

百日入門 一朝悟道
定將會使你終生受益

方春陽等著



通 日 百 功 氣



气功可以祛病延年，制敌强身，热衷于练功者日益增多。无奈山重水复，各种功法莫测高深，加之有人故弄玄虚，使不解者日众。本书一日一课，循序渐进，从气功简史、动静功法、初学指导、练功原则、疾病自疗、防止偏差，一直到经络穴位，名著导读等等，内容充实准确，文字精炼流畅，适于广大气功爱好者研读。每天抽10分钟，读一二页，百日即可读完，定会让您获益匪浅，终有所获。

ISBN 7-80570-045-1



9 787805 700458 >



定价：10.60元

气功百日通

方春阳



南海出版公司

1995·海口

琼新登字 01 号

气功百日通

方春阳等著

总 经 理 霍宝珍

责任编辑 张 桐

封面设计

南海出版公司出版发行

新华书店经销

海南狮龙照排制版有限公司排版

北京飞达印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 10 印张 210 千字

1995 年 7 月第 2 版 1995 年 7 月第 2 次印刷

印数: 1~8000 册

ISBN 7-80570-045-1/G · 10

定价: 10.60 元

出版前言

目前，人们已经发现，曾经被视为“巫术”的气功，不仅可以治病健身，增寿益智，激发人体的潜能，而且极有可能在遗传工程、细胞工程、仿生工程等生命科学的研究上作出贡献。国外的有识之士，对中国气功的评价也极高，认为很有希望成为癌症的克星，对付爱滋病的有力武器，因此许多国家投入了巨大的人力、物力和财力，进行研究。

气功作为一种特殊的精神修养和体育锻炼功夫，可以改造身心、激发人体潜能、强身治病、益智增寿，这已被社会普遍认识。据不完全统计，目前全国至少有 2000 万至 5000 万人在参加气功锻炼。气功的神奇效应不断地吸引着人们去参加锻炼，人们需要获得气功知识的愿望也越来越迫切，更迫切需要有一本简明扼要、通俗易懂、全面系统介绍气功锻炼知识的书籍来阅读。我们有鉴于此，特请《浙江中医杂志》与《气功杂志》的副主编方春阳先生，组织编写了这本《气功百日通》，以满足广大气功锻炼者和爱好者的需求，这是一件十分有意义的事。方先生近年来致力于气功的研究，问津《道藏》，旁及佛典，成果丰硕。由他来主编此书，当然是胜任愉快的。陈先生和舒先生在气功研究中素有专攻。三人通力合作，必有可观。

《气功百日通》有三大特色：其一是为广大读者着想。考

考虑到广大读者业余时间有限，因此用最精炼的篇幅，来介绍最系统、最全面的气功知识。一般每天抽 10 分钟左右的时间，阅读一二页，100 天就可以全部读完。其二是内容丰富，琳琅满目。从气功的发展简史、科学研究、锻炼要素、动静功法，一直到经络穴位，名著导读，应有尽有，当作一部“气功小百科全书”来读，似乎亦无不可。其三是重视气功与养生的结合。养生是祖国宝贵的文化遗产之一，为中华民族的生存和繁衍作出了巨大贡献。养生的内容很广泛，无论精神物质、衣食住行，都有讲究，而气功实际上是养生的方法之一。本书的作者主张在气功锻炼的同时，进行全面的养生，这是十分有意义的。因为有些气功锻炼者得不到良好的效应，甚至出偏差，往往与不善于养生或不讲究养生有关。此外，本书还有文字流畅，通俗易懂，深入浅出，循序渐进等特点。

《气功百日通》的出版，必将为广大读者所欢迎，并给千家万户带来健康幸福。

目 录

上 篇

第一章 气功的概念

- 第1日·第一节 神术奇观 (2)
- 第2日·第二节 “气”为何物 (6)
- 第3~4日·第三节 气功与气功学 (9)
- 第5日·第四节 气功锻炼的特点 (14)
- 第6日·第五节 中国气功热 (17)

第二章 气功的过去、现在和将来

- 第7日·第一节 气功溯源 (20)
- 第8~10日·第二节 气功发展简史 (23)
- 第11日·第三节 解放后的气功新貌 (30)
- 第12日·第四节 2000年的中华气功 (33)

第三章 气功锻炼与祖国医学理论

- 第13日·第一节 气功锻炼与大脑 (36)
- 第14日·第二节 气功锻炼与精气神 (39)
- 第15日·第三节 气功锻炼与五脏 (42)
- 第16日·第四节 气功锻炼与经络 (45)
- 第17日·第五节 气功与阴阳学说 (48)

第 18 日·第六节 气功锻炼与天人相应·····	(51)
第四章 气功的作用机理	
第 19 日·第一节 强身延年·····	(54)
第 20~21 日·第二节 防病治病·····	(57)
第 22~23 日·第三节 健脑益智·····	(62)

中 篇

第五章 静功要素

第 24~26 日·第一节 调身·····	(68)
第 27~28 日·第二节 调息·····	(77)
第 29~30 日·第三节 调心·····	(82)

第六章 如何松静

第 31 日·第一节 放松之法·····	(87)
第 32~33 日·第二节 入静之门·····	(90)

第七章 动功及其练法

第 34 日·第一节 动功的分类及特点·····	(95)
第 35 日·第二节 动功锻炼中的“三调”·····	(98)

第八章 初学指导

第 36 日·第一节 练功准备·····	(101)
第 37 日·第二节 练功时间·····	(104)
第 38 日·第三节 练功衣着·····	(107)
第 39 日·第四节 注意事项·····	(110)
第 40 日·第五节 收功须知·····	(113)

第 41 日 · 第六节	说说松紧	(116)
第 42 日 · 第七节	谈谈杂念	(119)
第 43 日 · 第八节	漫话丹田	(122)
第 44 日 · 第九节	浅述行气	(125)
第 45 日 · 第十节	简介内视	(128)
第 46 日 · 第十一节	什么是内丹	(131)

第九章 练功效应

第 47 日 · 第一节	从“八触”谈起	(134)
第 48 日 · 第二节	气功的动象	(137)
第 49 日 · 第三节	练功中的幻觉	(140)

第十章 练功原则

第 50 日 · 第一节	明目的树立四心	(143)
第 51 日 · 第二节	合动静安身正体	(146)
第 52 日 · 第三节	兼练养全面摄生	(149)
第 53 日 · 第四节	顺自然勿忘勿助	(152)
第 54 日 · 第五节	求精巧灵活运用	(155)
第 55 日 · 第六节	须渐进意气合一	(158)

第十一章 功中调摄

第 56 日 · 第一节	调畅性情	(161)
第 57 日 · 第二节	调和食药	(164)
第 58 日 · 第三节	调顺睡眠	(167)
第 59 日 · 第四节	调节房事	(170)
第 60 日 · 第五节	生活中的气功	(173)

第十二章 偏差及纠正方法

第 61 日 · 第一节	正确认识偏差	(176)
第 62 日 · 第二节	偏差的预防	(179)

第 63~64 日·第三节 偏差的纠治方法	(182)
-----------------------	-------

第十三章 心身病的气功自疗

第 65 日·第一节 辨证施功	(187)
-----------------	-------

第 66~70 日·第二节 常见心身疾病的气功自疗	
---------------------------	--

.....	(190)
-------	-------

.....	章六第
-------	-----

下 篇

.....	章一第
-------	-----

.....	章三第
-------	-----

第十四章 静功功法

第 71~88 日·第一节 放松功	(202)
-------------------	-------

..... 第二节 内养功	(203)
---------------	-------

..... 第三节 站桩功	(205)
---------------	-------

..... 第四节 周天功	(210)
---------------	-------

..... 第五节 禅密慧功	(213)
----------------	-------

..... 第六节 六妙法门	(219)
----------------	-------

..... 第七节 因是子静坐法	(221)
------------------	-------

..... 第八节 六字诀	(223)
---------------	-------

..... 第九节 明目健脑功	(225)
-----------------	-------

..... 第十节 固精功	(228)
---------------	-------

第十五章 动功功法

第 89~100 日·第一节 五禽戏	(231)
--------------------	-------

..... 第二节 八段锦	(237)
---------------	-------

..... 第三节 太极十五势	(243)
-----------------	-------

..... 第四节 红砂手	(262)
---------------	-------

(585)	第五节 按摩保健功.....	(265)
(586)	第六节 自我拍打功.....	(275)
(587)	第七节 壮腰健肾功.....	(277)
(588)		
(589)		
(590)		
(591)		
(592)		
(593)		
(594)		
(595)		
(596)		
(597)		
(598)		
(599)		
(600)		
(601)		
(602)		
(603)		
(604)		
(605)		
(606)		
(607)		
(608)		
(609)		
(610)		
(611)		
(612)		
(613)		
(614)		
(615)		
(616)		
(617)		
(618)		
(619)		
(620)		
(621)		
(622)		
(623)		
(624)		
(625)		
(626)		
(627)		
(628)		
(629)		
(630)		
(631)		
(632)		
(633)		
(634)		
(635)		
(636)		
(637)		
(638)		
(639)		
(640)		
(641)		
(642)		
(643)		
(644)		
(645)		
(646)		
(647)		
(648)		
(649)		
(650)		
(651)		
(652)		
(653)		
(654)		
(655)		
(656)		
(657)		
(658)		
(659)		
(660)		
(661)		
(662)		
(663)		
(664)		
(665)		
(666)		
(667)		
(668)		
(669)		
(670)		
(671)		
(672)		
(673)		
(674)		
(675)		
(676)		
(677)		
(678)		
(679)		
(680)		
(681)		
(682)		
(683)		
(684)		
(685)		
(686)		
(687)		
(688)		
(689)		
(690)		
(691)		
(692)		
(693)		
(694)		
(695)		
(696)		
(697)		
(698)		
(699)		
(700)		
(701)		
(702)		
(703)		
(704)		
(705)		
(706)		
(707)		
(708)		
(709)		
(710)		
(711)		
(712)		
(713)		
(714)		
(715)		
(716)		
(717)		
(718)		
(719)		
(720)		
(721)		
(722)		
(723)		
(724)		
(725)		
(726)		
(727)		
(728)		
(729)		
(730)		
(731)		
(732)		
(733)		
(734)		
(735)		
(736)		
(737)		
(738)		
(739)		
(740)		
(741)		
(742)		
(743)		
(744)		
(745)		
(746)		
(747)		
(748)		
(749)		
(750)		
(751)		
(752)		
(753)		
(754)		
(755)		
(756)		
(757)		
(758)		
(759)		
(760)		
(761)		
(762)		
(763)		
(764)		
(765)		
(766)		
(767)		
(768)		
(769)		
(770)		
(771)		
(772)		
(773)		
(774)		
(775)		
(776)		
(777)		
(778)		
(779)		
(780)		
(781)		
(782)		
(783)		
(784)		
(785)		
(786)		
(787)		
(788)		
(789)		
(790)		
(791)		
(792)		
(793)		
(794)		
(795)		
(796)		
(797)		
(798)		
(799)		
(800)		
(801)		
(802)		
(803)		
(804)		
(805)		
(806)		
(807)		
(808)		
(809)		
(810)		
(811)		
(812)		
(813)		
(814)		
(815)		
(816)		
(817)		
(818)		
(819)		
(820)		
(821)		
(822)		
(823)		
(824)		
(825)		
(826)		
(827)		
(828)		
(829)		
(830)		
(831)		
(832)		
(833)		
(834)		
(835)		
(836)		
(837)		
(838)		
(839)		
(840)		
(841)		
(842)		
(843)		
(844)		
(845)		
(846)		
(847)		
(848)		
(849)		
(850)		
(851)		
(852)		
(853)		
(854)		
(855)		
(856)		
(857)		
(858)		
(859)		
(860)		
(861)		
(862)		
(863)		
(864)		
(865)		
(866)		
(867)		
(868)		
(869)		
(870)		
(871)		
(872)		
(873)		
(874)		
(875)		
(876)		
(877)		
(878)		
(879)		
(880)		
(881)		
(882)		
(883)		
(884)		
(885)		
(886)		
(887)		
(888)		
(889)		
(890)		
(891)		
(892)		
(893)		
(894)		
(895)		
(896)		
(897)		
(898)		
(899)		
(900)		
(901)		
(902)		
(903)		
(904)		
(905)		
(906)		
(907)		
(908)		
(909)		
(910)		
(911)		
(912)		
(913)		
(914)		
(915)		
(916)		
(917)		
(918)		
(919)		
(920)		
(921)		
(922)		
(923)		
(924)		
(925)		
(926)		
(927)		
(928)		
(929)		
(930)		
(931)		
(932)		
(933)		
(934)		
(935)		
(936)		
(937)		
(938)		
(939)		
(940)		
(941)		
(942)		
(943)		
(944)		
(945)		
(946)		
(947)		
(948)		
(949)		
(950)		
(951)		
(952)		
(953)		
(954)		
(955)		
(956)		
(957)		
(958)		
(959)		
(960)		
(961)		
(962)		
(963)		
(964)		
(965)		
(966)		
(967)		
(968)		
(969)		
(970)		
(971)		
(972)		
(973)		
(974)		
(975)		
(976)		
(977)		
(978)		
(979)		
(980)		
(981)		
(982)		
(983)		
(984)		
(985)		
(986)		
(987)		
(988)		
(989)		
(990)		
(991)		
(992)		
(993)		
(994)		
(995)		
(996)		
(997)		
(998)		
(999)		
(1000)		

附 篇

一、十四经循行分布及穴位图

1. 十四经循行分布示意图 (1) (280)
2. 十四经循行分布示意图 (2) (281)
3. 十四经循行分布示意图 (3) (282)
4. 头部穴位图 (283)
5. 胸膈肋腹部穴位图 (284)
6. 肩背腰尻部穴位图 (285)
7. 腋胁侧腹部穴位图 (286)
8. 上肢穴位图 (287)
9. 下肢穴位图 (1) (288)
10. 下肢穴位图 (2) (289)

二、气功要籍导读

1. 《阴符经》 (290)
2. 《道德经》 (291)
3. 《周易参同契》 (292)
4. 《黄庭经》 (294)
5. 《修习止观坐禅法要》 (295)
6. 《入药镜》 (296)

7. 《胎息经》	(297)
8. 《幻真先生服内元气诀》	(298)
9. 《钟吕传道集》	(298)
10. 《悟真篇》	(300)
11. 《金丹大成》	(301)
12. 《伍柳仙踪》	(302)

图说穴类奇效行藏卷四十一

(180)	(1) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(181)	(2) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(182)	(3) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(183)	图说穴类奇效行藏卷四十一
(184)	图说穴类奇效行藏卷四十一
(185)	图说穴类奇效行藏卷四十一
(186)	图说穴类奇效行藏卷四十一
(187)	图说穴类奇效行藏卷四十一
(188)	(1) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(189)	(2) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(190)	图说穴类奇效行藏卷四十一
(191)	图说穴类奇效行藏卷四十一
(192)	图说穴类奇效行藏卷四十一
(193)	图说穴类奇效行藏卷四十一
(194)	图说穴类奇效行藏卷四十一
(195)	图说穴类奇效行藏卷四十一
(196)	图说穴类奇效行藏卷四十一

上 篇

第 1 日

第一章 气功的概念

第一节 神术奇观

气功，乃东方传统的养生妙术。它是应与中国古代四大发明并列的又一大发明。对于气功，有人惊讶，认为它的功能不可思议；有人叹息，认为它的奥妙难以学会；也有人赞美，认为它的确有回春之力，足以使人们祛病延年。眼前的无数事实雄辩地证明，气功确实称得上“神术”。至于气功的神奇效应，更为人们所津津乐道，不妨略举一二，开开眼界。

一、强身妙法：他，一个老资格的军队干部，于 1942 年春左腿负伤，1943 年冬右腿连中五弹，右大腿骨折致残。在当时的残酷环境中，骨折未能接复，伤口曾经化脓长蛆，久久不能愈合。因此，身体健康状况受到严重影响，先后患肺结核、肠胃病、咯血等多种疾病，经常失眠头痛，四肢无力，弱不禁风，且长期不见好转。1955 年病情加重，不能坚持工作，正当壮盛之年，却已成病残之躯，心情苦闷，不言而喻。在这痛苦彷徨之际，气功走进了他的生活，给他带来了生机。30 多年来，虽经风风雨雨，但从不放松气功锻炼，如今不但

全身痼疾消除，而且身体健壮，精力充沛，冬季可以只穿单衣，数九寒天能够破冰游泳，穿着 5~6 斤重的矫型皮鞋，每晨跑步在 30 华里以上，这位老人感叹地说：“我现在虽已年逾花甲，但毫无衰老之态，不是青壮，胜似青壮，这一切可都是气功给我的恩赐啊！”

二、增智捷径：印度的瑜伽，与我国的气功有异曲同工之妙。瑜伽也属于气功的范畴。在印度，通过瑜伽修炼而获得惊人记忆力的人，为数不少。孟买的西里·约根道拉修道场的瑜伽教徒萨阿，便是其中有代表性的一个。他每天坚持修炼，经过整整一年的时间，练出了超常的记忆力。他的职业是律师，惊人的记忆力给了他很大的帮助。练功之后，他可在瞬息间记住 18 位数字，并能正确无误地推算出 1901~1999 年的每一天是星期几；另外，拿出十几样东西，让他背过身去，用手摸一下这些东西，立即就能说出这些东西的先后排列顺序。

三、长寿秘诀：相传我国历史上寿命最长的人是彭祖，而练气功是他长寿秘诀的一个重要内容。彭祖是上古人，名篋铿，为颡顼帝的玄孙。在殷代末年已有 700 多岁，但毫无龙钟老态。有人问他延年益寿的方法，他认为要恬静以养惜精神，经常施行服气内息之法，吞咽津液，按摩身体，当身体不适时，可作导引之术，使正气充沛于四体九窍，以治其疾。说彭祖练功长寿，未免遥远了一些，举个近代的例子罢。近代的李庆远老人，生于清代康熙十八年（1679），卒于民国二十四年（1935），共活了 257 岁，实为世界近代长寿冠军。老人原籍云南省，90 多岁时迁到四川开县定居。他除了居处幽静、心情开朗、生活俭朴、不嗜烟酒、注意卫生外，每天早

上5时起床，打扫庭院后，即打坐练功，还经常练练拳术，活动肢体。他的气功养生长寿经验，有人辑为《长生不老诀》一册传世。

四、回春神术：有一个57岁的男性患者，于1983年2月23日，因间歇性腰背痛1个月，黄疸、纳减、10天之内大瘦，在某医院作B型超声波检查，诊断为胰头癌。同年4月4日，作剖腹探查术，发现胰头肿 $6\times 6\times 4$ 厘米，无法切除，活检报告为腺癌。绝望之余，进行气功锻炼，并辅以中草药内服。1年之后，B型超声波复查，发现胰头缩小，各项生化指标检查均正常。坚持练功，至今已生存3年以上。还有一个9岁的男孩，走路易跌，被诊为进行性肌营养不良，经某气功医院作气功自练和接受外气治疗。3个月后，站立行走，一如常人。

五、惊世绝技：硬气功的表演，真是惊心动魄，令人啧啧称奇。1984年底，我们在杭州观看了北京硬气功家的表演，真令人瞠目结舌。诸如一个人赤着双脚，在一堆碎玻璃上原地踏步，而双脚毫无损伤；一个人用头撞断一块15厘米厚的青石板，额部竟毫无伤痕；一根直径为3厘米的铜棒，到了气功家的手中，只须轻轻一扳，即弯曲尽如人意。如此等等，不胜枚举。

气功既然如此神奇，恐怕很难学会吧？其实不然！除了某些特定的气功功法要获得满意的效果，必须付出艰苦的努力以外，大多数作为保健、医疗、益智的养生气功，是很容易学会的。我国有上千万的人们喜爱气功、学习气功，并从中得到了益处，足以说明气功入门并不难。不难的理由么，可以概括说一说。首先，气功的动作简单，易学易懂，如静功

多数练习单一姿势，再结合用意锻炼；动功的动作也很简单，每一节拍往往只是一个单一的动作。练功姿势虽有坐式、站式、卧式、行式等数种，但每一式的结构都不复杂，容易掌握。其次，气功锻炼的基本内容不外乎调心、调息、调身三大部分。研究各种气功功法，几乎可以得到一个统一的结论：就是基本要素是意念（调心）、呼吸（调息）和姿势（调身）三个方面，练功时只要掌握这三大要素，就可以很快入门，掌握得好，还能够很快登堂入室。此外，在我们这个时代，气功事业得到蓬勃发展，各种气功培训班、气功报告会、气功书刊、气功录相应运而生，为广大气功爱好者和初学气功者提供了有利条件。我们以科学的态度，简明的方法，易懂的语言，编写成这本小书，贡献给广大读者，并衷心祝愿您成功！

第2日

第二节 “气”为何物

在学习气功的基本理论和基本知识之前，有必要理解气功的“气”是什么。

一、气功的“气”来源于中国古代哲学：人类从诞生之时起，就开始了认识自然、改造自然的社会实践活动，同时必然要问自然的本质是什么。为了回答这一基本问题，元气论的自然观也就产生了。元气论的基本内容是：第一，气是组成万物的本源，如《春秋繁露·重政》说：“元者，为万物之本。”第二，气是运动不息的物质，如《素问·六微旨大论》说：“天气下降，气流于地；地气上升，气腾于天。故高下相召，升降相因，而变作矣。”第三，气是自然感应现象的中介，如《易·咸》说“二气感应以相与”。古代气功家观察到元气论的合理性与先进性，于是积极地将它引入到气功领域，用以解释气功机理和指导练功实践。

二、气功的“气”的传统含义：气功作为一门学问，发展到今天，其本身吸收了古代道、佛、医、儒等各家各派的学说，从而出现了对“气”的解释的复杂性，这里仅从医疗保健角度作一简单介绍。元气论应用到祖国医学中，就认为气是构成人体的基本物质，以气的运动变化，来解释人的生命活动。人体之气中最基本的是真气，也称元气或精气，它

由肾中的精气（指禀受于父母的精气）、脾胃消化吸收来的水谷之气（即食物中的营养物质化生的物质）、肺吸入的空气三部分结合组成。它是一种活动力很强的精微物质，流行于全身，无处不到。人体的脏腑、经络等组织，都是真气升降出入的场所，并赖其滋养，表现为脏腑、经络等组织的生理活动，所以又有脏腑之气、经络之气，以及营气、卫气、宗气等区别。从气的流行和分布来看，主要具有动力、温煦、防御、固摄、气化等作用。气功的“气”的含义，实质上也不离此范围，因此可以简单地归纳为二条：一是指构成人体和维持人体生命活动的精微物质，二是指脏腑组织的生理功能。两者是相互联系，不可分割的。

三、气功的“气”的科学研究：通过现代科学实验观测，证明气功的“气”不是玄虚的东西，而是有实实在在的物质基础的。1977年底，上海市有关单位运用现代科学仪器，对气功师发放的“外气”进行了探测研究，初步证明气功师发放的“外气”是有物质基础的。科学家对外气的测试，分别接收到红外、静电、磁和各种流体等信息。1978年7月，又在北京作了现场监测，也获得成功。从而使古老的气功纳入了科学研究的范畴，成为探索生命科学的新课题。同时，气功科学工作者对气功的“内气”也作了探索研究，发现内气运行与脑电波、皮电位、人体辉光、组织血流量等生理、生化、物理效应等方面的变化有关。然而这些工作仅仅是初步的，要真正揭示气的实质，还有待于科学家们的继续努力。相信不久的将来，肯定会真相大白。

对于气功的“气”，人们在研究中提出了很多理论假设，现列出几种，以供参考。有认为气即场的（人体电场、辐射

场、生物能场等)，有认为气即低频机械波的，有认为气即低频振动声信号的，有认为气即弧粒子的，有认为气即信息的，也有认为气与活细胞有关的，或认为气与神经机能有关的，或认为气与细胞线粒体有关的。

第3~4日

第三节 气功与气功学

从气功术发展到气功学，这中间经过了漫长的岁月。下面就来介绍一下气功与气功学的有关问题吧。

一、“气功”一词的由来：“气功”一词，最早出现在南北朝时的文学作品中，其意义与我们今天所说的迥然有别。作为现在概念的“气功”一词，在古代文献上并不多见，因为气功作为一种术，各家有自己的命名法，如道家称之为内丹、吐纳、服气、存思等；医家称之为养性、导引、精神内守等；儒家称之为养气、心术、静坐等，佛家称之为坐禅、止观、修定等等。一般认为“气功”一词最早见于晋代道士许逊所著的《太上灵宝净明宗教录》中，但此书系宋代胡之玫所辑，与题名为“旌阳许真君述”的《灵剑子》，同样是北宋末年至南宋初期道教净明派道士所撰写而托名许逊的著述，因此不大靠得住。比较可靠的是隋唐时期的道家养生书籍上的记载，如《太清调气经》说：“服气功余暇，取静室无人处，散发脱衣。”《延陵君修养大略》说：“此言无可救者，只谓气功已晚，自我之事不及矣。”《中山玉柜服气经》说：“气功妙篇、气术之道略同，专其精通，则世一二。”直至清代末年，“气功”一词应用仍不广泛，只有在《元和篇》中出现“气功补辑”一章。到了近代，“气功”一词多见于武林书刊，如1915年出

版的《少林拳术秘诀》中指出：“气功之说有二：一养气，二练气。”1929年春，张学良将军在辽宁长官公署为张庆霖编著的《练气行功秘诀》所写的序文中，也提到了“气功”两字。序文中说：“然技击一道，大而足征一国民族之强弱，小亦关系个人身体之健全。然欲求其道，大而化之，神而明之，则视其人能练养上乘之气功与否。”用于临床的医疗气功，则有1934年杭州祥林医院出版的《肺癆病特殊疗养法——气功疗法》，以及1938年上海公溥气功治疗院编印的《气功治验录》，但两书流传不广，未能引起社会上的注意。把“气功”作为一个专用名词提出，并赋予比较完整的含义的，则见于1957年刘贵珍先生所著的《气功疗法实践》。他认为气功就是培育人体真气的功夫，这一概念已被社会所接受。

二、气功的概念：气功的概念，历来众说纷纭，随着气功效用的不断发现，也给气功带来了更新、更丰富的含义。著名气功家刘贵珍先生认为：“气功的‘气’，不仅包括呼吸之气，也包括人体内的正气。在气功修炼中，可以使这种正气增强而治愈疾病。正气充沛后，体质得到全面加强，脏腑功能也随之提高，从而又可达到保健延年的目的。气功的‘功’，是指练功的功夫。练气功没有功夫，便不可能取得良好的效果。”强调气功是一种以培育正气为主的自我锻炼的方法。从气功的练法来看，它首先强调意识的作用，即把调心（锻炼人体的意念活动）作为练功的核心内容，这也是气功不同于其他如体育运动等锻炼方法的突出特色；再从气功的效果来看，练功不仅能强身壮体，而且还具有保健延年、防病治病、健脑益智、激发潜能等作用，其效果是多方面的，不同于其它只达到单一目的的锻炼方法；更从练功过程来看，气

功锻炼需要一定的锻炼时间和锻炼强度，即所谓功夫，在积累相当功夫之后，能体会到练功过程中的多种良好心理感应，使人精神焕发，这是其他健身方法根本无法与之比拟的优点。

三、气功的分类：气功种类很多，流派繁杂，各有特色，各有长处，根据它的形式、内容、目的、要求、来源等，可以分为若干类型。

1. 以动静分：从练功时肢体的动与静来区分。在练功时肢体凝然不动的气功，称之为“静功”，反之练功时以肢体运动为主的气功，则称之为“动功”。静功着重在人体内部脏腑的锻炼，因此无论站、坐、卧，都保持一定的姿势，不随便变易。静功虽然外部肢体不动，但内部脏腑经络与气血的运动却很活跃，所以静功实际上是外静而内动。动功着重在肢体的运动，皮毛、筋骨、肌肉都处于活动状态，而内部却以意守某部为主，相对来说是外动而内静。此外，还有一种动静结合功，就是在一个功种里，或者先动后静，或者时动时静，或者先静后动。从动静分，坐功、卧功、站功大多属于静功；一般“内家拳”，如形意拳、六合心意拳、太极拳等，多属于动功；而行功则多属动静结合功，如太极步、行步功等。

2. 以内外分：有的以练功的侧重在体内与体外来分类。如主要以锻炼脏腑功能活动为主的，称为“内功”，一般侧重在对意志、气血、经络、脏腑、呼吸等方面的锻炼，即所谓“内练精、气、神”。大多数静功都属于内功。凡是着重在外部的皮毛、筋骨、肌肉的锻炼的（包括徒手的与器械的），称为“外功”，即所谓“外练筋、骨、皮”。诸如五禽戏、易筋经、少林拳术之类，都属于外功。

3. 以软硬分：以气功发挥的功能来分类。凡能攻坚击硬的，称为“硬气功”，如银枪刺喉、汽车过腹等。凡能防病保健、轻身柔体的称为“软气功”。

4. 以性命分：性指意识（心性），命指形体（精气）。练功入手有从性从命的区别。凡从修性入手的，称为“性功”。而从修命入手的，则称为“命功”。也有性命双修的，称之为“双修功”。无论是性功或命功，实质上都是性命双修功，只不过入手时以何者为主而已，最终必然是性命双修。

5. 以姿势分：以练功的主要姿势来分类，有站、坐、卧、行四种。站功又称站桩，对于增强体力很有帮助，在武术气功中比较常用。坐功是气功的一种主要方法，由于它具有便于学习、练功时间较长而不致疲劳，容易贯通经脉而窥测内景等优点，因此被广泛采用。同时由于坐功易于近观内照，所以是内求法探索气功原理的重要功种。卧功作用近于坐功，但姿势变换比坐功自由，适宜于体弱不耐坚持，或卧病在床的人。行功或称走功，即在步行时兼内练真气，动静结合，对于流畅气血、宣通经络有较好效果。

6. 以来源分：有祛病延年，来源于医家的医家气功；有虚静守一，来源于道家的道家气功；有参禅明性，来源于佛家的佛家气功；有正心诚意，来源于儒家的儒家气功；有格斗擒拿，来源于武术家的武术气功等。

7. 以应用分：有用于防病强身的，如保健功、强壮功、内养功等；有用于治病愈疾的，如治病功、按摩功等；有用于技击的，如武术功等等。

四、中国气功学的崛起：所谓气功学，就是研究气功锻炼的方法与理论的科学，是我国传统养生学的组成部分，是

一门涉及人体身心相互作用的复杂生命现象和规律的人体科学。多少年来，气功只能作为一种修身的方法，在民间传播，没有人进行系统科学的研究。值得庆幸的是，近几年来气功事业已引起社会的重视。我国气功工作者在全面整理传统气功方法与理论的同时，积极从事气功的现代科学研究，一门具有中国特色的新兴科学——中国气功学，已在东方崛起，并受到了国内外有识之士的普遍关注，可以断言：前程似锦。

一、气功的起源与历史
气功一词最早见于《庄子》一书，其意为“心斋”、“坐忘”，即通过静坐、冥想等方式，达到身心合一、天人合一的境界。气功的起源可以追溯到远古时期，当时人们通过巫术、占卜等方式，与神灵沟通，祈求庇佑。随着社会的进步，人们逐渐认识到，通过自身的修炼，可以达到强身健体、延年益寿的目的。气功的起源与历史，是一个漫长的过程，它经历了从原始社会到封建社会，再到现代社会的演变。在原始社会，气功主要表现为巫术、占卜等形式；在封建社会，气功主要表现为道教、佛教中的修炼方法；在现代，气功则发展成为一门独立的学科，受到社会的广泛关注和重视。

第5日

第四节 气功锻炼的特点

气功之所以在一时内风靡全国,受到广大群众的喜爱,一个重要的原因,就是气功锻炼有着与众不同的特点。

一、整体性:气功是一种整体锻炼方法,因此其目的是改善人的整个机体功能。祖国医学认为,人体的正气虚弱,是疾病发生的根本原因,也是疾病发展、变化、预后和转归的决定性因素。尤其是在“久病必虚”的情况下,身体机能衰退,如不及时扶助正气,后果就很难设想。气功锻炼就是一种从扶助正气、改善整体情况入手的整体疗法,绝对没有“头痛医头,脚痛医脚”的弊病。如从松、静、守、息等锻炼内容看,松弛机体,宁静思想,意守丹田,调整呼吸,都是整体锻炼的方法。通过气功锻炼后,睡眠好转,食欲增进,二便调畅,精力充沛,这正是身体内部正气逐渐旺盛的反映,“正胜邪却”,局部的病也就随之痊愈。现代研究表明,气功锻炼能改善整个机体的反应性作用。我们知道,人与外界环境是相统一的。人体在与外界进行物质和能量交换的同时,又随着环境中诸多因素的改变而作出一系列适宜反应,所以机体反应性是人体生命活动的基本表现形式。其反应形式有:正态反应、变态反应、调节反应等等。国内研究发现,气功能态是人体正态反应进一步调整、改善的结果和表现;通过

检测病人练功前后的变应原，提示练功具有调整、改善变态反应的作用；练功可通过生物反馈作用，完善机体的调节反应，如实验测定证明，练功对体内重要物质环磷酸腺苷具有调节性影响。

二、自我性：气功要求自己实践、自己锻炼、自己体会，这是气功锻炼的重要特点之一。举个例子来说，按摩有自我和被动的分别，自我按摩就是气功中的动功，而被动按摩即属于推拿的范围。推拿古称“折枝”，就是由他人帮助肢体活动，以流通气血，解除病痛，或用来消除疲劳，这种被动的医疗运动，就不同于气功的自我锻炼了。气功既然要求自己进行锻炼，因此精神因素就显得十分重要。尤其是一些慢性病的患者，由于病程较长，不能从事正常的工作、学习和生活，精神和肉体都比较痛苦，因而容易产生消极情绪，对未来悲观失望，这对练功治病很不利。因此必须树立战胜疾病的信心，充分发挥主观能动作用，然后坚持不懈地练功，就能尽快康复。

三、意识性：意识调练是气功锻炼的核心内容。“无意不为功”，不用意识的锻炼方法就不能称为气功。以体育锻炼来说，各个体育项目，都有竞赛性的要求，训练中强调力量、速度、技巧等等因素，如怎样能跳得更高、怎样能跑得更快，意识的锻炼就显得不那么重要，因为单靠意识解决不了跳得更高、跑得更快的问题。又如武术锻炼，道理也一样。它仅是一种技击性的锻炼，着重在技击法则与劲力，如何进攻防御，战胜对方，也不具备气功那样的意识锻炼。由于气功要求意识的自我控制、心理的自我调节，而意识则是大脑活动的产物，进行意识锻炼，可以促进大脑的机能，从而改善健康状

况。由于大脑功能的改善与心身疾病密切相关，因此气功对心身疾病的治疗作用十分明显。

四、辨证性：主要体现在辨证施功上。气功功法的多样化，及各个练功过程的不同反应，意味着气功并不是单一的一法一技。由于人体生命现象的复杂性，也决定了气功必须辨证练功。如用于强身，当别其体质；用于养生，当依其季节；用于治疗，当辨其证候等等。

第6日

第五节 中国气功热

据报道，我国已有1000多万人在练气功，按12亿人口计算，则100个人当中就有一个人在练气功。从练功人员的分布情况看，城市的比例较高。有关资料表明，80年代以来，气功作为一种健身方法，引起了人们的极大兴趣，风行全国各地，练功者越来越多。我们把这种现象称为——中国气功热，恐怕并不过分。气功热的掀起，并非一种一时的、孤立的社会现象，而是由历史的、社会环境的，以及气功本身的原因所蕴酿积淀而成。

一、我国悠久的气功文化是形成气功热的历史根源：气功的发展可以追溯到上古时代，有明确文字记载的距今也已有2000多年，气功的历史，可谓源远流长。气功作为我国优秀传统文化遗产中的硕大明珠，时时都在发光、闪烁。势必引起人们的关注和兴趣，进行挖掘和整理。这不是一种偶然现象，而是几千年来烙在人们头脑中的气功文化的必然反映。

二、我国有气功锻炼的广泛群众基础：几千年来实践证明，气功锻炼对防病治病、延年强身的的作用不可低估，即使时代在发生飞速的变化，人们也决不会轻易放弃气功这种简便有效的健身方法。练功者广泛分布于知识界、宗教界、武术界、医学界及民间等社会群落，形成了许多不同的练功层

次。有人估计，我国目前约有 100 多个气功流派，1000 多种气功功法，公开流行的也就有数十种，秘相授受的更无法统计。汇集各家各派各层次的气功锻炼者，就形成了一支十分可观的气功队伍，而这支十分可观的气功队伍，就是掀起气功热的群众基础。

三、社会环境有利于中国气功热的形成：众所周知，10 年动乱时期把气功当作封建迷信来批判，许多从事气功事业的人员被打倒，甚至被迫害至死。可想而知，在当时的政治环境中，要形成练功热潮是不可想象的。10 年动乱结束，气功事业才迎来了新的春天。人们憋了 10 年的练功热情喷发了，“地下”练功者个个欢呼雀跃，公开地教，公开地学，汇合成一股股热流。国家卫生部等政府部门非常重视气功医疗保健工作，积极支持群众性的气功活动。这不仅促使练功热情的进一步高涨，而且吸引越来越多的人加入练功行列，经过几年的发展，自然而然地形成了 80 年代的中国气功热。

四、科学工作者进入了气功研究行列：神奇的气功现象，吸引了许多具有探索精神的科技工作者，他们以崭新的观念、严肃的态度、勇敢的精神、先进的技术、周密的方案，对气功进行了很多探索性的研究，并取得了许多有价值的成果，使气功的诸多理论从科学上得到证明，同时引起了社会的普遍关注。特别值得一提的是，以著名科学家钱学森为代表的一批有识之士，以科学的态度、实事求是的精神，承认气功现象的客观存在，并积极支持对气功现象的科学研究。

五、气功受益者和气功爱好者的推波助澜：硬气功的表演使人感叹惊讶，电影功夫片的上映也使武术气功家喻户晓，一大批青年爱好者竞相学习气功，对气功热也确实起了推波

助澜的作用，然而中坚却是那些为数不少的气功受益者。郭林的新气功疗法曾使许多绝望中的癌症患者得到福音，练功使广大慢性病患者解除了痛苦，让更多的老年人健康长寿，广大青少年体质增强、聪明发挥，更多的人获得了精神上的快感，增添了建设四化的力量。他们可是掀起气功热的“原子铀”啊！

第7日

第二章 气功的过去、现在和将来

第一节 气功溯源

气功是古代劳动人民在同自然界的不良环境及人类自身的疾病作斗争的过程中，逐步总结出来的一种锻炼身体和修养的方法。

一、气功起源于劳动：人们要生存，就得长期与大自然作斗争而进行劳动。在原始环境里，人们在劳动过程中体会到：劳动时付出气力，身体便会发热，呼吸加深加快；休息时随着呼吸的减慢和平稳，身体就觉得凉爽。这种最早最简单的劳动和休息方式，成为以后发展成气功动静功法的基础。祖国医学的经典《黄帝内经·素问·移精变气论》上说：“往古人处禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑。”意思就是说原始人通过劳动或模仿劳动的运动和休息，来抵御寒暑的侵袭，从而起到保护自身健康的作用。可见气功起源于劳动，它的历史可以追溯到人类的原始社会。

二、静功的产生：在原始社会，当人们疲劳的时候，要求休息，自然会本能地坐下来或倒下来躺一会儿，以消除疲

劳，这就是坐功与卧功的萌芽。当天气寒冷的时候，人们坐在避风朝阳的地上取暖，手脚自然会紧缩靠近躯干，或放在小腹上（即后来所称的丹田），嘴巴自然闭合，不使热量散出，这样就形成了运气的雏形。当自身烦恼，感到头昏脑胀的时候，什么都不想想了，持续一段时间以后，发现头脑清醒了，心情平静了，身体舒服了，精力充沛了，这样逐渐摸索，不断总结，于是领悟到意念活动与身体健康密切相关。据人类学家研究，古人类有一个从海洋到陆地的过程，也许人类在海里的时候，形成了腹式呼吸，为气功的调息奠定了生理基础。原始人从认识坐、卧的好处，到初步掌握意念和呼吸的自我调整，并逐渐把姿势、意念和呼吸融合起来，就产生了原始的静功。

三、动功的先驱——舞：原始人在长期的劳动实践中，发现模仿动物的某些动作，可以使身体舒服。于是有意识地选择和组合，这就出现了舞。《吕氏春秋·仲夏纪·古乐》上说：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞，以宣导之。”可见舞是作为保健而产生的，这就是动功的先驱。“舞”字在甲骨文中，像一个人两手拿着牛尾在欢跳，其内容与仿生动作有关。青海曾出土一件彩陶壶，为新石器晚期的文物，在壶腹正中有一彩绘人像，眼若垂帘，含光默默，口唇微闭，两掌置于小腹两侧，两腿呈马步桩。经专家考证，其动作为舞，而这种舞已逼近气功姿势了。

四、三圣练功的启示：唐代大医学家王冰在《黄帝内经素问注序》中说：“夫释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道，则不能致之矣。”意思是凡是学

第8~10日

第二节 气功发展简史

学习气功，有必要了解它的发展史，现分历史阶段介绍如下。春秋战国以前因传世资料不足，姑且不谈。

一、春秋战国时期：这一时期已有许多典籍对气功作了记载，如《周易·艮卦》说：“艮其背，不获其身，行其庭，不见其人。”艮通止，原意为注视。艮背，就是返观内照的意思。这一内容，反映了春秋初期的内视入静法。道家的代表人物、道教奉为祖师的李耳（即老子），著有《道德经》一书。书中多处记载了练功要领及原则，如“虚其心，实其腹”，“致虚极，守静笃”，“绵绵若存，用之不勤”，“专气致柔，能婴儿乎”等等，被后世道教气功奉为圣典。庄周（庄子）继承和发展了老子的气功学说，在其著作《庄子》中首次提到“坐忘”与“心斋”，实在是静坐练功的最早、最明确的记载。该书《刻意》篇上说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已。此导引之士、养形之人、彭祖寿考者之所好也。”更是专门论述气功的内容。现存最早的、单纯记述气功功法的文字，当推战国时期的《行气玉佩铭》。铭文刻在一个12面体的小玉柱上，共45个字，详细地描述了行气练功的全过程，标志着当时的气功已达到相当水平。郭沫若先生的释文是：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，

萌则长，长则退，退则夭。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”

二、秦汉时期：这一时期气功有了很大的发展。1973年湖南长沙马王堆汉墓中出土了珍贵的古代气功文献《导引图》和《却谷食气篇》，为研究气功发展史提供了实物资料。稍后于马王堆汉墓年代的《淮南子·精神训》中记载：“若吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，凫浴螭蟺，鸱视虎顾，是养形之人也。”被认为是五禽戏的前身，亦不无道理。我国现存最早的医学经典著作《黄帝内经》，则较为系统地总结了汉代以前古气功的理论与方法。如《素问·上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数”；又说：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”；又说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”总结了气功养生理论。《素问·异法方宜论》中把“导引按跷”作为一种重要的治疗手段，与砭石、毒药、灸焫、九针并列；《灵枢·病传》更把“导引行气乔摩”列在灸、熨、刺、焫、饮药等治疗措施之首。足见重视之程度，并非一般。《素问·刺法论》还记载了一则具体的练功方法：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，舐舌下津，令无数。”西汉经学家董仲舒，在其名著《春秋繁露》中，提出了主静以益寿延年的观点。他认为“治身者以积精为宝”，而“夫欲致精者，必虚静其形”。对后世的静功理论有一定影响。到了东汉中期，道家炼丹术的繁荣昌盛，推动了气功的发展。这时诞生了《周易参同契》，作者魏伯阳，浙江上虞人。这是我国现存最古老的炼丹学专著，也是气功史上最早的内丹修炼文献。此

书博大精深，被后世尊为“万古丹经王”，在气功史上具有划时代的意义。史学家荀悦在其著作《申鉴·俗嫌》中提到：“夫善养性者无常术，得其和而已矣。邻脐二寸谓之关。关者，所以关藏呼吸之气，以禀授四体也。……故道者常致气于关，是为要术。”已明确记载了气功的“气沉丹田”，及其对于养生保健的重要意义。东汉末年的两位大医学家张机（仲景）与华佗（元化），对气功也非常重视。张机认为导引吐纳可以通利九窍，治疗疾病。华佗则创编了一套气功动功——五禽戏。他的学生坚持五禽戏锻炼，到了90多岁的高龄，仍然耳目聪明、牙齿坚固。

三、两晋南北朝时期：这一时期气功得到了进一步发展，有关气功养生的论著相继问世。如嵇康所著的《养生论》，指出“旷然无忧患，寂然无思虑，又守之以一，养之以和”，是气功养生的要领。集医学与道教学术于一身的葛洪，所著的《抱朴子》一书，非常重视气功行气、导引、澄心的养生与祛病作用。如《至理》说：“善行气者，内以养身，外以却恶”；《杂应》说：“养生之尽理者……又行气不懈，朝夕导引，以宣动荣卫，使无辍阏，……如此可以不病。”又撰《别旨》等篇，专讲气功，而三丹田之说，也始自此书。《黄庭经》的问世，标志着气功有了新的开拓。此书相传为南岳夫人魏华存所传，后世内丹修炼者奉为经典。书中认为通过对上、中、下黄庭的修炼，使身中精气充实，心神内守，达到物我两忘的高级练功境界。值得一提的是，此书十分重视脑在练功中的独特地位与作用，认为还精补脑，可以长生。陶弘景是一位道教学者与医学大家，他编集的《养性延命录》，收录了许多晋代以前的气功养生方法和理论。在《服气疗病》中说：“纳

气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。……吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以散极。”这是后世传流广泛的“六字诀”的最早记载，已显得十分完整。

四、隋唐时期：这一时期气功蓬勃发展，受到国家政府的重视。当时的太医署中，设了导引按摩专科。这是我国气功史上最早的临床与教学机构。这一时期出现的三大医学巨著：《诸病源候论》、《千金要方》与《外台秘要》中，都有关于气功养生治病的记载。《诸病源候论》是我国第一部病因证候学专著，由太医博士巢元方组织编写。此书有一个特点，就是不列方药，而载导引。清代学者廖平将其辑出，题名为《巢氏病源补养宣导法》，收入《六译馆丛书》中。此书所谓导引，即气功的意思。功法丰富多彩，可以说集隋以前之大成。唐代大医学家、气功养生家孙思邈，在他的著作《千金要方》中，辟有专篇论述气功。不仅比较详细地介绍了调气法、调息法、行气法、存想法等功法，而且有运用“六字诀”治病的处方，尤为难能可贵。此外，还收录了“天竺国按摩婆罗门法”十八式，“老子按摩法”四十九式，都是动功的资料珍品。在《外台秘要》中，作者王焘全盘吸收了《诸病源候论》有关气功的内容，并有所增补。如现代流行的双手攀足一式，就在此书卷十八中首次出现。佛教发展到隋代，形成了许多宗派，其中天台宗创始人智顗传有《修习止观坐禅法要》（又名《童蒙止观》、《小止观》）、《六妙法门》（又名《不定止观》）、《摩诃止观》（又名《圆顿止观》、《大止观》）等佛教气功典籍。他总结的调身、调息、调心，也就是姿势、呼吸、意念的锻炼，为气功锻炼的三大要素，受到后世的广泛

推崇。大诗人白居易有一首《静坐》诗：“负暄闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又如蛰者苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱。”生动地描述了练功入静的心态，是当时知识分子参与气功锻炼的写照。

五、宋金元时期：随着宋代的道教热潮，作为气功重要派别的道教内丹派，也随着发展完善，形成了自己的特色，出现鼎盛局面。道教南宗开山祖师张伯端，结合前人理论和自己修炼成功的经验，撰写了《悟真篇》。此书纯言内丹，功法完整系统，对后世具有较大影响，为它作注的不下十数家。由于宋代印刷术的空前发展，为系统编纂和校刊气功著作创造了有利条件。道教类书《云笈七签》和《道枢》、丛书《修真十书》等，以及医学方书如《圣济总录》之类的编著刊行，大大推动了气功事业的发展。这些书中汇集了宋以前的气功功理及功法，对普及气功和研究气功起了很大作用。气功的社会效益日益显著，连一些著名的文人学士都参加了气功锻炼的行列。如苏轼练习胎息，达到了较高的境界，便把他推荐给自己的恩人张安道；陆游专辟静室练功，期望健全体魄，为国效力，收复失地，获得了“已迫九龄身犹健”（《戏遣老怀》）的佳效；朱熹提倡半日静坐练功，半日读书，还化名“崆峒道士邹訢”，注释了《周易参同契》。在金元四大医家的著述里，也不乏气功应用的记载。如刘完素在《素问玄机原病式》中说：“仙经以息为六字之气，应于三阴三阳。藏府之六气，实则行其本化之字泻之，衰则行其胜己之字泻之。”张子和在《儒门事亲》中指出：“导引、按摩，凡解表者，皆汗法也。”李杲在《兰室秘藏》中对因劳倦所致的脾胃病，主张“宜安心静坐，以养其气。”朱震亨认为相火妄动是百病的根

源，在《格致余论》中指出，只有“人心听命乎道心，而又能主之以静，彼五火之动皆中等，相火惟有裨补造化，以为生生不息之运用耳，何贼之有？”把练功看作是治本之法。

六、明清时期：这一时期，气功续有发展。明代大医药学家李时珍，编写了《奇经八脉考》，专门供学医和学气功者应用，并指出：“内景隧道，惟返观者能照察之”，以及任督两脉在气功锻炼中的重要作用。养生家曹元白编写的《保生秘要》一书，继承《诸病源候论》的优良传统，针对不同的疾病，开列不同的功法，很有实用价值。大医学家张介宾对命门的认识，理学家王畿的调息法，对后世都有较大影响。值得注意的是，明代出现了一批实用气功著作，如冷谦的《修龄要旨》、高濂的《遵生八笺》、胡文焕的《类修要诀》、周履靖的《赤凤髓》等等，对气功的普及起了很大作用。其他如医学家徐春甫、龚廷贤、李中梓等人的著述中，也介绍气功简易方法，对气功的传播不无影响。在此基础上，清代气功盛行，如八段锦、易筋经等，几乎家喻户晓，汪昂《勿药元诠》与潘霨《内功图说》的广泛流传，给气功事业带来了欣欣向荣的景象。清代前叶的内丹修炼家队伍中，又异军突起，出现了以伍守阳和柳华阳为代表的伍柳派。这一派的特点是以修气脉与小周天功夫为主，参以佛理及禅定功夫，前人的玄机奥语，大多直接指明，因此学习者比较多，他们的学术观点与修炼方法，比较集中地反映在《伍柳仙踪》中。董德宁和刘一明也是明清一代的内丹大家，著作等身。董氏著有《道贯真源》，内收《周易参同契正义》、《悟真篇正义》、《太上黄庭经发微》、《黄帝阴符经本义》、《老子道德经本义》等九种；刘氏著有《道书十二种》，除有经典注释外，还收入

《金丹四百字解》、《敲爻歌直解》、《百字碑注》、《无根树解》、《修真辩难》等，深入浅出，很受后世推崇。清代末叶，由于封建王朝腐败无能，丧权辱国，民不聊生，气功事业也受到很大影响，几乎停滞不前。直到辛亥革命以后，才有蒋维乔提倡静坐，出版了《因是子静坐法》，无疑给当时寂寞的气功界吹进了一股新鲜空气，因此颇受社会欢迎。

第 11 日

第三节 解放后的气功新貌

解放以后，政通人和，百废俱兴，气功得到了很大的发展，特别是党的十一届三中全会以来，气功事业更以崭新的姿态出现在人们面前。

一、气功的新生期：从 1949～1966 年，气功经历风霜之后，开始复苏，我们不妨把这—阶段称为新生期。1955 年，在唐山建立了第一个以气功治病的专业机构——唐山市气功疗养院。对气功疗法进行临床观察，总结出宝贵的第一手资料，受到卫生部的表彰。指出气功的“治疗经验，对保障人民健康及发扬祖国医学文化遗产，均起到了一定的作用”。1956 年，唐山市气功疗养院在唐山、北戴河先后开办了气功培训班，为各地培养了一批气功专业人才，对推广气功疗法作出了贡献。1957 年，刘贵珍先生吸取了前人练功的经验，结合个人的练功体会，写出了《气功疗法实践》—书，挖掘整理出内养功、强壮功、保健功等功法，对气功疗法的普及起到了良好的作用，受到社会各界的重视。同年，上海也成立了气功疗养所。该所从临床实践中发现，“放松”是练功的一个重要环节，对防止练功偏差有重要作用，因而创编了气功基础功法——放松功。1958 年，上海市气功疗养所开办了气功疗法讲座，集体编写了《气功疗法讲义》，对气功的由来、

原理、练功方法、指导原则、注意事项、护理方法等作了系统介绍。1958年以后，气功疗法在取得临床经验和气功原理研究的基础上，使用气功疗法防治疾病的医疗机构逐步增加。在一些慢性疾病，如溃疡病、胃下垂、高血压、青光眼、哮喘、糖尿病、神经衰弱等的治疗中，取得了比较理想的效果。运用现代科学方法对气功原理进行研究，也迈开了可喜的一步。开始进行呼吸、循环、消化、神经等系统的实验研究，取得了一定成绩。其中上海第一医学院生理教研组的《气功疗法机制的研究》一文，被收入卫生部主编的《庆祝建国十周年医学科学成就论文集》中。临床、科研和教育单位之间的协作，也进一步得到加强。1959年，经卫生部批准，在北戴河召开了气功经验交流会，共有17个省、市、自治区的64个单位参加，会上介绍了25个病种的气功防治经验。1960年，卫生部委托上海举办了全国气功师资进修班，为各地培训了一批气功骨干。

二、气功低潮期：从1967~1976年，由于社会环境的动荡，气功暂处低潮。但在1970年，郭林带着自己创编的新气功疗法毅然走向社会，不怕打击迫害，坚持在首都的公园里教功，为后来出现的“公园气功热”奠定了基础。

三、气功复兴期：1978年，顾涵森等采用现代科学手段，证明外气是有物质基础的。之后，各地采用仿生学方法，模拟气功师发放的信息，成功地创制了气功信息治疗仪。1980年5月，上海市第八人民医院在气功麻醉下作甲状腺切除术获得成功，从此气功闯进了麻醉领域。1980年12月，我国第一本气功专业期刊《气功》杂志在杭州创刊，受到社会各界的一致好评。1981年9月，中华全国中医学会气功科学研究

会正式成立。1983年9月，马济人先生的《中国气功学》问世。同时，气功作为一门医学专科，登上了《中国医学百科全书》的大雅之堂。1985年12月，经国家经济体制改革委员会批准，中国气功科学研究会正式成立。1988年11月，方春阳组织编写的《中国气功四大经典讲解》正式出版，使深奥的气功经典有了第一个明白易懂的注本。回首来路，繁花如锦，展望未来，光辉灿烂！

第 12 日

第四节 2000 年的中华气功

近几年来，我国的气功事业有了很大的发展。我们满怀信心地展望未来，2000 年的中华气功必将是辉煌的。

一、气功管理机构：目前，我国还没有一个全面管理气功事业的专门机构。这对于气功门户林立，以及宣传过头，甚至利用气功招摇撞骗等情况，亟须加强管理；气功应用广泛，涉及医学、体育、教育、科研等许多部门，需要进行协调；练功人士日益增多，分布广泛，层次各异，须要统一组织等方面不相适应。要解决上述问题，必须建立一个独立的管理气功的政府机构，设想在 2000 年左右，国家将会考虑并付诸实施。

二、气功人才培养：一门科学的发展，人才是关键。目前我国气功界真正有功夫的高级气功师不多，搞气功科研与教育的人才也很缺乏，人才的知识结构不合理，理论和实践相互脱节，人才的培养途径主要是师带徒，非常单一。看来，培养气功人才已刻不容缓。我们相信，到 2000 年，各种气功专门学校已经建立，中医学院将设立气功系或专业，中国的第一个气功学院也将诞生。到那时，气功人才的数量必然大幅度增长，他们的知识结构更趋向合理，第一批气功博士研究生也将出现。

三、气功医疗事业：到 2000 年，气功医疗事业将有更大的发展。我们知道，人类疾病构成正在发生变化，心脑血管疾病与恶性肿瘤日益增多，而气功疗法对攻克这些疾病正在起着越来越重要的作用。随着医学模式从生物医学转向心理社会生物医学，气功疗法对治疗心身疾病的巨大优势将会充分发挥。到那时，全国各地从县到市，都将设立气功专科或气功医院，为民造福。

四、气功科学研究：鉴于气功科学涉及到许多新兴的边缘学科，又与中国传统文化不可分割，到 2000 年，仍将团结各学科的力量，用多方法、高技术来研究气功。在实验研究中，对气功之“气”的认识将有突破性进展。某些研究课题，如气功免疫、内气运行、气功功能态等将取得重大成果。在气功的心理反应、物理效应、生理改变、生化变化等方面，也会取得明显进展。在文献研究中，将对气功古籍作全面整理，并利用电子计算机等手段。对古代功法作系统研究，集中国古代气功文献大成的气功丛书也将出现，完备实用的大型气功工具书当已问世。在情报研究中，各种气功信息情报刊物不断涌现，全国的气功情报网络势必形成，国家将建立专门从事气功情报研究的机构，进行管理和协调。在哲学研究中，随着人们对气功用“意”认识的不断加深，对传统哲学将有所冲击，也许会促使传统哲学的进一步发展。

五、气功学科分化：随着科研的不断深入，到了 2000 年，气功学科将分化为许多更细小的专门学科。从研究手段分，实验气功学、气功文献学、气功情报学就将形成；从功效分，气功长寿学、气功益智学、气功医疗学、气功激能学即将产生；从应用分，气功教育学、气功社会学、气功工程学等也会产

第13日

第三章 气功锻炼与祖国医学理论

第一节 气功锻炼与大脑

脑不在祖国医学传统的五脏六腑之内，而属于“奇恒之府”。脑居颅内，由髓汇集而成，因此有“脑为髓海”之说。至于它的功能，祖国医学将其统归于心，而分属于五脏，所以又有“心主神明”之论。然而在气功文献中，对脑的认识远比《黄帝内经》要完善，要重视。

一、气功与脑学说的创立：人们在长期的练功实践中，充分认识到脑在练功中的重要地位，并因此而创立了较为完整的脑神学说，指出“欲得不老，还精补脑”，认为气功锻炼就是通过还精补脑的手段，起到延年、益智、保健、治病的作用。成书于晋代的气功经典《黄庭内景经》，较为系统地总结了脑神学说。认为脑在身体最高之处，为身内百神聚会之所，专列上清、上有、至道等章加以说明，并明确指出：“脑神经根字泥丸”，“一面之神宗泥丸”，脑神主宰全身的精神意识活动。这比现代医学确认脑为生命中枢的理论要早得多。练功重在意念，而意念统于脑，因此练功的好坏成败，在很大程

度上取决于脑。

二、练功与净化大脑：我们在从事有关心身医学的研究中发现，随着社会生产力的现代化程度提高，人类的疾病谱已由单纯的躯体疾病向心身疾病转变，原来的生物医学模式已被社会心理生物医学模式所代替，社会心理因素已成为人类疾病的重要致病因子。人们生活在这个世界上，在繁杂的社会环境中，受到诸如社会动乱、政治变革、思想变化、人际关系、竞争意识、生活方式、民族习惯、性格嗜好等等的影 响，在工作、生活时又往往处于一种紧张的情绪刺激之中，导致大脑皮层功能的紊乱，继而影响到植物神经系统、内分泌系统、免疫系统等功能 的异常，从而使身体的各个器官、各个局部产生相应的病理性改变，心身疾病也就因此产生。气功是一种自我身心调节的锻炼方法，通过特殊的内意识作用，保持大脑的安静状态，提高抗干扰的能力，使大脑能够发挥正常的生理功能。气功的调心入静，排除杂念，暂时中断大脑与外界的联系，把外界的各种刺激因子拒于门外，保持了脑内的清静安适；同时，通过不断的气功锻炼，对自身的心理情绪活动有良好的调节作用，保护大脑不受内环境中的不良心理刺激。可见，练功就是净化大脑，保护大脑，使人们更好地协调生命的心身活动，防止心身疾病的产生，或治疗已经产生了的心身疾病。

三、气功与练脑：在许多气功功法中，非常重视把大脑作为练功的途径或对象。根据脑的生理特性，正确制定练功方法，对练脑来讲至关重要。《道枢·颐生篇》称脑为一身之圣灵，百神之命窟，津液之山源，魂精之玉室。又说：“夫能脑中圆虚以灌真，万穴直立，千孔生烟，德备天地，混同大

方，故曰泥丸。泥丸者，形之上神也。”正确的练脑方法是“圆虚”与“灌真”，圆虚指意念，灌真指津液。意念属阳，阳不得无阴，所以必须属阴的津液来涵养，《黄庭经》中有“泥丸夫人当中立”之句，说的也就是这个意思。练功时意念在脑中活动，就要取清凉的津液贯入泥丸，这时阴阳相济，脑中顿觉清醒无比。脑部又称上丹田，一般都不敢意守，因为意守容易走火，而实际上是没有掌握好以阴和阳的缘故。传统的养生内功，练脑是个关键，必须正确掌握方法，否则易滋流弊。

第 14 日

第二节 气功锻炼与精气神

祖国医学把精、气、神称为人身“三宝”，清代名医林鼓琴在《类证治裁》中曾说：“人身所宝，惟精、气、神。”明代医学家徐春甫指出：“夫善养生者养内。”养内就是调养精、气、神，古人有聚精、养气、凝神的练功方法。气功锻炼的全过程，也就是精、气、神炼养互化，产生祛病延年的物质基础的过程。在这一过程中，神为主宰，气为动力，精为基础，然而互相为用，缺一不可。

一、练功与精：精是构成生命活动的基本物质，祖国医学十分重视精的盛衰对人体生命的影响。把人体内的精分为主生殖的先天之精和养脏腑的后天之精，两者之间又互相依存，互相促进。然而气功学上所说的精，不等于祖国医学所说的精，两者有实质上的区别，但又有密切联系。气功学上的精，古称元精或真精，可从生理上的精分离出来。元精相当于医经上的“天癸”，是一种生命机能的基本物质。由元精与神、气结合凝聚，就是气功内丹派中所追求的内丹，它能使入益寿延年，永葆青春。祖国医学认为精藏于肾，性冲动时就从肾中施放出来。房事过度，容易导致早衰及多病。这一认识，与气功的要求一致。一般练功者都要注意节精、聚精，不能耗伤太过，否则炼精化气的物质基础匮乏，练功就

很难成功了。元精在气功古文献中有很多代号，如真铅、白雪、金液、水虎等等。

二、练功与气：气同样是构成生命活动的基本物质，祖国医学认为它具有推动、温煦、防御、固摄、气化等作用，人体一刻也不能缺少，有“有气则生，无气则死”的说法。祖国医学中最主要的气有四种：一是元气，为生命的原动力；二是宗气，可呼吸，发声音，推动血液的运行；三是营气，营养机体；四是卫气，抗御外邪。气功学上的气有先后天之分，先天之气即元始祖气，也就是元气；后天之气则指呼吸之气。气功锻炼的宗旨在“气”，所以保护培育元始祖气，积极锻炼呼吸之气是气功锻炼的核心。日本的研究表明，匀细悠长的腹式呼吸，能增加对脑的供氧量，调节植物神经，活跃全身机能，并能安神益智。此外，气功锻炼有素的人，还能发放外气，给其他人治病。而经科学检测，外气是有物质基础的，并非玄学。

三、练功与神：神指人的思想意识活动，祖国医学认为心主神明。实际上祖国医学的心，就包括了大脑的功能。神在整个生命活动中起着主宰作用，因此《内经》上强调：“得神者昌，失神者亡。”气功学上神的含义大致与医学相同，但分得较细。先天之神为元神，它是父母精血结成胚胎时所诞生，气功古文献上称为“先天之性”；后天之神为欲神，它是人体脱离母体后，接受环境影响形成的思想意识活动，气功古文献上称为“气质之性”。元神不受思想意识活动的支配而主宰人的生命活动，而欲神则主宰人的思想意识活动。由于元神经常受到环境的干扰，欲神的经常滥用也损害了元神，因此气功锻炼的目的是排除各种刺激因素，保养元神，起到强

第15日 功，平心定志，凝神静气，主更静内，黑蛋白武岳，奉奉武火，新正，黄黄，朱真砂，身外身育神武，里面，利受育福，受重武最静静面，静静，产源，静静良产，三血血产静静静

第三节 气功锻炼与五脏

气功锻炼与五脏的关系十分密切，现分别予以介绍。

一、练功与心：《黄帝内经》上说：“心者，生之本，神之变也。”意思是心为人生的根本，神居处在其中，受心的影响。如心气不足，或心窍被阻，就会出现精神意识方面的病症。气功锻炼通过肌体的放松，思想的入静，意念的集中，达到调养心神的目的。心神安宁，充分发挥主宰作用，协调各脏腑的功能，使机体长期处于最佳状态，从而获得健康长寿。祖国医学认为“心主血脉”，“诸血皆属于心”，因此练功以后，出现脉搏和缓、面色红润等情况，这是因为心气统辖血液运行功能加强的缘故。宋代气功家俞琰说：“心虚则精凝，神凝则气聚，气聚则精生。”所以五脏中心与练功的关系最密切。

二、练功与肺：肺主气，司呼吸。调练呼吸是气功锻炼的要素之一。《黄帝内经》上说的“呼吸精气”，就是气功调息。通过吐故纳新，新鲜的天地精气不仅充实了元气，而且进一步推动了气血的运行。肺又主皮毛。一般练功者经过有意识的呼吸锻炼，常常感到皮肤温暖，或微微出汗，对于阳虚体质有改善作用。练功中如感到毛孔的开阖与肺的呼吸相应，这是一种良好的气功功能态，可以大大增强肺功能与体表的抗病能力。

三、练功与脾：“脾为后天之本”，有运化水谷，生气生血的作用。通过气功锻炼，可以使脾的机能趋向旺盛。练功常见的效应之一，就是食欲增进。饮食增加，消化吸收正常，那么肌体的营养状况就会大幅度改善，从而体重增加，肌肉丰满，这也体现了“脾主肌肉”的道理。脾的功能健全，就促使肠胃功能明显相应。练功时自觉肠鸣漉漉，那是肠中气机流畅的一种征兆。

四、练功与肝：肝主谋虑，又主藏血，性喜疏散，最忌压抑。因此，外界强烈的情绪刺激，尤其是怒气，最容易影响肝脏，导致许多有关肝的病变。练功中的放松入静，情绪安定，就会使肝气舒畅，不侵犯脾胃，或使上亢的肝阳自潜，肝火自降。这样既保护了肝脏本身，又保护了其他脏腑不被侵害。肝开窍于目，所以《阴符经》上说：“机在目。”气功古文献中，认为人体一身皆阴，只有双目属阳。通过闭目内视，被内视之脏器受到一定的刺激，藉以激发机体的功能活动；同时，目不外视，则元神宁静，消耗减少，自得长生。

五、练功与肾：“肾为先天之本”。位于腰部，左右各一，包括命门，内藏元阴、元阳。命门是历代气功家重视的部位。精通气功的明代医学家张介宾说：“命门者，为水火之腑，为阴阳之宅，为精气之海，为死生之窦。”又说：“五脏之阴气，非此不能滋；五脏之阳气，非此不能发。”足见命门在人体中的地位何等重要！所以也有把命门称为丹田的。气功通过意守命门，可以使五脏六腑的功能得到充分发挥，从而保证了人的健康长寿。元阴包括肾精，元阳包括肾气，是全身阴阳气血津精的根本。练功可使元阴、元阳充盛，则健康长寿有了物质保证。练功还有利于阴阳平衡，水火互济，所以凡是

心肾不交引起的心悸、失眠、遗精等，采用气功治疗有很好的效果。元阴的充足，表现为练功时口中津液的增多，因此前人有“津与肾水原属一家”的说法。这种津液能够滋培脏腑，润泽肌肤，补水济火，降火养心，所以又有金液、甘露、神水等美称。

第16日

第四节 气功锻炼与经络

经络在气功锻炼中占有极为重要的地位。气功锻炼只有在遵循经络理论的基础上进行，才能获得满意的效果。同时通过练功，可以体会到气在经络中运行的状况，反过来印证经络学说。

一、经络概述：全身经络主要有十二经脉和奇经八脉，其他还有络脉、别络、孙络等。十二经脉分为手足三阴三阳：手三阴经是手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经，足三阴经是足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经；手三阳经是手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经，足三阳经是足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经。奇经八脉是阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉、冲脉、任脉、督脉、带脉。它们分布于体表体内，通达表里，贯穿上下，无处不到。经络是气血运行的通道，脏腑器官连接的纽带，所以祖国医学认为，五脏六腑、四肢百骸得以正常活动，筋骨皮毛之得以营养，以及气血之得以循环，阴阳之得以平衡，均有赖于经络的正常运行。经络的循行路线与常用穴位的分布情况，参看附录。

二、气功与经络的发现：经络学说至今仍为世界之谜，虽然我国科研人员在研究经络的生物物理效应时，证明经络是客观存在的，然而究竟是什么物质，尚无定论。至于经络是

如何发现的，更无从解答。根据我们的揣测，经络很可能是练功过程中发现的。因为通过练功，可以体会到气血在经络线上走动的感觉，日积月累，不断补充完善，就形成了经络学说。《针灸指南》上说：“学习针灸者，必先自愿练习……静坐功夫，则人身内经脉之流行及气化之开阖，始有确实根据，然后循经取穴，心目洞明，否则无法可以证实。”就是一个佐证。也有人研究发现，练功对经络感传的显现有明显影响，这就更证实了我们设想的合理性。

三、气功与奇经八脉：从历代文献与练功实践看，气功与奇经八脉的关系比十二正经更密切。宋代张伯端的《八脉经》是一部专讲练功与奇经八脉关系的专著，认为“凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道。八脉者，先天大道之根，一气之祖。”从练功实践中体会，八脉中尤以任、督两脉为重要。所以明代李时珍的《奇经八脉考》中说：“任、督两脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。”并认为练功打通任、督，可以延年益寿，且以“鹿运尾闾，能通督脉，龟纳鼻息，能通任脉，故两物皆长寿”为证。

四、练功与针刺：练功有助于提高针刺的疗效。古人强调医生进针时要“守神”，即是练功中的调心，把意念集中在进针上，可以取得更好的疗效。气功与针刺的结合施治，就是气功针。气功针的方法很多，如术者可以一边进针，一边用意引导，通过针体与穴位的作用，把气引导到所需的部位；或进针有得气感后，术者手持针柄发放外气，也可手离针柄，向针体方向发放外气；或者干脆不用针具，直接用手手指对准穴位，接触皮肤或远离皮肤发放外气，其效用与针刺

相同，甚至更优于针刺。这种方法也叫“指针”。如果练功出现偏差，可以用气功针或普通针刺来纠正。我们曾遇到一 50 岁的女性，因练功过程中受惊，全身气机逆乱，选用三根、神门、气海、太冲等穴，以普通针法治疗一周，偏差即消。这是因为针刺通导经络，气血得以畅行，则逆乱自然平静，健康得以恢复。

第 17 日

第五节 气功与阴阳学说

阴阳学说是祖国医学的最基本理论，起源十分古老，在气功锻炼中也时时处处用到，应用十分广泛。

一、阴阳学说的基本内容：第一，阴阳的对立统一。凡是自然界的一切事物或现象，都存在着相互对立的两个方面，如上与下、动与静、水与火等等，而它们之间又是统一的。第二，阴阳的互根互用。阴阳之间相互依存，任何一方都不能脱离另一方而单独存在，如没有上（阳），也就不存在下（阴）。第三，阴阳的消长平衡。阴阳之间的关系，始终处于不断的运动变化之中，一方消，另一方就长，在消长之中，保持着相对平衡。第四，阴阳的相互转化。阴阳对立的双方，在一定的条件下，可以各向相反的方向转化，即阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。

二、阴阳学说在练功中的应用，主要表现在以下几个方面：

1. 阴阳与姿势：姿势是练功的要素之一，无论何种功法，都以阴阳学说为指导。如上下、左右、前后、俯仰、屈伸、升降、开阖等姿势，无不体现出阴阳的对立统一关系。在具体姿势的选择中，什么情况下宜阴、什么情况下宜阳，也十分讲究。如胃下垂者宜用仰卧式，并垫高臀部，进行腹式呼吸，

胃才能上升；高血压者宜平坐式，意守脐中或涌泉，血压才能下降。

2. 阴阳与动静：动静分为阴阳，动是阳，阴是静。动静之合适与否，对人体阴阳的影响很大。前贤指出：气功以动化其静，以静运其动，合乎阴阳之道，所以能通和脏腑，去旧生新。由于阴阳之间能转化，因此某些练静功者，到一定的时间会出现自发动作，这就是静极生动，阴极生阳的表现。

3. 阴阳与调息：调息即呼吸的锻炼，也是按照阴阳的关系辩证进行的。使呼吸合乎阴阳升降出入的规律，才能达到强身治病的目的。《长生胎元神用经》上说：“鼻吸清气为阳，口吐浊气为阴。……夫自修之道，能出入阴阳，合其真矣。”就是这个意思。

4. 阴阳与练意：练意即调心，是气功锻炼的核心，与阴阳的关系更为密切。《气功至妙要诀》说：“阳时用阳气，存想在阴冷病灶部位；阴时用阴气，存想在火热病灶部位”；“冬月想房室，用阳气入来觉温热；夏月想山林，用阴气入来觉清凉。”这些宝贵的经验，就是用阴阳学说指导练意的实例。

5. 阴阳与周天：在行周天功锻炼时，须按人体经络阴阳的不同而练功。十二经脉分为六阳经和六阴经，任脉为阴经之海，督脉为阳经之纲，所以“进阳火”和“退阴符”主要在这两脉上进行。进阳火就是在丹田有得气感时，以意引气，使真气沿督脉上升至泥丸；退阴符就是以意引气，使存在泥丸中的气沿任脉下降至丹田。这样真气绕任、督两脉周流循环，即称为周天。周天是气功锻炼中的重要功法，古今著名气功家都十分重视。

6. 阴阳与功时：所谓功时，就是练功的时间。祖国医学

认为“春夏养阳，秋冬养阴”，是养生的基本原则。在练功实践中，春夏宜做静功，并行搅海吞津，以滋阴养阳；秋冬宜做动功，意想火热，以生阳和阴。古人认为一昼夜中，子时至巳时为六阳时，主清气，从午时至亥时为六阴时，主浊气，因此提出“服气皆宜阳时”的观点。上半日空气新鲜、氧气充足，深呼吸当然对身体有益，可见古人的主张也暗合科学道理。

第18日

第六节 气功锻炼与天人相应

人类生活在自然界中，自然界中存在着人类赖以生存的必要条件。同时，自然界的变化，又可以直接或间接地影响人体，而机体则相应地产生反应。属于生理范围内的，即是生理的适应性；超越了这个范围，即是病理性反应。所以《灵枢经》上说：“人与天地相应也”。这一天人相应的整体观念，在气功锻炼中得到充分的体现。

一、经典理论：《周易参同契》是气功文献中的经典，被后世尊为“万古丹经之王”。此书已把自然界日月星辰的阴阳变化规律，用来指导人们的练功实践。如“三日出为爽，震受庚西方；八日兑受丁，上弦平如绳；十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气双明，蟾蜍视卦节，兔者吐生光……”就是用天人相应的原理，以日月的运行变化规律，来叙述练功时体内周期性的气化变化过程。此外，还应用顺应一年12月、一日12时辰的12消息卦，来介绍内丹修炼过程中的火候等等。祖国医学的经典《黄帝内经·素问·生气通天论》也指出：“传精神，服天气，而通神明。”意思是说在练功精神专注的状态下，与自然界更是息息相通，天人相应，人的机体得到天地精气的扶助，必然体魄健全，聪明倍增。不同学科的经典说明了同一道理，足见天人相应的观点有多么

重要。

二、功法实例：在传统气功中，有直接运用天人相应原则创编的功法，如采日精法、吸月华法等。这类功法直接采取自然界的精气，以补充人体的精气。据临床观察，练习这类功法以后，心安神悦，头脑清晰，坚持日久，可以增强目力，扩大视野，清心健脑，安神益智。也有根据季节对人体的不同影响而编排的功法，如顺应四时守一法、四季气功调摄法等。顺应四时守一法见于《太平经》，认为“守一”应顺应四时，如在立冬之后，太阴之气盛行，当存守肾神，“其神吏黑衣服，思之闲处四十五日，上至九十日，令人耳目聪明”。至于四季气功调摄法，方法很多，如《黄庭内景五脏六腑补泻图》，专门列有春、夏、季夏、秋、冬的气功摄养法，明代养生家高濂则广为搜集气功功法，编成《四时调摄笺》，成为《遵生八笺》的一个重要组成部分。此外，尚有根据方位练功的记载，如前面介绍过的《素问》治肾法等，不胜枚举。练功中的环境选择、意守中的外景选择，也无不贯穿天人相应的思想。甚至练功中出现天地诸物的幻觉时，也要根据天人相应的原理，设法使其消融。

三、天人相应的科学内涵：天人相应是一个古老的话题，其科学性如何，不经现代科学验证是很难说明的。我国科学工作者通过对气功态下脑电生理的研究，发现额叶占优势的 α 波有序化程度显著提高，结合空间脑科学理论分析，认为大脑额区最有可能与存在于地球电离层空间的极低频电磁波出现相干振荡，从而保证了人脑对外界电磁场的高度敏感，气功锻炼有助于这种相干振荡的和谐统一。由此可见，天人相应具有科学的内涵，并非虚玄的东西。此外，医学气象学的

研究成果表明，气候的变化对人体的影响不小，有人对肝病的死亡规律作了探索，发现与季节、气象密切相关。国外有人报道，月相变化对人体也有影响。诸如此类，不胜枚举。我们深信，通过不断的努力，天人相应的科学内涵将会进一步揭示出来。

第 19 日

第四章 气功的作用机理

第一节 强身延年

气功的实践证明,气功对人们的强身延年具有积极意义,现就祖国医学理论结合现代研究,简要介绍一下气功防衰长寿的作用机理。

一、平衡阴阳,维持内环境稳定:祖国医学认为,人体的阴阳平衡失调,是导致衰老的主要原因。气功锻炼通过外练筋骨皮、内练精气神,整体调练,使心肾相交,水火既济,达到平衡阴阳,抗老防衰的目的。实验证明,气功入静时,脑电 α 波幅可增高3倍,这表明大脑细胞活动有序化程度提高,使经络畅通,细胞间的通讯得到加强;而在效率提高的同时,单位耗氧量反比正常低16%,有利于细胞得到休养生息。气功入静时,大脑虽处于低代谢状态下,但自我调节功能反而加强,这是由于大脑皮质和皮质下中枢的动力学关系转变为皮质下优势,使内环境稳态系统潜力提高,且这种调节功能是双向的,对保持阴阳平衡十分重要。

二、培育元气,提高免疫功能:元气是维持人体生命活

动的基本物质和功能的总称，元气一衰，百病丛生，衰老亦现。祖国医学认为，肾为先天之本，脾为后天之本，是元气的生发基源。气功锻炼能够补脾益肾，培育元气。从现代医学的角度看，元气实际上包括中枢神经、内分泌和免疫系统的全部功能。有人对支气管哮喘、肺气肿、慢性肝炎等患者，作练功前后的免疫指标测定，发现体液免疫功能均有不同程度的提高。近年来，在气功治癌的探索中，发现癌症患者经过一段时间练功后，可提高其自身免疫力，能更好地配合放疗、化疗；此外，在气功态下，人体进入高度有序化，对癌细胞的复制和识别差误，有可能避免。又据报道，血中雌二醇和雌二醇与睾丸酮比值的增高，是心血管病发病的重要原因，且与男性衰老有关，而练功可使其比值降低，为气功防老提供了重要依据。

三、疏通经络，改善血液循环：练功可以疏通经络，使气血运行顺利，从而保障人体健康。练功时交感神经兴奋性减弱，同时通过神经体液的影响，微循环毛细血管开放数增多，从而改善了微循环功能。有人对练功者作练功前后微循环观察，发现功后毛细血管明显增加；又对多种老年慢性病作血粘度和外周微循环测定，经气功治疗后，均有明显改善。研究还表明，练功能使手部皮肤温度升高 $2\sim 3^{\circ}\text{C}$ ，练功后手部血管舒张，血管容积增大，磷吸收率加快，血管的通透性也有明显改善。又末梢血流量增加，红细胞和血红蛋白亦有所增高，白细胞吞噬作用提高。由此可见，气功锻炼能疏通经络，调和气血，从而达到抗老防衰之目的。

四、和悦情志，增强脏腑机能：良好的情志活动，是人体健康的组成部分。然而长期情志失调，就会导致脏腑气血

紊乱，发生疾病、衰老，甚至死亡。气功锻炼通过良性意念和动静自然的调练，可以使心气舒畅，肝气条达，脾气升发，肺气肃降，肾气秘固，气血泰定，脏腑和谐，功能加强。我们体会，练功对自我调节心理情绪有良好作用。由于练功时交感神经兴奋性降低，血浆皮质激素可降低到一半；特别是5-羟色胺代谢高于正常2~3倍，它具有镇静催眠、稳定情绪的作用，又是神经突触传递的重要物质，对加强细胞间的联系和调整内分泌功能也有重要作用。以上各种改变，对延缓衰老都有益处。

第 20~21 日

第二节 防病治病

气功防病治病的作用，已为临床各科所肯定。气功疗效的取得，是与其对人体各系统生理功能所起的作用分不开的。

一、对中枢神经系统的作用：练功能够改善人体中枢神经系统的机能状态。如练内养功时，脑电波的 α 波显著增大，从大脑的枕叶逐渐向额叶扩散。当练功入静时， α 波的积分值明显增加，而未练功的对照组则 α 波毫无变化。练功 20 分钟后， α 波振幅可增加 40% 以上，频率变缓，波形趋尖。 α 波的这种变化说明，练功时的大脑皮层进入了主动的抑制过程，大脑功能得到了调整。因此练功之后便明显感到精神振奋，工作效率提高，起到了防病治病的作用。一般认为，肌肉运动从属时值的变化，与大脑皮层的机能状态有密切关系。兴奋过程的发展，使肌肉时值缩短；而抑制过程的发展，则使肌肉时值延长。无论是练卧式的松静功，或练坐式的内养功，高血压患者与肺结核患者的从属时值均延长，前庭时值也随着入静的深度逐渐延长。练功 30 分钟者比休息 30 分钟者的前庭时值延长为大。同时，掌握练功时间长者比掌握练功时间短者的前庭时值延长数值更大。高血压患者在练习气功前后，前庭时值的平均值从 5 毫秒延长至 9 毫秒。从高血压患者的前庭时值和前庭反应性等变化来看，气功能使前庭时值延长

和植物神经兴奋性降低，从而显示交感神经和副交感神经的平衡状态。哮喘患者在练功时，左右肺俞、足三里等穴位的皮肤电位普遍下降，而非穴位的皮肤电位变化不明显。练功时意守部位的皮肤电位能适当上升，而非意守部位则仍处下降状态。皮肤电位的变化，主要受中枢神经调节，同内脏机能也有一定关系。气功状态下，皮肤电自发节律活动可与呼吸活动同步，说明中枢神经系统得到改善。

二、对心血管系统的作用：气功降血压的作用，早在 50 年代已被人们认识。其机制是诱发机体出现松弛反应，而使血压下降。特别是放松静坐法，对降低收缩压和舒张压的作用均较明显。临床观察，坚持练功，还有逐渐稳定血压的功效益。有关研究表明，练功者可以用意念控制自己的血压，即全身放松入静后，意守腹部丹田、脚底涌泉等穴时，血压下降，意守鼻尖、印堂等穴时，血压上升。血压升降的同时，练功者说话自然，无任何不良反应。练功入静后，心率明显减慢。练功有素者，可以人为地控制心率，使其加快或减慢。气功又具有纠正房颤、房性或室性早搏等心律失常的作用。练功中的心脏搏出量也有改变，这种改变，与呼吸时相有关。当加强呼气时，由于迷走神经张力提高，则心搏出量减少；当加强吸气时，由于交感神经兴奋性增强，则心搏出量增加。但入静以后，不论吸气或呼气，心脏每分钟的搏出量都趋于减少。通过对慢性风湿性心脏瓣膜病的临床观察，气功治疗后，可使扩大的心脏得到不同程度的回缩。实验表明，气功尚有降低肺动脉压的作用，这对治疗肺动脉高压症有重要意义。此外，对血管容积、血管通透性等方面的实验观测，证实气功对血管机能状态有改善作用。气功对血液成分的影响，可参

看“强身延年”节，这里不再赘述。

三、对消化系统的作用：气功既可调整胃肠蠕动功能，又能影响消化腺体的分泌机能。气功特有的呼吸运动形式，可直接加大膈肌活动幅度，从而加强了膈肌对胃肠的按摩作用，只要呼吸方法和进度适当，这种按摩作用就能调整胃肠蠕动和腺体分泌，起到明显的增强消化吸收作用。消化系统是在植物神经系统直接控制下进行生理活动的，而练功能够调节交感、副交感神经的兴奋强度，从而也调节了消化功能。消化系统的生理活动，除受植物神经控制外，又受大脑皮层的调节，因此情绪波动对消化功能有明显的影响，气功善于调节情绪，安定波动，所以对消化系统具有良性影响。练功入静，对消化系统具有广泛的调节作用，而且这种调节是双向的。当胃肠蠕动出现病理性运动迟缓时，通过X线观察，发现功中出现蠕动波加深，节律加快，肌张力提高，胃排空加速等变化，而当胃肠蠕动亢进时，练功后则可得抑制性调节。从胃液、十二指肠液、唾液及胆汁等消化腺分泌液的临床检验观察，也证实了气功对消化系统的调节作用。肺结核患者多数表现为食欲减退，体质瘦弱，其唾液淀粉酶含量也较正常人为低；练功以后，则食欲增加，体质改善，唾液淀粉酶活性也大多增强。还观察到，练功对胃液分泌量、胃液酸度、胃液蛋白酶含量有明显的调节性改变。在练功过程中，机体的胆汁分泌活动也明显增强。气功用于慢性肝炎的临床实践证明，练功后尿三胆、血清球蛋白、白蛋白和黄疸指数、脑磷脂、胆固醇的絮状试验，以及凡登白氏反应等，均有明显改善，甚至恢复正常，从而证实气功对恢复肝功能确有疗效。

四、对呼吸系统的作用：进行气功锻炼时，能使呼吸形式更加规律、平稳、自然、柔和。这些效应，主要是通过练功中肺泡通气量的变化、气流成分的改变、气体代谢和膈肌活动的调整等因素实现的。有人把病情相似的肺结核患者分为两组，进行对照观察。一组为练功组，另一组为对照组。经过一段治疗后发现，练功组肺的通气功能有显著改善，对照组则变化不大，说明练功对增强肺功能有良好的作用。在 X 线下观察，气功调息娴熟者，其膈肌上下活动幅度比常态下增大 2~4 倍。这就加大了吸气状态下的胸膜腔负压，而有助于改善心肺循环。从肺泡气的成分看，则是二氧化碳成分增加，氧的成分减少，血氧饱和度下降等，说明机能无氧代谢的能力加强。实验观察发现，正常男子练卧功时，其呼吸频率可由功前每分钟 18 次降至 6~9 次，某些练功有素者，还可以降得更低。练功入静时，呼吸运动记录曲线呈现均匀、柔和。研究还表明，练功对气体代谢有不同程度的降低，入静深，气体代谢率的降低更明显。同时，每单位时间内的能量消耗也相应减少。练功时，能量消耗最少，平均较功前减少 30%。

五、对内分泌系统的作用：据有关杂志报导，练功对耐糖量和尿中 17-酮类固醇等有明显影响。练功过程也是提高糖调节机能的过程，这可能是由于肝糖元合成加速和分解减少的结果。气功可能兴奋迷走胰岛素系统，而抑制交感-肾上腺系统和垂体-肾上腺系统。练气功前后，肺结核患者的尿 17-酮类固醇变化不明显，但在支气管哮喘患者身上发现，原来尿 17-酮类固醇普遍下降，练功后均有上升，对于肾阴虚偏重型患者，上升更为明显。停止练功一天，尿 17-酮类固醇

会明显下降，可见练功与尿 17-酮类固醇的变化有直接关系，其机理与肾上腺皮质有关。科研工作者还发现，练功能使皮质激素、生长激素等的分泌量降低，从而使人体蛋白质更新减慢，酶活性改变，免疫力增强。

第 22~23 日

第三节 健脑益智

实践证明，气功锻炼可以改善大脑功能，有利于智力的开发。

一、古代益智气功概况：我们对古代益智气功作了研究，发现广泛流传在儒、道、佛、医四大领域，拟分别作一介绍。

1. 儒家的静而能虑说：儒家经典《礼记·大学》上说：“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。”首倡静而能虑的益智学说，此后孟子的“吾善养吾浩然之气”，管子的“定心在中，耳目聪明”，都推衍发挥了这一学说。后世许多大学问家如苏轼、沈括、程颐、程颢、朱熹、王守仁等，都受益于儒家的益智气功，现代著名学者如郭沫若、沈钧儒、李四光等，也从这类功法中取得了益智效果。

2. 道教的还精补脑说：还精补脑，不但得以强身延年，而且可以增益智慧，开发聪明。这学说虽然可以上溯到《道德经》和《参同契》，但是明确提出来的则是《黄庭经》。经上说：“高奔日月吾上道，郁仪结璘善相保，可见玉清虚无老，可以回颜填血脑。”此后更有多家予以阐述应用，如白履忠、务成子、张伯端、张通等，不胜枚举。

3. 佛学的定能生慧说：戒、定、慧是佛学的基本内容，戒

指戒律，定为禅定，慧是智慧。佛学认为三者之间的关系是：因戒成定，因定发慧。发慧必须先定，定则思想集中，精神不乱，因而产生智慧。所以《大乘百法明门论义疏》上说：“由定会心不散，依斯便有抉择智生。”《性命圭旨》则讲得更明白：“故心定而能慧，心寂而能感，心静而能知，心空而能灵，心诚而能明，心虚而能觉。”能慧、能感、能知、能灵、能明、能觉，都是智慧的表现。

4. 医学的养神益智说：《黄帝内经》上说：“恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”明确指出了养神的重要性，养神是智慧生发的保障，所以又说：“传精神，服天气，而通神明。”医疗气功的益智，都离不开养神。

二、古今气功益智实践：我们常在工作、学习之余练习气功，功后头脑清晰，思维敏捷，精力充沛，记忆增强，体会到练功确有健脑益智的良好功效。据史书记载，汉代初年的三杰之一张良，辟谷食气，修练气功，由一个派刺客袖藏铁椎行刺秦始皇的鲁莽者，变成一位足智多谋、胸藏韬略的军师，辅佐汉高祖刘邦灭秦，并打败敌手项羽，统一中国。宋代爱国诗人陆游是“六十年间万首诗”的多产作家，直至晚年创作精力仍然十分旺盛，临死前还留下了传诵千古的名篇《示儿》：“死去元知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭毋忘告乃翁。”陆游之所以能有这样充沛的脑力和写作智慧，是同他多年坚持练功分不开的。他自己介绍练法是：“默观鼻端白，正气得自还。”这是运真气入脑，强神益智的妙法。练功的结果，使他感到自豪：“已近九龄身愈健，熟观万卷眼犹明”；“两目神光穿夜户，一头胎发入晨梳。”著名爱国人士章乃器先生，1926年夏天患了很严重的神经衰弱，“恍

惚的神思，竟至要忘记了握在手里在察阅的文件”，有一次竟在办公室里昏厥了过去。他感到非常悲观，在无可奈何之中学起了气功。不料通过3个月的内功拳练习，病情奇迹般地好转了。于是感慨地说：“30年梦想中的康健人的幸福，是落到我的手里来了。”近几年来，气功的益智作用为更多的练功者所证实。许多知识分子练功后，思路开拓，智慧倍增，科研成果累累；许多学生练功后，提高了学习成绩，在高考中获得理想的分数，顺利进入高等学校学习，有的参加研究生考试，也一举中鹄。有人对气功提高青少年智力作了观察，发现大有苗头。如练保健气功2个月后，有70%的学生注意力易于集中，自制力加强，学习成绩有不同程度的提高；练禅密慧功1个半月后，一个成绩较差的班，期末考试的平均成绩名列年级第一；练真气运行法3个月后，学生的数理课、语文课及体质指标比练功前有显著提高。

三、气功益智的现代研究：我国科技工作者积极运用现代科学技术，对气功健脑益智进行了较为深入的研究，主要内容如下。

1. 练功前后智力指标的测试：有关人员应用实验心理学方法，测试了气功对低能儿、普通人、老年人及气功师智力的影响，获得了满意的结果。如对13例智力缺陷者及低能儿进行观测，发现每天练功有利于提高他们的注意力、记忆力和动作协调能力；对45例普通人的测试结果，表明气功对记忆力和思维的某些功能有改善作用；对老年人的凝化智能研究也表明，气功有降低智能年龄的作用。

2. 气功对改善大脑功能的研究：练功时处于良好的入静状态，外界的多种不良刺激就会悄然逝去，不良情绪无从产

生，人体就会处在最佳心理状态；与此同时，各脏器的机能活动趋向协调平衡，人体就会发挥最优的生理功能。国内外研究表明，这与练功改善大脑的功能密切相关，大脑在对人体与环境之间，以及体内各层次之间进行调节的同时，也对自身发挥着调整作用。在脑生化研究中，人们发现在气功态下，能使中枢介质的多巴胺活性降低，血浆皮质素分泌减少，三磷酸腺苷与多糖体含量增加等，从而提高了大脑的效能。在脑血流研究中，有人报告练功后脑血流图波幅降低，而肢体血流图波幅增高，认为这与高级神经中枢功能得到改善有关。进一步研究还发现，气功对脑血流量具有双向调节作用，为练功能恢复和改善脑功能找到了依据。在脑电生理研究中，人们从脑电图分析到利用脑电波积分值、脑电功率谱等技术，及结合计算机分析方法，对气功态脑电进行了研究，获得了有意义的结果。即练功使大脑皮层脑电活动的有序化程度提高，促进高级神经活动的改善，神经过程的平衡关系加强，一些被闲止的脑细胞复活，活跃了大脑功能，从而开发了智力。

四、古今中外的益智功法：我们在系统研究气功益智的方法 and 理论的基础上，整理总结了近 30 种益智功法。这些功法有的在古代文献上有明确的记载，有的则经实践检验或现代研究证实，确有益智作用。文献上记载的有：虚心法（《老子》），坐忘法（《庄子》），静虑法（《礼记》），静定法（《管子》），五禽戏（《养性延命录》），还精补脑法（《黄庭经》），补脑法（《上洞心丹经诀》），止观法（《修习止观坐禅法要》），存神炼气法（《存神炼气铭》），龙虎大丹法（《悟真篇》），服日月精华法（《云笈七签》），十六段锦（《修龄要旨》），逍遥子导引诀（《夷门广牍》），涵养本原法

(《性命圭旨》),小周天(《勿药元论》)等等。现代流行的有:刘汉文的禅密慧功,李少波的真气运行法,王力平的智能功,田宏计的虚明功,李春才的思维功,吴一的太极益智功,刘贵珍的强壮功等等,其他尚有专门用于益智目的智静功、明目健脑功、益智动静功等等,还有利用气功增强记忆的方法,如气功留音记忆法、形象控制记忆法、摄气入丹记忆法、配合呼吸记忆法等等。至于国外流行的气功健脑术,则有瑜珈修养术、超觉静坐术、高桥式健脑操等。

中 篇

第 24~26 日

第五章 静功要素

第一节 调 身

调身又称调形，就是调整身体，也就是气功姿势的锻炼。调身要求练功者在练功时间内，身体各部分舒适自然，肌肉放松，便于调整呼吸和集中注意力。调身主要有卧、坐、站、行四式，其中坐、站更为常用，练功有素者，又有自由式的调身法。现将具体练法介绍于下。

一、卧式

1. 仰卧式：全身平卧床上，面朝天，头颈平直，枕高低适度，轻闭口眼，四肢自然伸直，双脚并拢，两手分放身旁，手心向下，或双手虎口交叉相握，手掌面轻放于脐下小腹部（图1）。本式适宜于老年练功者或体弱有病者，常用于睡前练功。

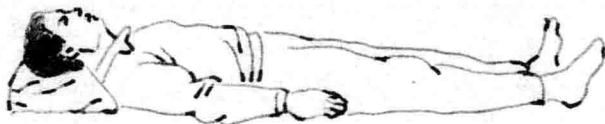


图 1

2. 半卧式：可直接卧在躺椅上，即成半卧式，也可在仰卧的基础上，将上半身及头部垫高，膝下适当垫物，斜靠在床上（图2）。此式适宜于心脏病、哮喘患者及体力极差的练功者。

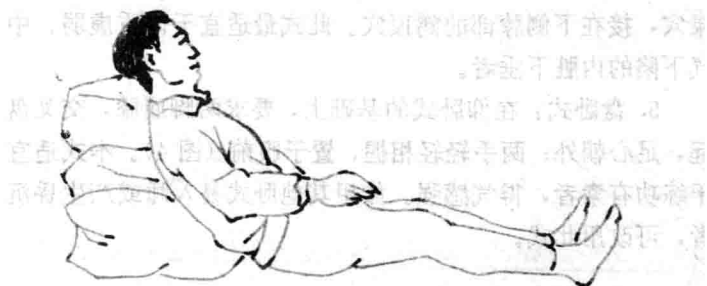


图2

3. 侧卧式：侧身卧于床上，或左或右均可，以右侧卧为多用。侧卧时上身平直，头略向胸收，平稳地着于枕上，枕高约3寸，但以自觉舒适为宜。头侧卧时不要压住耳门，上侧手臂顺势自然地放在身体上侧髋部，下侧手臂屈肘平放于床上，手掌自然地放在眼睛前方头旁的枕上，距离头部约5寸左右。要含胸抬腰，身成弓形。下侧的腿自然伸直，上侧的腿约弯屈成110度角，自然放在下腿之上（图3）。侧卧式符

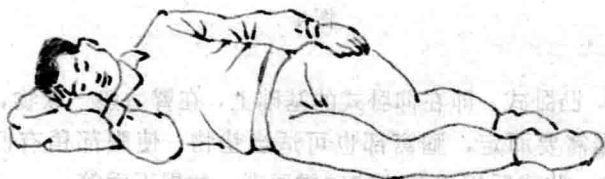


图3

合人们的睡眠习惯，容易形成腹式呼吸，是卧式中最常用的姿势。

4. 接卧式：又名三接式。左或右侧卧，下侧手掌心之劳宫穴，接在上侧的手肘部的曲池穴；上侧的腿屈膝上提，上侧的手掌心劳宫穴，接在此上侧膝部的鹤顶穴；上侧足心涌泉穴，接在下侧膝部的鹤顶穴。此式最适宜于体质虚弱、中气下陷的内脏下垂者。

5. 盘卧式：在仰卧式的基础上，要求两脚屈膝，交叉盘起，足心朝外；两手轻轻相握，置于腹前（图4）。本式适宜于练功有素者，得气感强。如用其他卧式易入睡或产生昏沉者，可改用此式。

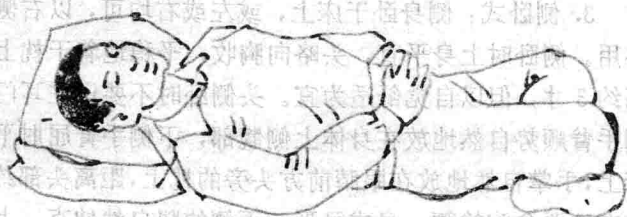


图4

6. 凸卧式：即在仰卧式的基础上，在臀后垫一软物，高低根据需要而定，骶窝部也可适当垫物，使腹部稍有凸起（图5）。此式适用于某些特殊需要者，如胃下垂等。



图 5

二、坐式

1. 平坐式：坐在方凳或椅子上，坐具要求高低适度。一般以臀部的 $\frac{1}{3}$ 或 $\frac{1}{2}$ 坐在凳椅上，要平稳。要求全身放松，自然端正，头颈正直，眼睛轻合，微露一线之光，神不外驰，口唇轻闭，松肩含胸，两手轻放大腿上，或虎口交叉相握置于腹部。腰自然伸直，腹宜松。两足平行分开，两膝与肩同宽，小腿与大腿约成 100° 角（图 6）。此式为坐式中应用最普遍的一种，一般功法均可采用。



图 6

2. 靠坐式：靠坐在靠背椅或沙发上，具体姿势基本上与平坐式同，只是背部可轻靠在椅背上，两手也可放在两侧扶手上，两足可略向前伸出，以自然舒适为度（图 7）。此式适

合年老或体弱者应用，也可与平坐式交替使用。

3. 盘坐式：盘膝坐于床上，或席地盘坐，也可以特制木质方凳，放上座垫而坐。盘坐式可细分为3种：第一，自然盘坐式：上半身姿势与平坐式同，臀部稍垫高，两腿交叉盘起，左上右下或右上左下均可，踝部垫以软物更好；两手



图7



图8

轻握或两手相叠，手心朝上，置于腹前，也可以分放于两膝上，五指松散，手心上下均可(图8)。第二，单盘坐式：将左足放在右腿上，或将右足放在左腿上，其余同上



图 9

伸直双腿，作些下肢拍打、按摩活动，如仍不适应，可改练它式。老年人选练此式要慎重。

5. 跪坐式：两膝着地，脚掌朝上，身体自然坐在脚掌之上，两手轻握，放于腹部，其余同平坐式（图 11）。此式有利于练气固精，因下肢比较紧张，也有助于头部及上半身的松

（图 9）。第三，双盘坐式：将左足放在右腿上，同时将右足置于左腿上，两足心朝天，其余同上（图 10）。

盘坐式为历代养生家所推崇，有助于思想安静，上虚下实。但初学者练此式，下肢容易酸胀不舒，可



图 10

弛。

三、站式

1. 自然站式：自然站立，两足平行分开，与肩同宽，两膝微微弯曲，注意膝盖与足尖必须成一直线，头顶虚悬，头微微前倾，两眼含光默默，口唇轻闭，舌抵上腭，两嘴角微向上翘，成微笑状，用鼻自然呼吸，松肩垂肘，两手掌轻靠于大腿外侧，十指放松。颈部不偏不倚，下颌微微内收，脊柱正直，含胸拔背，直腰收胯，松腹圆裆（图 12）。具体锻炼时，根据手式的不同，又分为多种站姿。第一，按腹式：两手轻



图 11



图 12

握，置于脐下小腹部；第二，抱丹式：两手拇指与其他四指分开，如抱物状，置于脐前，似怀抱下丹田；第三，抱胸式：两臂抬起，虎口相对，相距两拳，置于胸前，呈一椭圆形；第四，前推式：两臂前伸，两掌心向前，手指向上；第五，展翅式：两手向两侧伸开，手臂与躯体成45度角左右，如大鹏展翅状；第六，手托式：两臂上举，两手掌心向上与头平，如托物状；第七，伏按式：两手掌心向下，如按物状，置于两侧或腹前；第八，扶助式：两手扶按桌面或其他物体。扶助式专用于体弱或站立有困难者。

2. 三合式：左脚横开一步，成丁字步，身体稍向下蹲，两腿膝关节均成90度角，左手自然前伸，置左脚上方，要求同侧指尖与足尖、肘与膝在同一直线上，右手竖在左膝右下旁，头颈正直，要求鼻与脐在同一直线上，眼向前平视，向右侧做亦同。此式因为肩与胯合，肘与膝合，手与足合，所以称为三合式。

3. 马步式：放松站立，两脚分开，稍宽于肩，脚尖稍向内，脚趾稍起，曲膝，身体下蹲，如骑马形。注意膝盖不能超过脚尖，两手同抱丹式（图13）。

站式一般适合于健康人或体力较好的患者，对强壮身体作用明显。练站式开始可用自然站式，时间可以短一些，以后再练三合式、马步式。初学站式，容易出现腰腿酸楚，要适度坚持，切不可半途而废。

四、行式

行式又称走式，比较轻松自由，适合于老年人。行式的姿势很多，这里介绍一种太极步。身体自然站立，两足平行分开，两手重叠于小腹部。先以左足向前移一小步，右膝自

然挺直，左足跟着地，同时右膝微屈下蹲，然后左足底全部着地，左膝稍向前弓出，下半身随之前倾，右腿自然挺直。再慢慢提起右脚，向前移动，与左足平行，右足尖轻轻点地，同时膝微弯曲，此时重心在左足。继之右足前移一小步，以后各动作如前，左右足交替前进。两眼睁开，平视前方或下看足尖。身形要同自然站式。



图 13

此外，尚有一种潜式，又称自由式。即不要求采取固定姿势，完全依据自身所处境地，及自我潜有的喜好姿势练功。潜式不拘形式，自由自在，舒适调畅，但也要求全身放松，松静自然。

第 27~28 日

第二节 调 息

调息就是调练呼吸，也就是呼吸的锻炼。古代称为吐纳、胎息、调气、食气。我们知道，呼吸是维持人体生命活动的重要环节，人体无时无刻不在呼吸。吸进新鲜氧气，呼出二氧化碳，吐故纳新，不断地进行新陈代谢。呼吸锻炼就是有意识地注意自己呼吸的调整，有效地控制呼吸，使之与自己的身体情况相适应，选用一定的呼吸方法，可以起到强身治病的作用。呼吸锻炼要求轻松自然，循序渐进，细匀深长，密切配合调身、调心。常用的调息方法如下。

一、口鼻呼吸法：正常的呼吸通道是鼻口，练功时因不同的需要，又可分为下列 3 种。

1. 鼻吸鼻呼法：用鼻吸气，也用鼻呼气，口不参与呼吸。此法为练功中最常用者。

2. 鼻吸口呼法：吸气时闭口，由鼻吸气，然后微张口，由口呼出。

3. 口吸口呼法：由口吸气，也由口呼气，练功一般不用此法，如鼻腔有病，可予采用。

二、自然呼吸法：即练功者平时的正常呼吸，要求再柔和些。这是呼吸锻炼的基础。从人体生理看，自然呼吸可分为胸式、腹式和混合式 3 种。一般女性偏于胸式，男性偏于

腹式，而多数则为混合式，练功者一般的要求则是腹式。

1. 自然胸式呼吸法：呼吸时胸部随呼吸起伏。
2. 自然腹式呼吸法：呼吸时腹部随呼吸起伏。
3. 自然混合式呼吸法：呼吸时胸腹部均随呼吸起伏。

三、深腹式呼吸法：本法从自然腹式呼吸中，经锻炼逐步形成。学习本法，可在呼气时轻轻用意，使腹肌收缩，因而腹部内收；吸气时腹肌放松，腹部自然隆起。通过一段时间的锻炼，可使腹部起伏逐渐地、自然地加大，但切忌用意过重，用力过猛。深腹式呼吸法又有顺逆之分。

1. 顺腹式呼吸法：即上面所讲的一般腹式呼吸法，吸气时腹部逐渐隆起，呼气时腹部逐渐收进。

2. 逆腹式呼吸法：即吸气时逐渐收缩腹肌，因而使腹部凹陷；呼气时腹肌自然放松，而腹部逐渐隆起，正好与顺式相反。逆式呼吸一般均不太习惯，须要一个逐渐适应的过程。逆腹式呼吸法为许多功法、尤其是武术类气功所常用，具有鼓荡气机，充实丹田和命门的良好作用。在技击中，可增强腰腹部的自卫能力，如结合发放外气进行散打，可大大提高竞技水平。在练逆腹式呼吸时，比较用力地呼气，用手指触摸两侧腰眼处，可以感觉到该处的肌肉在往外顶，这是带脉真气充实的表现。

历代练功家都强调腹式呼吸的锻炼，认为这是呼吸锻炼中的基础方法，是初学练功者不可缺少的一个锻炼环节。现代实验研究中也发现，深腹式呼吸能对腹腔起到按摩作用，对消化系统的作用尤为明显。科研人员发现，练腹式呼吸时，唾液和胃液等消化腺分泌量增多；腹部的温度升高，加强了肠胃的血液循环；横膈肌活动幅度增强，活动范围比平日增加

3~4 倍，改变了腹腔的内压。腹腔内周期性的变动，可对内脏起到类似按摩的作用，促进肠胃蠕动，改善消化和吸收功能，所以进行腹式呼吸锻炼后，食欲和食量显著增加，体力随之增强，体重亦随之增加。

四、大吸大呼法：这是一种呼吸幅度较大的呼吸方法，古代吐纳法中有记载，而现在并不多用。方法是用鼻使劲地大吸大呼，或者是用鼻吸气，用口呼气，每一吸一呼，要求尽量延长时间，并要求每一吸一呼都要发出较大的声音，在安静的环境中，距离 200 米远处能够听到。练习这种呼吸法，要选择空气新鲜的旷野，声音应从小到大。有人研究认为，练此法可降低动脉血二氧化碳分压，降低脑血流量，从而起到镇静抑制作用。我们认为，大呼大吸可使横膈上下活动的幅度增大，肺活量得到扩大，对于增强体质、调动内气是有一定帮助的。

五、停闭呼吸法：这是在腹式呼吸的基础上进行的一种呼吸法。方法是在呼吸之间或呼吸前后，有一停顿不呼不吸的时间，具体可分为 2 类。

1. 吸停呼法：即在吸气后稍停顿，再呼气。
2. 吸呼停法：即在吸气后接着呼气，再停顿片时。

其他如在吸吸之间或呼呼之间，或在延长吸气呼气时间的同时，再配合停闭，可演变成其他停闭呼吸法。有人研究发现，呼吸停闭时可使脑血流图幅度提高，对身体起到“温补”作用。

六、配合动作呼吸法：配合身体动作的呼吸方法很多，这里介绍几种常用的方法。

1. 提肛呼吸法：即呼吸配合提肛动作，当吸气时稍用意

提起会阴，使肛周肌肉收缩；呼气时放松肛周肌肉，会阴部自然放下。此法适用于气虚下陷者。

2. 缩睾呼吸法：为男性专练。吸气时收缩小腹部肌肉，使睾丸从阴囊往上缩，呼气时放松腹肌，睾丸自然下垂。童子练此法长久，可将睾丸缩入腹股沟内，具有还精补脑、强身自卫的作用。此法对遗精、阳痿等疾病也有良效。

3. 抓趾呼吸法：即吸气时脚趾稍用力抓地，呼气时松开。此法能稳固下身，锻炼腿力。

4. 舌动呼吸法：即呼吸时配合舌体的起落动作，吸气时舌尖轻抵上腭，呼气时自然下落。练此法有助于思想安静，真气通行。

5. 形动呼吸法：即配合身体的某些动作进行呼吸，常见的有吸呼法和吸吸呼法。前法为做一个动作时吸气，做另一个动作时呼气；后法为做一个动作时作2次短暂的吸气，做另一个动作时呼气。此两法在新气功疗法和气功自控疗法中多采用，认为能增强机体的免疫能力，对癌症有效。

七、结合练意呼吸法：方法很多，略举数种于下。

1. 放松呼吸法：即吸气时意守某一部位，呼气时想该部放松。可参看“放松之法”节。

2. 默念呼吸法：即在呼吸时结合默念某些字句，如“身体健康”之类。六字诀中也采用此法。

3. 丹田呼吸法：即以意领气，吸气时意想一股丹田之气从气海运至会阴，稍停后呼气，再由会阴经过命门到气海，周而复始。

4. 踵息呼吸法：在练就呼吸深长的基础上，吸气时意想丹田，呼气时将真气引至足跟。道家比较重视此法。

5. 止息呼吸法：为呼吸调练中的高级境界，已进入“心息相依”阶段。呼吸在有意无意之间，匀细悠长，若有若无。

八、特殊呼吸法：经过长期的呼吸锻炼，有少数人可以形成特殊的呼吸形式，表现出为常人所不及的气功呼吸功能。简介如下。

1. 龟息呼吸法：即随呼吸小腹部微微起伏，在呼吸高度柔和的情况下出现。以仿佛呼吸停止，如同乌龟那样的呼吸细微而得名。

2. 胎息呼吸法：将呼吸调得极细，腹部几乎不动。似不用口鼻而用脐在呼吸，故名。

3. 喉息呼吸法：一瞬间气入咽喉直下丹田，小腹立即隆起。这是武林中的高级功夫。

第 29~30 日

第三节 调心

调心，又称调神、练意、意守。调心就是调定心神，也就是意念锻炼。练功中的调心，是运用自己的意识活动，去调节和控制自己身体与心理的过程。具体进行锻炼时，先把注意力集中到身体上某些选定的部位，或某一事物上，然后不断地排除杂念，同时去体会机体的各种身心活动，并有意识地加以调整，使之进入气功的入静状态。调心能更好地发挥人的主观能动作用，在进行自我的意识锻炼过程中，起到培育真气、疏通经络的作用。调心是气功锻炼的核心内容，是有别于其他健身方法的突出特点。由于调心是运用意识的运动，必须自己进行实践，进行体会，很难用直观的、形象的方法进行教练，有“只可意会，不可言传”的说法，所以也是练功中的难点。但“无意不为功”，练意是绝对不能放弃的，何况前人已为我们总结了许多调心的方法，只要掌握其要领，一定可以练好。下面按用意的强度、用意的对象及用意的要领分别加以介绍。

一、用意的强度：用意本身是一个复杂的精神思维活动，为了便于方法上的掌握，我们拟从通俗的角度加以解说。所谓用意的强度，就是练功中意识活动的程度强弱。在练功实践中，按用意程度的不同分，主要有下列几种方法。

1. 意守法：此法最为常用，即注意力集中到身体的某一部位或身外的某一景物，用意较强，以“守”住某一部位或景物。平时人们的心理活动复杂多变，所谓心猿意马，难以调驭。意守就是要克服三心二意，守在一处不移。

2. 意移法：即意识活动的移动。如在意守两个部位时，就在两个部位之间有个用意的移行过程。又如练功到相当程度时，体内真气能在任脉和督脉中往返运行，此时意随气行，也有意念移行活动。所要明白的是，意识活动的移动有一定的规律可循，并非任意移动，否则就谈不上练意了。

3. 意照法：此法用意较弱，即微微用意。所谓意照，即稍稍集中注意力。古人认为微微小小，乃用意之道。打个比喻，意念好比灯光，意守部位好比决定让灯光照射的物体，用柔和的灯光轻轻地照一下应照的物体，这就是“照”的含义。同时这个“照”又有适当地照顾一下的意思，并不是把意念全部用在这一部位上。

4. 意凝法：古称“凝神”。所谓凝，就是凝视一处，专注一境。然而所凝的意念并不是后天的主观意识，而是先天元神所使的意识活动，是人一生下来就具有的。在思想自然安静，排除杂念的基础上，把意轻轻地放在某处，要活泼泼地，不能死守。练功家常说的“似有似无，绵绵若存”，“定而不定，不定而定”，“不是死守，不是不守，若即若离，似守非守”等，就是最具体形象的描述。只有练功进入高级阶段时，才会有这种用意。

二、用意的对象：有如下几个方面。

1. 注意身体放松：有意识地注意身体姿势摆得安稳适当，舒服自然，并使之放松。同时把放松的意念贯穿到整个

练功过程中，以解除各方面的紧张状态。这里介绍一组简单的用意松体之法。用意松头：微微缩颈，颈部软而不挺，两肩着意下垂。用意松面：内心存有笑意，面上微露笑容。用意松肩：可使意念微微飘浮在腋下和上臂周围。用意松腰：腰部略向下沉，使该部软绵绵地，意念微微放在后臀区域。用意松腹：口微开一线，意念微微放在会阴区和大腿根部前侧。用意松肢：可假想小腹浸在温水之中，有松软舒柔之感。

2. 注意呼吸活动：在注意放松的基础上，为了有意识地使呼吸缓慢，杂念排除，可采用数息、听息、随息等法。

数息法：用意默数鼻端呼吸出入的次数，从一到十或百，周而复始。可以数呼，也可以数吸。

听息法：两耳用意默听自己的呼吸出入，不计次数，直到听之呼吸微微，无声无息。

随息法：集中意念，注意鼻端呼吸的上下出入，不计其数。

3. 注意身体某一部位：可用意在体表的、体内的某一部位，或用意在上部的、下部的某一部位，或用意在前面的、后面的某一部位，常用的有如下数法。

意守穴位法：常用的穴位有神阙（即脐中）、气海、涌泉、膻中、印堂、命门、劳宫、足三里、大敦、少商、中冲等。治疗疾病时还可以辨证守穴，如肝气不舒守太冲、肾水不足守照海之类。

意守经络法：在熟记全身经络循行路线的基础上，根据需要选守某些经络。如肺气不畅所致的咳嗽可守肺经，守督脉具有明显的强壮作用等。

意守脏腑法：即注意自身脏器的形态及功能活动。如消

化不良者，可意守肠胃，意想肠胃在不断地蠕动，并意想下焦在分泌精微物质，滋养全身。

意守病灶法：机体的某一部位发生了病变，就应该意守该处。如膝关节有病，就意守膝关节。

意守丹田法：这是气功调心中用得最多的方法，是历代气功家在长期的练功实践中总结出来的有效的练意法。其具体做法是，将意念集中到脐周或脐下腹部，或意念随着深腹式呼吸而上下起伏，或意想拳头大的球体放在腹内。关于丹田的含义、沿革、位置、各家学说及在练功中的意义等内容，将在“漫话丹田”节中作较详细的介绍，可参看。

4. 注意身体的外部：难以注意身体内部的人，可注意外界环境中的某一目标，通常称为意守外景法。可供意守的外景很多，如鲜艳的花朵、绿色的树林、蔚蓝的天空、辽阔的大海，或其他静物。守外景时，可直接在脑中意想，或睁眼注视眼前的目标，室外如树木之类，室内如山水画之类。也可睁眼看一会儿，将目标的形象摄入脑中，然后再闭目默想该物。

5. 注意默念字句：将意念集中在默念良性的字句上，这样会给练功者以良好的暗示，对松静起到诱导作用。可参阅“调息”节。

6. 注意美好往事：当杂念纷至沓来时，或心情烦躁时，可回忆过去美好的事情，如儿童时的天真、初恋时的幸福、朋友间的友谊、学校里的生活等等，有助于克服杂念。

7. 注意虚空世界：这是一种比较高级的用意方法，要经过三个阶段。

外散法：即轻轻意想身体似柔和的风吹到各处，似茂盛

的树叶向周围伸展，整个身体变成一团云雾，向外扩展、扩展，散向无边无际的宇宙。

内收法：从宇宙中逐渐将自身收回，意想自己被整个大自然轻轻地包围着。

合一法：通过外散和内收两个用意过程，感觉到我在大自然之中，大自然在我心中，自我和大自然达到了和谐的融合，这就是古人所说的物我两忘的境地。

三、用意的要领：首先要稳定情绪，其次是用意要松、适、精、渐。所谓松，指用意不用力，注意放松；所谓适，指掌握用意的强度，古称火候适度；所谓精，指意守部位专一；所谓渐，指循序前进。关于用意的要领，在以后各章节中还要反复讨论。

第 31 日

第六章 如何松静

第一节 放松之法

放松是指练功者在练功时，运用意念、呼吸、姿势等，使自我在精神上和肉体上都得到放松。放松可使人很快诱导入静，有利于真气运行、内气外放，起到调整阴阳、舒畅气机的作用，是气功锻炼中不可缺少的基本环节。这里着重介绍运用意念引导的自我放松法。

一、默想放松法：调整好姿势呼吸后，闭目，然后每吸气时默想身体某部，每呼气时默念“松”字，并想象该部放松，根据顺序和部位的不同，又可细分为数法。

1. 分线放松法：把身体分成三线，依次放松。前面线为头顶、面部、颈部、胸部、腹部、两大腿、两膝、两小腿、两踝关节、两脚趾；两侧线为头部两侧、颈部两侧、两肩、两上臂、两肘关节、两前臂、两腕关节、两手掌、两手指；后面线为头部、后颈、背部、腰部、两大腿后部、两腿腘窝、两小腿后部、脚跟、脚底。

2. 逐段放松法：把全身分为若干区段，从上向下，进行

逐段放松。放松的区段可分为三种：第一种头项、胸背、肩肘、指掌、膝足；第二种头、颈、两上肢、胸腹腰背、两大腿、两小腿、两脚；第三种头、肩臂手、胸部、腹部、两腿、两足。

3. 选择放松法：进一步就身体的某一紧张点，或某一病变部位，进行放松。先注意该部，然后默念“松”字，想象此处逐渐松开、舒松、轻松了，反复做30次左右。

4. 统体放松法：把整个身体作为一个部位，默想放松。主要有三种方法，第一种是依照分线放松的三条线，依次向下放松，不能停顿；第二种是按照逐段放松法，默想速度加快，意想温水从头部缓缓地向下淋洗身体，非常松适；第三种是就整个身体笼统向外默想放松。

二、内观放松法：内观就是微微用意注意身内与身外，让身体内外自然存在，意识内顾，以放松精神和形体。

1. 横内放松法：默想放松之后，进一步体会身躯各关节、肌肉的放松，再意念向横向内，逐渐内观内脏、血管的放松，从而达到排除杂念，心清神灵的目的。

2. 冲脉放松法：内观冲脉，即身体的正中线，上引泥丸（头颅正中心），下达涌泉（足心）。内观时要注意“两眼相送，须向静中行，莫向忙中送”。首先内观泥丸，自感头脑清晰，清莹如晨露；次内观咽喉，自感颈部放松放软；次内观心脏，自感心窍通利，神清气爽，胸宽似海；次内观脾胃，自感脾胃运动，上腹舒适；次内观脐后肾前，自感肾间动气活跃，元气充沛；次内观会阴，自感会阴放松放软，并带动全身放松；次内观涌泉，自感足下有力，气血运行，生机勃勃。

三、发声放松法：与默想放松法类似，所不同的是呼气

时张口发出“松”字的语音，同时意念随着所放松的部位，逐部进行放松，仍为从头至足分段放松。

四、贯气放松法：两手置于小腹之前，掌心相对，如抱球状，然后徐徐上升，掌心渐渐对向身体，当手举过头顶时，两掌好像覆盖在头上，并意想两手心发出气来，直贯入头顶之中，片刻后，两手经身前缓缓下降至小腹前，意念也随之从上向下放松。

五、运气放松法：双手叠放脐中，作逆腹式鼻呼吸，吸气时小腹收缩，并提缩肛门，想象丹田之气自小腹上升至胸颈及头顶，然后开始呼气，并默念“松”字，小腹、肛门缓缓松弛，气沉丹田，从上到下，一气放松，可明显产生气感。

第 32~33 日

第二节 入静之门

“入静”原是道家的概念，也就是佛家的“入定”，民间所说的“入虚”。这里所讨论的入静，实际上是包括各家学说，具有广泛性意义的概念。所谓入静，就是指练功者通过调身、调息、调心的锻炼，逐渐进入一种既清醒而又与外界中断联系的、使机体产生一系列生理效应的高度安静舒适状态。

一、入静的生理作用：我们知道，兴奋、抑制活动是高级神经活动的基本过程。由于兴奋活动伴随着生化成分的异常消耗，因此当其持续时间过长或过度强烈时，可导致高级神经中枢的机能障碍。根据高级神经活动规律，兴奋过程必须在抑制过程的密切协调之下，才能发挥其正常生理职能。气功入静状态下的内抑制，同其他生理抑制一样，不但保证了各种反射的精确实现，而且对大脑细胞生化成分及生理机能也具有保护、调节和恢复的作用。人体是一个高性能、多层次的生物控制系统，大脑则是自动控制系统的调节枢纽，机体的整体、器官乃至细胞水平的一切生理过程，都是在高级神经中枢的控制、调节之下进行活动。研究表明，气功入静后，脑电波趋向同步化，脑细胞电活动达到有序化，高级神经活动的功能得到加强，神经的调节作用进一步改善，从而将整个机体推移到一个新的动态平衡状态。实验表明，在气

功入静状态下，基础代谢降低，单位氧耗率下降，常人熟睡时的单位氧耗率较清醒时降低10%，而入静时的单位氧耗率更低于熟睡时的水平，气功性抑制对大脑细胞的物质成分又起着补充、恢复作用。在气功入静状态下，血浆中皮质激素、生长激素含量下降，中枢神经介质、5-羟色胺水平提高。这表明入静是一个生理的低能量代谢过程，从而实现了良好的储能作用。临床研究发现，入静状态下，交感神经张力下降，副交感神经张力提高，两者的协调关系得到进一步改善，使机体处于一种松弛反应状态，这对防病治病都有积极意义。

二、影响入静的因素：有以下几个方面。

1. 姿势：练功的姿势一定要处于舒适自然的状态，不可违反生活习惯和生理规律，这样有助于意念的集中。否则姿势僵硬，易于疲劳，影响入静。

2. 呼吸：“息调则心定”，呼吸柔和自然时，易于入静，呼吸急迫粗糙，则不易入静。

3. 练功准备：包括幽静的环境、柔和的光线、适宜的温度、新鲜的空气、乐观的情绪等，练功前准备充分，易于入静，否则就不易入静，所以古人说：“凡调气之初，务要体安气和。”

4. 练法：要正确掌握练功方法和动作要领，这是入静的必备条件。练功得法，循序渐进，则可获得预期的入静效果，否则入静必不理想。

5. 神经类型：著名生理学家巴甫洛夫将人类的高级神经划分为活泼型、兴奋型、弱型和安静型。从各型的心理特点及练功实践来看，活泼型“拿得起，放得下”，易于入静；兴奋型容易急躁，入静困难；弱型缺乏信心，对入静不利；安

静型反应迟钝，初学入静较困难，但能持之以恒，可获成功。

6. 病况：良好的生理、心理状况，对入静当然有利，但在疾病中伴随着这样、那样的自觉症状，如头胀、胃痛等，就会不同程度地影响入静。此时要注意意念诱导，或采取适当的措施，如服药、针灸等，以改善症状，利于入静。

7. 其他：如年龄、性别、个人修养等。一般年龄大、女性、修养好的相对容易入静，反之，入静稍显困难。

三、入静的方法：练功者都知道，入静是练功的重要环节。为更好、更快地进入气功入静状态，我们总结了各家气功流派的经验，归纳为若干种方法，这里介绍几种常用、有效的方法。练功者可以从中选用一种，或选用几种同时进行。

1. 意守法：从意守的部位分，有意守内景与意守外景的区别。意守内景者，主要是意守身体内部，如意守丹田、涌泉及脏器、经络等均是。意守外景者，即守体外景物，如意守大海、树林、鲜花等均是。把意念寄托在体外某一景物上，也同样可达到入静的效果。

2. 放松法：通过放松锻炼的诱导入静，适合于练功初期、精神紧张者。练功时意想身体的各个部位放松，具体的有分线放松、整体放松、贯气放松等法，详见“放松之法”节。

3. 吐纳法：练功开始时，可作几次深呼吸，有助于入静。

4. 咽津法：练功时舌抵上腭，待津液满口时，用舌体来回搅动三遍，再分三次咽下，用意送入丹田。

5. 诱导法：即通过自我或他人进行诱导，如把双手轻放在小腹上，进行轻轻按摩，或用词句进行暗示，以促使入静。

6. 幻听法：练功时，通过幻听喜爱的轻松愉快的音乐、歌曲、钟声等美妙的音律，诱导意念入静。

7. 止观法：即练功时用意念观想，以眼观鼻，以鼻观脐，或以双眼内视脐部，并把眼、鼻、脐三者连成一线，可以帮助入静。

8. 外观法：睁开双眼，轻轻注意1米外的某一物品，或墙上图案等，也可轮流看几样东西，待消除杂念后，再闭目练功。注意被看的对象不宜有刺激性，轮流看的东西也不宜过多，否则就会弊多利少了。

9. 内视法：多为内视五脏，即用意念观看五脏的颜色。按五行分类，心属火为赤色，肝属木为青色，脾属土为黄色，肺属金为白色，肾属水为黑色。

10. 计数法：闭目，默数数字，由一到十，或由一至百，周而复始，待思想安定，大脑入静后，计数会自然忘却。注意数数不能过多，也不能用意过重，否则反而会影响入静。

11. 默念法：练功过程中选用具有良性含义的词句，如“松静”、“身体健康”、“心气和平”等，进行默念，可促使入静。

12. 调息法：就是通过调练呼吸，达到气息调和的地步，自然而然地进入入静状态，这就是所谓的“心息相依”。古人说：“息调则心定”，就是这个意思。

四、入静的层次：根据练功入静的速度、程度的不同，又有入静层次的划分。一般说来，入静快、程度深，练功见效快，收效大；入静慢、程度浅，练功见效慢，收效小。关于入静层次如何划分，各家的认识并不一致。在目前尚无客观的生理、生化指标作为依据的情况下，我们认为不妨用粗线条划成浅深两个层次，这样有利于练功者的掌握。

1. 浅入静：能自我控制意念活动，呼吸平稳细长，躯体

自然安适，思维活动相对单一化，对内外各种刺激因子反应减少，练功时间可以持续半小时以上，功中会出现“八触”等现象。

2. 深入静：思维活动近似乎终止，外界干扰已不起什么反应，呼吸绵绵，若有若无，练功者的机体轻松飘浮，似与大自然混为一体，分不清是我还是大自然，部分练功者还可出现某些特异现象。

第 34 日

第七章 动功及其练法

第一节 动功的分类及特点

在气功锻炼中，以肢体运动为外在表现的就是动功。动功实际上是内含松静，外示运动的锻炼过程。要求在心息调和的前提下，进行柔和而有节奏的肢体运动。因为肢体、筋骨的运动见之于外，所以又称外功，与静功又称内功相对。

一、动功的分类：气功动功的种类很多，大致可分为两大类。

1. 自我按摩拍打类：自我按摩多指按摩保健功，即通过自己用简单的按摩手法对身体的某一部位进行按摩活动，以起到保健治疗的目的，如手擦涌泉穴可以降低血压，指弹后脑（即鸣天鼓）可治耳聋等；自我拍打多指经络脏腑拍打功，即通过手掌轻轻拍打自身体表部位的活动，有按经络循行路线上下来回拍打的，也有按相应于脏腑的体表部位反复拍打的。拍打可以疏通经络，调和脏腑。

2. 自我运动类：以肢体运动为主的动功，一般所说的动功也指此而言。自我运动又可分为自主动功和自发动功两大

类。自发动功是从静功衍化而来的，就是练静功到一定程度后，会自发地出现一些动象，有些自发动功则是通过意识诱导，或简单特定的肢体运动引导，而产生自发动作。关于自发动功的有关问题，将在“气功的动象”节中作专门介绍，这里就不谈了。自主功是目前最流行的动功，根据动功的不同形式和作用，又可分为套式动功、段式动功、仿生动功、太极动功、武术动功等。套式动功一般是一个较为完整的功法中的动功部分，动作连贯，一气呵成，锻炼时要从头至尾做完一个套路；段式动功的特点是动作不连贯，可随时取舍，选做其中的一节或几节，常见的保健类动功如八段锦之类即是；仿生动功的起源较早，如华佗五禽戏，就是古代仿生动功的代表，现在的仿生动功也很多，如龙形功、虎步功、龟蛇功之类均是；太极动功是气功与太极拳相结合的动功形式，既有功夫，又有韵味；武术动功对用意要求不高，把武当、少林等武术动作引入气功锻炼中，运动幅度大，力量强，可作防卫和技击用。

二、动功的特点：

1. 动功锻炼是“动中求静”：动功的外在表现是运动，运动必须用力，动功要求练功时意与气合，气与力合，动中求静，锻炼肌骨，健运气血。因此可以说动功是以动为主，动中练静的功法。

2. 动功是点与面的结合：动功锻炼粗看似仅对某个局部的活动，其实通过局部的锻炼，增强了全身的机能。从运动的观点看，局部运动又是在全身整体活动的基础上进行的，局部的活动同样可以影响到全身的机能变化。所以动功锻炼是局部和整体的统一，点与面的结合。

3. 动功具有身心并调作用：动功能加强骨骼、肌肉的生理功效，可使肌纤维变粗，骨骼肌群发达，肌肉酶系统活力提高，三磷酸腺苷增多，有助于改善和提高肌肉的收缩功能。动功还能够使骨骼、关节活动加强，血液循环加快，物质代谢改善，对防止骨骼细胞老化，保护关节面的光滑，有积极意义。此外，动功对心血管系统、呼吸系统、消化系统、神经系统、内分泌系统、免疫系统等，均有积极的生理意义。由于动功锻炼是动与静、点与面的结合，所以具有生理影响心理及心理影响生理的双重作用。实践也证明，动功可以产生一系列积极的心理效应，具有身心并调的良好作用。

第35日

第二节 动功锻炼中的“三调”

静功锻炼有三调，即调身、调心、调息。动功锻炼也不例外，但其侧重点不同，动功更注重调身的锻炼，并主要体现在肢体的运动上。下面就三调在动功中的运用作一介绍。

一、肢体运动的掌握：古人认为“流水不腐，户枢不蠹，动也；形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”；“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生”。足见古人对动功的重视程度，历代相传的众多的动功功法，也可说明这一点。肢体运动的形式很多，宋代张君房辑录的《古仙导引按摩法》，已说明了导引动作组成的基本规律是上下、左右、内外、前后的对称运动。动功中的肢体运动，形似复杂，实际上也有一定的规律可循，如上肢的运动，有上举和下按、外旋和内收、前伸和后展、左冲和右开等等形式，手掌有朝天、朝下、朝内、朝外等等，五指或松开，或四指并拢留出虎口，或拇指裹入弯曲的四指之内成空拳状，或中、食指伸直而其余三指相抱成剑指状等等。肢体的运动形式虽然多种多样，但只要掌握要领，就能在动功锻炼中取得成功。肢体运动的要领，可用松、圆、柔、灵、正、匀六字来概括，其具体内容如下。

1. 松：即放松舒展。做动功时要精神放松，全身肌肉放松，各个关节放松，在进行肢体运动时，要同时体会运动着

的肢体的放松。

2. 圆：即运动圆活。动功的每一个动作，实际上是圆运动，切忌直线伸展或曲折运动，尤其是关节、肌肉的每个动作，都要作弧形的圆活屈伸。

3. 柔：即柔软有力。每个大的关节运动，要像蛇行那样，既柔软，又有一定的力度。肘、臂、腿等也一样。腕、指、脊、颈的活动，要轻柔大方。

4. 灵：即轻虚灵活。动作宜轻，有虚有实，上虚下实，对某些动作不可死搬硬练，可取其中的一招一式加以灵活运用。

5. 正：即端正稳定。姿势要端正，躯体要保持腰脊中正，以腰为枢轴，引动上肢、下肢及躯体，这样动功的招式就显得稳定。

6. 匀：即均匀平和。要求肢体运动的速度要缓，要匀，有一种优美的节奏感，所谓平和，是指动作的对称性和平衡性，不管是平行运动还是旋转运动，都要注意肢体的对称和平衡。

二、调心在动功中的运用：动功也要调心。在练功时，要求大脑安静，动作与意念相结合，即在运动过程中，必须把思想集中到动作上去。默念与记忆每一动作的操作方法及次数，有助于动作与意念的结合。在熟练掌握动功的动作后，就要进行意守腹部丹田的训练，以丹田之气的升降收发，来控制动作。因此练动功时要凝神聚气，思想内收，双目内视，意守丹田，神与体合。若心散意乱，气不内聚，那么肢体运动是很难发动的。

三、调息在动功中的运用：动功中的调息，即动功中的呼吸锻炼，其形式有自然呼吸、鼻吸鼻呼、鼻吸口呼等数种，当然也有用腹式呼吸的，或顺或逆都有。做动功时，有的不

强调呼吸锻炼，认为顺其自然即可；有的则要求自然配合，即在动作中感到呼吸的情况时，让其自然相应；有的则重视配合呼吸，如双手上举时吸气，下降时呼气等。动功中一般要求呼吸柔和、自然、通顺，切忌憋气，并要气息相随，每一呼吸所伴随的动作，应开阖相应，升降相合。

（一）呼吸与动作的配合
呼吸与动作的配合，是动功中一个重要问题。呼吸与动作的配合，有自然配合和人为配合两种。

自然配合，是指呼吸与动作的配合，是顺其自然，不强求，不人为。人为配合，是指呼吸与动作的配合，是人为的，有意识的。自然配合，是指呼吸与动作的配合，是顺其自然，不强求，不人为。人为配合，是指呼吸与动作的配合，是人为的，有意识的。

（二）呼吸与意念的配合
呼吸与意念的配合，是动功中一个重要问题。呼吸与意念的配合，有自然配合和人为配合两种。自然配合，是指呼吸与意念的配合，是顺其自然，不强求，不人为。人为配合，是指呼吸与意念的配合，是人为的，有意识的。

（三）呼吸与气功的配合
呼吸与气功的配合，是动功中一个重要问题。呼吸与气功的配合，有自然配合和人为配合两种。自然配合，是指呼吸与气功的配合，是顺其自然，不强求，不人为。人为配合，是指呼吸与气功的配合，是人为的，有意识的。

（四）呼吸与身体的配合
呼吸与身体的配合，是动功中一个重要问题。呼吸与身体的配合，有自然配合和人为配合两种。自然配合，是指呼吸与身体的配合，是顺其自然，不强求，不人为。人为配合，是指呼吸与身体的配合，是人为的，有意识的。

（五）呼吸与环境的配合
呼吸与环境的配合，是动功中一个重要问题。呼吸与环境的配合，有自然配合和人为配合两种。自然配合，是指呼吸与环境的配合，是顺其自然，不强求，不人为。人为配合，是指呼吸与环境的配合，是人为的，有意识的。

第36日

第八章 初学指导

第一节 练功准备

俗话说，良好的开端是成功的一半。练气功也一样，练功前准备工作的好坏，关系到每一次练功的成败。那么应该准备些什么呢？让我们来告诉您吧。

一、心情要畅：功前要做到心情畅快，不应有任何思想负担。或遇到烦恼或过度兴奋之事，一定要设法排除，以免影响入静。如实在不能排除时，可暂停练功，或休息，或散步，或做点其他事情，以转移注意力。

二、身体要静：功前半小时停止一切较剧烈的体力活动和脑力活动，如跑跳、踢球、拳击、快速登楼、下棋、打扑克、演讲、写作，尤其不能阅读或观看带有暴力、色情、情节起伏跌宕的小说、电影、录像等。这样才有利于全身肌肉放松，心情平静，从而有利于调整呼吸和意守入静。

三、环境要幽：练功环境的选择，要求地处幽静，空气新鲜，温湿度适宜。古人要求练功者独居山野密室，如明代张介宾的《类经》上说：“善摄生者，必明调气之故，欲修调

气之术者，当设密室闭户，安床暖席，偃卧瞑目。”单人独处练功，有助于入静，但实践证明集体在室外练功，同样取效满意。如在室内练功，要求室内整齐洁净，温度不能太高，墙上可挂绘有蓝天、平湖、大海、松林、鲜花的画幅或书法作品，室内空气要流畅，但不要让空气直接对流，以免风大着凉；如在室外练功，宜选择干扰少的树林、湖边、公园等地，注意地面要平坦，光线不能太强，湿度不能太高。古人强调“面壁”修功，但我们体会障碍物太近并不可取。遇到刮风下雨的天气，宜在室内练功，有雷电时必须停止练功。安静舒适的环境，对练好气功固然重要，但在当今社会中，绝对安静的环境是没有的，练功者应耐心锻炼，逐渐适应，练功日久，自然能做到“闹中取静”，无论坐车、乘船，或在相当嘈杂的环境中，也能常练功，功夫也就深了。

四、饮食要和：一般在饱食和饥饿时不要练功；功前禁食肥甘、辛辣、硬质、生冷的食物，因为肥甘易生风痰，辛辣易致咽喉不利，硬质难以消化，生冷易伤脾胃，对练功不利；功前绝对不能喝浓茶、咖啡，以及饮酒、抽烟，防止中枢神经的过度兴奋及呼吸道的不利，以免入静困难；起床后和就寝前练功，人体处于空腹状态，宜喝一杯温开水，或用白糖、奶粉、麦乳精等冲服也很好，这样不仅可以充腹，而且可以使水、电解质得到平衡，于练功有利。此外，功前采用咽津法，也能帮助入静。方法是先叩齿（上下牙齿作轻轻叩击）36次，舌尖轻抵上腭，就会有津液从舌根源源渗出，待满口后，用舌体搅拌鼓漱，再分3口吞下，以意念引入腹部丹田。

五、气道要通：练功者如咳痰不爽，先须设法咳出粘痰，

使呼吸之路通畅，也可预先服点止咳化痰的中药，以保证练功的顺利进行。如鼻塞者，先须排尽鼻涕，或用滴鼻净之类助之。功前要排空大小便，功中不可久忍二便，久忍会引起腹胀肠鸣等，影响入静。

六、因功而定：不同的功法有不同的练功要求，初学者必须在练功之前把它搞清楚，特别是练功要领和注意事项，更要悉心领会。如自发动功，一般不宜轻易自己学练，老年人最好不练，选择的房间要宽敞，地面要铺上地毯，或有地板，以免摔倒碰伤身体；医疗气功要树立战胜疾病的信心，身体虚弱者要选择舒适的坐卧练功环境等等。

第37日

第二节 练功时间

练功时间包括两个内容，一是练功时间的选择，二是练功持续时间的多少。一般说来，每天的练功时间，可根据练功者的具体情况灵活掌握，不必千篇一律，但必须注意以下数点。

一、随功定时：许多功法对练功时间的要求都有具体规定，习练者可依法锻炼。如卯酉周天功，卯是上午5：00~7：00，酉是下午5：00~7：00，练功要求在这两个时辰内进行，每次约1小时左右。苏轼在《养生诀上张安道》中认为“每夜以子后披衣起，面东或南，盘足，叩齿三十六通，握固，闭息，内观五脏”，就要求夜半之后开始练功。又如胡愔的《黄庭内景五脏六腑补泻图》，是唐代的气功养生名著，书中强调练功应当顺应四时季节的气候变化，对每一脏腑的导引均注明练功时间，如肺脏修养法为“秋三月朔望旭旦”，导引法为“七月、八月、九月行之”。

二、逐渐延时：初学者练功开始时，每天练1次，每次练15分钟即可，以后可逐渐延长到每次半小时至1小时，每天的次数也可以从1次逐渐增加到3次。每天练功的次数和每次时间的长短，以不感疲劳和不勉强为依据来决定，练功也不是时间越多越好。通过一段时间的实践和摸索，各人均

能发现适合自己的练功次数及时间，只要练功后精神愉快，心情舒畅，就能获得练功效果。

三、因证选时：气功作为治疗疾病的手段时，因证选时就显得较为重要了。从气血流注学说看，人体的气血按时辰流入相应的脏腑、经络，如子时走胆，丑时走肝，寅时走肺，卯时走大肠，辰时走胃，巳时走脾，午时走心，未时走小肠，申时走膀胱，酉时走肾，戌时走心包，亥时走三焦。所以胆系疾病可选子时练功，心经受邪可在午时练功等等。从五行生克学说看，水生木，木生火，火生土，土生金，金生水；水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。脏腑分属五行，则为肝、胆属木，心、小肠属火，脾、胃属土，肺、大肠属金，肾、膀胱属水。虚证选用生我的时辰练功，实证选用克我的时辰练功等等。可按祖国医学理论，灵活运用。

四、因人择时：如练功作为保健强身的，可利用起床前、熄灯后各练半小时至1小时。若因工作环境等因素的限制，也可以利用会议间隙、旅行途中等时间练功。如半休治病者，每天练功时间应不少于3小时，可利用早晚及休息时间练功；全休治病者，每天练功时间不宜少于4小时。在疗养院用气功疗养者，一般可采用起床前，上午8：00～9：30、10：30～11：30，下午4：00～5：00，熄灯后再练半小时至1小时；每天上午8：00～8：30，下午2：30～3：00，各练1次室外动功。

五、定时练功：每天在固定的时间练功，形成规律，使练功成为生活中不可缺少的环节，效果就会更好。定时练功，为形成气功特有的条件反射，在时间上提供了条件，并同人体的生物节律相合拍，更有助于生活的和谐和疗效的获得。

六、每天坚持：练功家常说的“功亏一时”，就包含有因不能坚持每天练功而“功夫不增”，甚至“前功尽弃”的意思。气功锻炼的实质是气及意的锻炼，以调动人体潜有的机能为目的，没有持之以恒的较长时间的锻炼，要达到理想的效果是不可能的。有人把练功比作烧开水，烧烧停停，那是永远烧不开的。

第 38 日

第三节 练功衣着

练功者的衣着问题，似被现代气功界所忽视。其实古代气功家对此颇有讲究，如道家之道袍，就要求宽畅舒适，尤其是女式服装不主张缩腰，练起功来就方便多了；又如佛门的袈裟，道理也一样。近年来常看到一些男女青年、学生，穿着牛仔裤练功，我们认为即使练武术气功，也并不可取。我们知道，牛仔裤的最大特点一是紧、二是厚，为了显示人体的线条美，就得紧一些，为了避免过于外露，就得厚一些，这本身就是一种矛盾心理的体现，当然我们并无对牛仔裤大张挞伐之意，只不过认为不宜穿着练功罢了。气功锻炼的基本要素是三调：调身要求形体放松，穿“紧”就难以放松；调息要求呼吸舒畅，匀细深长，而腹式呼吸是其主要形式，穿得“紧”又“厚”，影响腹式呼吸则不言而喻；调心要求排除杂念，安然入静，需要调身、调息的密切配合，“紧”和“厚”影响了调身与调息，两调不能配合，要想入静也就不容易了。同时由于练功时有微热、微汗现象，需要顺利排除，若长时间穿着牛仔裤，汗与热不能自然宣散，往往会导致湿疹、皮炎、顽癣等病的发生，既受痛苦，又不利于练功。由此所及，练功时的衣着是个值得注意的问题。现提出几点，供初学者参考。

一、宽畅舒适：前人说过，静坐衣服宜宽舒，则胸腹扩张，宽衣解带，则气行不促。从衣服的款式看，宜采用开放型结构，做得宽些，穿着舒服，练功时也干净利落。从衣服的材质看，宜选择透气、透湿性能较好的棉纺织品、丝绸服装，棉织运动衫、绸制灯笼裤之类可以首选，最好不用化纤衣裤。统览各种功法，大都要求功前宽衣解带，这是因为穿着的宽舒与否，对练功的调身和调息具有很大影响。如穿着紧滞，不利于身体的放松和呼吸的调畅，从而影响心神的入静，有的甚至会因此而导致偏差。如有一人在冬天练功时，每觉头胀颈酸，查其功法，并无不妥之处，后考虑是围巾为患，遂不围数天，果然见效，围巾使经气受阻，所以出现头胀颈酸。宽衣解带的具体要求是头颈部当脱帽，去眼镜、口罩、围巾、项链等物；双手应脱手套、手表、戒指、手镯等物；腰腹部当宽松皮带，身上不宜穿紧身衣裤；两脚不能穿高跟鞋，连鞋带也要松开。

二、寒温适中：练功者的衣着，应根据季节和气候的变化而随时增减，务求寒温适中。《孙真人卫生歌》说得好：“春寒莫放棉衣薄，夏热多汗须换着，秋冬衣冷渐加添，莫待病生才服药。”练功时衣着过多则生热，过少则致寒，热则气泄，寒则气滞，都不利于练功，而且容易致病。有时练功之后，身体有温热之感，不宜骤脱衣服，更忌吹风取凉，如果太热，可于避风处所更换衣服。

三、衣与心合：上面讲到道有道袍，佛有袈裟，也说明练功的衣着选择要符合其摄养心境。《老老恒言》上说：“衣食二端，乃养生切要事。……心欲淡泊，虽肥浓亦不悦口。衣但安其体所习，鲜衣华服，与体不相习，举动便觉乖宜。所

以食取称意，衣取适体，即是养生之妙药。”练功者以祛疾强身、益寿延年为目标，练功时调心入静，排除杂念，平时也应当清心寡欲，以积精养神，鲜衣华服，亦可不必。此外，鉴于现代的社会环境，若参加集体练功，衣着鲜艳华丽，常易招致干扰，并影响他人练功，不如选择淡雅一些的服装，则可避免他人注意及打扰，从而专心致志地练功。

第39日

第四节 注意事项

练功中有一些必须注意的问题，下面集中起来谈一谈，关于妇女练功的问题，也一并在这里介绍。

一、练功期注意事项：

1. 练养结合：练功期间，不能忽视其他方面的调养，要实施全面摄生的原则，如注意性情的修养，养成良好的起居习惯，保证足够的睡眠时间，适当增加食物营养，节制房事，有分寸地参加运动及文娱活动等等，详见“功中调摄”章。

2. 争取指导：初学练功者，最好能得到有经验的气功老师的指导，以避免走弯路。平时也可参加些气功讲座及功法培训班，对领会锻炼要领及了解机理有好处。

3. 学练兼顾：练功者如能掌握有关的练功理论，则可以更好地指导练功实践。一般先读些介绍基本知识的书籍，然后选读一些选注的气功古籍，到了一定的水平，就可以直接阅读原著。认识水平提高了，要细心体会自己的练功方法，找出某些共性的东西，改善某些不足的地方，总结经验，以期不断提高。

4. 妇女练功：妇女的生理特点与男子有别，因此练功有一定的特殊性。一般来说，女性的性格比较内向，多思善虑，情绪容易失衡，因此练功中尤其要注意情绪的稳定。女性的

体质较弱，在选择功法时要量力而行，以内养、保健诸功为好，循序前进，切忌用意太过，用力太强，姿势则以坐、卧、自然站式为合适。月经期间，绝大多数人可以照常练功，但个别人照常练功会出现经期延长、经量增多等情况，如情况较重，宜暂停数天，待经期过后，再继续练功；如情况较轻，可继续练功，但要把意守的部位转移到两乳之间的膻中穴或胃脘处的中脘穴，也可以放弃意守，调息宜改用自然呼吸，不要用力气沉丹田及咽津入丹田。出现上述情况的原因是意守丹田给子宫壁以刺激，使子宫内膜分泌增多的缘故。怀孕期间可以照常练功，若意守脐腹，存想胎儿，欢乐安宁，能起到安胎作用。临床观察表明，孕期练功还有助于分娩和防止妊娠性高血压病。产后与哺乳期若能照常练功，必将加速产后身体的恢复，使乳母体质健壮，乳汁生化充足，也使婴儿获益。此外，有所谓女丹功或女真功者，系古代流传下来的女性专练功法，但这些功法主要是为道姑及尼姑们设立的，因此只能吸取其中的某些合理成分，不能照搬照练。近来有人向公众介绍此类功法，学习者要谨慎从事。此类功法中有斩赤龙（即断月经）、回乳返乳（即缩乳）等方法，对当代女性来讲是不足取的。

二、练功时注意事项：

1. 妥善处理功中出现的不良现象：在练功过程中，情况是千变万化的。有的人一开始练功就很紧张，甚至大汗淋漓，这时务必重新放松，重新练功；有的人老是入不了静，要仔细分析原因，针对原因进行处理，消除不良因素，必然可以入静；有的人受到周围环境的声音干扰或猝闻巨响，甚至有不明情况的人贸然同正在练功者打招呼、拍肩开玩笑之类，使

其突然受到惊吓，情绪波动，杂念妄生，此时必须集中意念，坚持锻炼，若确实不能坚持下去，可以暂停，但必须按常规收功。

2. 对功中出现的古怪景象不要害怕：练功入静后，某些人会出现一些可怕的幻觉，如见到凶猛的野兽，自觉落入万丈深渊，或身体飘浮云间，或见到周围有各色光环等，此时切莫紧张，守住丹田，不予理睬，自能消失。

第40日

第五节 收功须知

练功家常说：“练功不收功，不如不练功。”可见收功是整个练功过程中的重要一环，然而近来被人们忽视者多，我们认为有必要多费些笔墨，来介绍一下收功的有关知识。

一、收功意识：收功之前先要有收功意识，即意想“我要收功了”、“练功结束了”，同时保持情绪稳定、精神愉快，不要急于睁眼，不要戛然而止，不要剧烈活动，不要当风而立。

二、收功原则：作为一个完整的气功功法，收功是不可缺少的一部分，不管是静功、动功或动静结合功，都有预备式和收功式。我们从实践中体会到，收功应遵循三个原则。第一是顺动静逐渐转化。人体在练功时由静转动，由动转静，是个逐步适应的转化过程，一下子走上动静两个极端，是不符合人体生理规律的。因此静功收功时要轻微活动一下肢体，缓慢散步、做些整理动作均可；动功收功时要使心情慢慢平静下来，凝神静养3~5分钟，再起身活动，兼可补动功的不足；动静结合功本身比较完善，一般以动开始者以静收，以静开始者以动收为好，决不能省略不做。第二是引元气徐归丹田。练功之时，在意识支配下，元气在体内运行及与外界交流，练功结束时必须引其徐徐回归丹田，否则放任元气散乱运行，不

仅不能获益，反而会得病，如上冲头部，即会胀痛等等。收功时做几遍开阖呼吸，有助于元气回归丹田。第三是通经络流畅气血。练功时由于病灶、自身体质及功法掌握程度等差异，经络的宣通和气血的流畅程度并不一定十分理想，收功时做些按摩、拍打动作，不但有助于宣通经络、流畅气血，而且可以消除初练者因站桩、盘坐等带来的两脚酸胀。

三、收功时间：初学者普遍反映什么时间收功最佳难以掌握，其实收功的时间并不是硬性规定的。大致有：按规定完成了全部练功内容收功；入静较好者，处于“物我两忘”状态，一旦“醒寤”，就可以收功；遇到外界干扰，练功不能继续下去，不如收功；如他人指导或集体练功时，可随着诱导等收功信号而收功。

四、收功方法：常用的大致有如下数种。

1. 凝神静养：有了收功意识后，像练静功那样，自然呼吸，全身放松，做几分钟后即可收功。

2. 开阖呼吸：收功时两手心扶放在丹田处片刻，内劳宫穴对准关元穴，做开阖呼吸。方法是先作腹式呼吸，吸时两手从身体两侧向丹田处靠拢，呼时手心翻向外，向前向两侧弧线划出，做3次；再两手向上提，掌心向上，手指相对，同时吸气，当手掌提至颈前时，翻掌，掌心向下，下按的同时呼气，也做3次。

3. 按摩拍打：收功时两掌相互摩热，进行按摩。一般从头面开始，如浴面、擦鼻、按眉、摩耳，再按摩脐周腹部，逆时针和顺时针方向各100次，并意守片刻，还可按摩两腰、尾骶、脚心等部位。拍打一般从上肢、躯干到下肢，全身来回进行。

4. 整理活动：这里介绍简便有效的几种。踏步式：按自己的步行习惯，作轻松的原地踏步运动，左脚抬起时，右手向前摆动，左手向后摆动，反之亦然。抖水式：两脚距离与肩相同，两臂左右侧微微抬起，肩、肘、腕放松，全身抖动，如白鸭抖水状。甩尾式：站法同上，自然呼吸，以脚发力，拧转腰身，两臂放松，在腰身左转时，以右拳（或前臂）击腹，左拳击腰，反之亦然，拳击的力量要由轻转重，再由重转轻。

第41日

第六节 说说松紧

放松是练功入静的前提，贯穿在整个练功过程中，其重要性不言而喻，因此给人们的印象似乎只有“松”，才是练功的真谛，其实放松是对紧张而言的，从辩证的角度看，松与紧是一对矛盾的两个方面，是相互联系、相互制约、不可分割的。我们认为，只有正确认识松与紧的关系，并以此来指导练功实践，才能掌握真正的放松。

一、对松的认识：松并不是松弛。气功中的放松，本身是一种积极的锻炼，决不是消极的松垮、松弛、松散无力。练功时不但要做到肢体放松，不能有所紧张，而且还要做到精神方面也放松，因为只有精神不紧张，肢体才容易放松。松是一种不紧张的状态，从功夫上讲，是一种紧张状态得到解除、松紧趋于平衡的体会。那么如何体会松呢？一般来说，对松的体会各人并不一样，有的感觉身体松开，四肢温热，暖气四达；有的感觉身躯轻盈，随着云雾飘浮；有的感觉全身放松，仿佛徜徉在水面上，异常舒适。至于松与紧的关系，我们认为有以下两条原则。

1. 不可不放松：放松是气功锻炼的特点，气功锻炼不可能没有放松。人们在日常生活中，在觉醒状态下，精神与形体都处于比较紧张的状态中，虽然机体的活动也有一松一紧，

一张一弛，但总的来说是紧多松少，所以在练功时要强调放松。从医疗角度看，因社会心理因素导致躯体发病的身心疾患，都是因紧张刺激精神所致，放松则能解除致病因子。从练法上讲，放松才能入静，易松则易静；只有放松，练功姿势才能持久而不疲劳；只有放松，才能避免用意太过而出偏差；只有放松，才能使真气活跃，运行畅通。所以练功不可不放松。

2. 要松中有紧：练功中应该做到以松为主，但切不可忘了紧，这可是一对矛盾的两个方面啊。松中有紧，紧而不僵，刚柔互济，才能真正做到放松。有些人片面追求放松，结果反而松不了。如果在练松的时候不忘紧的作用，就会得到帮助。松中有紧，松而不懈，这才是真正的松。

二、“三调”中的松与紧：这里再从具体的调心、调息、调身中谈谈松与紧的关系，希望能给初学者一些帮助。

1. 调心中的松与紧：练功放松，首先要精神上放松，也是一个排除杂念的过程，松与紧相斗争的过程。功前必然有些紧张心理，如对生活琐事的回忆、对气功偏差的顾虑等，练功入静，就要把紧转移到松的方面来，但并不是没有紧的成分了，如在守一时，意守某一事物，这就是紧的成分。即使进入练功的高级阶段以后，感到自身似存似亡，与宇宙合为一体，而大脑的基本思维活动还是存在的，这还是紧的成分。紧与松的关系，只不过以松为主罢了。

2. 调息中的松与紧：放松的呼吸应该自然调匀、和畅平稳，但这仅是自然呼吸而已。气功锻炼中的闭息等法，放松中又有紧张过程，并且这些调息法又是气功锻炼所努力追求的。因此在调息中，松与紧也是相辅相成，互相促进的。

3. 调身中的松与紧：有人初学气功，在放松肩胛时，自觉左肩不松，就有意识地左肩下垂，3天之后，左侧颈部肌肉酸胀，原来是松肩用力偏强，导致颈肌紧张，这是松与紧的矛盾没有解决好所引起的。练功时确实要求形体尽量放松，但松与紧是相对的，如练坐式，全身虽然放松了，但某些肌肉、骨骼必然处于紧张状态，否则人怎么坐得住呢？须知调身中的松与紧，松是在紧的基础上展开的。

第42日

第七节 谈谈杂念

初学者练功，往往会出现众多的杂念，从而影响入静，影响练功。因此有人视杂念为洪水猛兽，甚至有“只要杂念出，练功就无效”，“杂念是偏差的祸首”等偏激的说法，其实出现杂念是一种很自然的现象，并不可怕，克服也并不困难。下面就来讨论一下有关问题。

一、杂念的产生：入静，并不是杂念的绝迹，对一般练功者来说，无思无念，只不过是短暂的一瞬间，并非是练功的全过程。在人的大脑皮层中，潜存在着许许多多的事物痕迹，也可以说是外界事物留下的烙印，这些痕迹在正常清醒时受到抑制，不允许它们任意复活，但练功入静以后，大脑皮层的兴奋机能相对减低，或者兴奋区域相对缩小，此时痕迹便乘机复活，因而出现杂念。这些杂念的内容往往是过去的事情或未曾想到的事情，没有刺激性，不妨把它叫做良性杂念。这些杂念出现时可听之任之，随着练功功夫的加深会慢慢地自行消失。另一种杂念多因胡思乱想产生，具有刺激性，会影响练功，对良性杂念而言，可以叫做恶性杂念。恶性杂念多因练功时间短暂，将信将疑，或急于求成，刻意追求入静所导致，也有入静良好，因某些特殊原因而产生心烦意乱，杂念丛生的，这就须要正确对待，加以克服了。

二、正确对待恶性杂念：恶性杂念主要有两种，一种是练功中东想西想，漫无边际，刚想到工作，忽又想到文娱，也可能又转到生活问题上来，如此等等，可称为“散乱型”。另一种是练功中出现时而惊醒，时而昏蒙，且多数表现为昏昏沉沉，有时还会与散乱交替出现，可称为“昏沉型”。如何正确对待恶性杂念，应注意以下几点。

1. 上面已分析了杂念产生的原因，练功中不断出现一些杂念，这是正常现象，不必害怕，要求练功中不出现一丁点儿杂念，那是不现实的。杂念这东西，只有不怕，才能逐渐克服。

2. 功前准备要充分，情绪要乐观，专心致志地练功，杂念自然会大大减少。

3. 对待杂念不能硬排，必须渐渐诱导，见机因势利导，否则人为地制造“敌对”情绪，真的要妨碍练功了。

三、排除杂念的方法：大致有如下数种。

1. 顺水推舟法：杂念来时，不必介意，按其大略，粗粗一想而过，下次再来，照样如此对付，因势利导，顺水推舟。对杂念不加阻挠，让它如空中行云，飘然而去，时间久了，习以为常，杂念就会减少。此法比较平和，对初学者颇为适宜。

2. 果决判断法：某些杂念袭来时，可以给它一个明确的判断，这个判断可以是肯定的，也可以是否定的。如“家里的粮食快吃完了，明天要不要去买？”结论是一“去买”，二“不去买”。有了结论，杂念就被处理掉了。结论要下得越明确、越果断、越迅速越好。杂念再来，再用此法处理掉，渐渐地就不会再来。

3. 意念抵挡法：古人说“念起是病，不续是药”，意思是

说杂念来了是不好的现象，仿佛生病一样，而阻断杂念，使之不能继续发展延伸，这就是治疗这种病的良药。方法是杂念来时，微微用意一挡，杂念可以立即消退。但此法适用于练功有素者，初学者若用意稍强，可能会出现精神紧张、头昏脑胀等，不利于练功。

4. 突击排除法：此法不太常用。即用某种轻微的、又是突然出现的方法，打断杂念。如杂念缠扰不去，可用手向大腿上突然拍击一下，阻断杂念的发展，然后继续练功。

第43日

第八节 漫话丹田

历代气功家都十分重视丹田在练功中的地位和作用，但对丹田位置的认识却并不统一。下面向大家介绍一些有关丹田的基础知识，便于在练功中掌握。

一、丹田的含义：“丹”的原意是丹药，“田”的本义是土地。我们的祖先为了探索抗老防衰的方法，发明了炼丹术。企图运用矿物药物经过烧炼得到的化合物——丹，来延年益寿。然而这种化合物服用的结果并不能长生，于是人们的追求便从体外转到了体内。通过长期的实践探索，发现了一套修炼方法，即气功锻炼，可以在体内结成“丹”，而这种丹才有真正的益寿延年妙用。于是古人就把机体炼丹、结丹的地方命名为丹田，意思是生长培育丹药的地方，正像生产庄稼的土地一样。随着气功学的不断发展，对丹田的论述越来越多，但最早记载丹田部位的是晋代气功大师葛洪，他在《抱朴子》中提出脐下二寸为丹田。此后就众说纷纭，莫衷一是了。然而对其重要性的认识，却毫无异议。

二、丹田的部位：一般分为上中下三处，上丹田在头部，为诸阳之会，又名泥丸、乾宫等；中丹田在脐下，位于人体之正中，内藏元始祖气，又名黄庭、玄牝等；下丹田在脐下小腹，乃性命之根，脏腑之本。也有分为上下二处的，上丹

田指脑中，下丹田指会阴；更有分为前后二处的，前丹田指腹部气海，后丹田指腰部命门。但一般常指的是腹部丹田，以下就专论腹部丹田。腹部丹田的具体位置，众说不一，有的说在肚脐，有的说在脐下3寸，有的说在脐下1寸3分，有的说在脐内1寸3分。从有关文献及我们的练功体会来看，丹田既不是一个点，也不是一个面，而是以脐为中心的一块区域，也就是说这是一个包括脐下在内的立体组织。至于其大小，有说如本人拳头大的，有说涉及整个腹部的，可按各人的体会而定，不能强求一律。

三、意守腹部丹田的作用：主要有5个方面。

1. 有助于诱导入静：肚脐在人体上的标志明显，注意力容易集中到该处，能加速入静。近代不少气功家也认为意守丹田，是练功入门的捷径。

2. 有助于形成胎息：意守丹田，首先可以帮助形成腹式呼吸，进一步调息，达到微细柔和的程度即成胎息。《摄生三要》上说：“须想其气，如从脐出，入从脐灭，调得极熟，然后不用口鼻，但以脐呼吸，如在胞胎中，故曰胎息。”这是调息的最高境界。

3. 有助于达到上虚下实：《道德经》上有“虚其心，实其腹”之说，这是气功锻炼的要素之一。意守丹田，可以使下元充实，上体虚灵。练功实践表明，意守丹田则两腿稳实，头脑清醒，遍体舒适。

4. 有助于激发真元之气：腹部丹田属中央戊己土，脐后与命门及两肾相连，肾主藏精，为先天之本，脐中及脐下周围还汇集了任脉、督脉、冲脉、带脉、脾经、胃经、肝经等经脉，任脉为阴脉之海，督脉为阳脉之海，全身的经脉气血，

无不汇集于此，因此古人称此处为阴阳之门、性命之根、五脏六腑之本。意守此处，具有“调气益元，培肾固本”，“调营卫气血，温精宫”等重大作用，能激发、培育、调动人体真元之气，所以古人又称此处为“生气之源”。

5. 有助于增强练功信心：意守丹田能够激发真元之气，因此容易产生气功效应，如腹部有一团热气滚动等，使练功者的练功信心增强。

第44日

第九节 浅述行气

行气的意义有二：一是指调息法，一是指配合用意的内气锻炼，即意与气的联合锻炼。初学气功时，往往感到行气难以掌握，且对有关知识不了解，容易引起误解，所以有必要专门作一介绍。

一、以意领气：所谓以意领气，就是在练功时用意念支配内气的运行。在具体锻炼以意领气时，一般要经过两个阶段。第一阶段，练功初期，待身体放松及大脑入静后，可做引气法，即意想人体真气从身体的各部分汇聚到丹田，再散向各处，或用意指挥真气按经络运行，或用意让真气充满某部后运向病灶，或意想吸气时人体清气上升进入脑中，呼气时浊气下降从涌泉而出。第二阶段，通过第一阶段反复的、合乎生理规律的行气锻炼，出现气随意行的苗头，这时再进行以意领气，意到何处即气到何处，有的会觉得气到某处，某处就会微微跳动，有的会感到有一股温温的热流从丹田而生，只要用意指领，热流就会随意运行，所到之处即有一种温暖感。这一阶段练功效应比较明显，练功者也初尝甘果，但切不可认为练功已到止境，还要继续努力，更上一层楼。

二、以意随气：当以意领气，气感产生以后，需要的就是以意随气了。有人以为气感出现就是练功告成，其实不然。

练功中出现的多种气感，并不是练功的唯一效果，也不是练功的最终目的。如果把练功时的兴趣都集中到气感上，围着气感打转，往往会用意过强，领气过频，违反练气要顺其自然的原则，并且丢掉了有意识的锻炼，放弃了意守部位，不仅不利于功夫的增进，而且容易出现偏差。正确的方法是以意随气，就是顺着气感，适当用意，不即不离，若即若离，按照功法的要求继续练功。如气感过强过多，影响练功时，要意守丹田；有时气感会给练功者带来阵阵快感，也不要过于留恋，适可而止，见机慢慢收功。

三、行气与通周天：行气用意与通周天关系密切。练周天功，一般意守丹田，或气海，或膻中，若元气充实，沿任脉与督脉流动时，意念可转移到任督周天运行，要意随气行，切不可强行以意领气，勿忘勿助，勿勤勿怠，自能成功。一般在通周天之后，意守丹田与行气交替进行，意守丹田的时间可略长些。通周天的线路，一般有大小两种。先说小周天。练功至丹田有暖气流动或有热团后，气流即由丹田下降至会阴，转长强，上行尾闾，沿督脉上升，过夹脊，经玉枕，至头顶百会，复下入印堂，历鼻准，过咽喉，下行任脉，还入丹田。也有些功法认为要先通带脉，然后再行任督的。再说大周天。由于各人的体会不同，因而有各种说法。有认为元气按十二经脉的循行次序运行，即从肺经开始，经大肠、胃、脾、心、小肠、膀胱、肾、心包、三焦、胆经，而入肝经，即为大周天的；也有认为元气在奇经八脉中运行即为大周天的；还有认为贯通十二经脉的一至数条，或气能运行到某部即为大周天的；有认为元气充布全身，可按经络循行，出现温热、麻酥等良性效应即为大周天的；有认为元气通带脉后，以腰

部一圈为基础，围绕着冲脉向上盘旋而行即为大周天的。但以第一、二种说法为合理。

四、行气与内气外放：许多气功爱好者对内气外放很感兴趣，但不知道行气是内气外放的基础。要发放外气，自身先得有充足的元气，还须打通内气外放的通道，而行气锻炼则能为内气外放创造条件。值得注意的是，一有气感就练放外气，对身体有害，不足取。

第45日

第十节 简介内视

内视，也称内观、返观、返照等，是气功用意的一种方法，为某些功法中的重要组成部分，现作一简要介绍。

一、内视与练意：内视就是意识向内，排除外界环境刺激因子的干扰，是一个练意的过程，是一种入静的方法。古人说“机在目”，所以意与目的结合锻炼，自然有助于增进练功功夫。某些气功家还认为人身皆阴，唯双目能视万物，属阳。用双目内视机体，能推动脏腑活动，使气血活跃。狭义的内视，则专指练功中轻闭双目，再用意想象目光内观脏腑或经络，而不是真正的用眼睛去观看。

二、内视的古代认识：内视的起源很古老，《列子·仲尼》篇上说：“务外游者不知务内观，外游者求备于物，内视者取足于身。”意思是做任何事情，都不能忽视内观的重要作用，即要反躬自省，静养元气。可见内视作为修身养性之术，在春秋时期已经形成并且加以应用。内视之“视”，即用意“观心”或“照心”，是指气功入静状态中所自我保持的意念。若功中不保持一点意念，就会“动心”，须要用内视加以制服，所以《定观经》上说：“惟灭动心，不灭照心。”葛洪也说：“反听而后所闻彻，内视而后见元关。”因此在练功过程中，必须保持内视这一意念，否则入静后会出现昏沉或困眠等情况。

在一般情况下，人们的意识是外向的，即攀缘外物，逐境生情，受累于外界的事物，在内视时，即可以转外向为内向，断外缘以求内静。佛教天台宗的止观法中的观法，认为为了了分明为观，但不是向外观，而是闭目内观自心。

三、内视的种类：内视种类颇多，但有一个总的原则，即内视的部位宜低不宜高，内视的用意宜淡不宜浓。如运用内视治病，则要在祖国医学的辩证施治理论指导下进行，如治肝病，就要内视青色的肝脏，并配合“六字诀”中的“嘘”字等。内视的种类大致如下。

1. 内视脏腑的形态色泽：古人对此法颇为重视，如《千金要方》即说：“常当习黄帝内视法，存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明，勿辍也。”可以想象肺如华盖，心像莲花，脾气色黄，肝气色青等等，或根据需要，意想某一脏器是小的、光滑的、中空的等等。由于此法能集中思想，平心息躁，所以很快就能入静，因而为古代气功家所重视。

2. 内视身体的某一部位：如内视丹田、涌泉、足三里、会阴等。

3. 内视组织的功能活动：如腹式呼吸时腹部的上下起伏，鼻吸鼻呼的出入情况，内丹在腹内的转动等，或内气沿经络循行的状况，即古称“内景隧道”的动态运行路线等。

4. 内视内外景的融合：用意想的方法，把外界环境与内在机体有机地结合起来。如贯气入顶法，想见空中的太和元气，透皮入身，至骨至脑，渐渐下入腹中，复散向四肢五脏，机体无不受其润滋等等。

四、内视的意义：大致可分两端，一是有助于入静，二是有助于生命科学的研究。内视有助于入静，上面已经谈及。

这里只谈有助于生命科学的研究。即使是科学发达的今天，对人体的奥秘尚未能全部认识，如经络之谜，举世公认其存在，但又说不准究竟是什么。而内视可以观察到经络的循行情况，所以李时珍曾经说过：“内景隧道，唯返观者能照察之。”实践证明，内视可诱发超常视觉和激发经络传感，这就为人体科学研究提供了一种独特方法。

第 46 日

第十一节 什么是内丹

内丹修炼是气功锻炼中的一个重要流派。所谓内丹，系相对外丹而言。外丹是用铅、汞为主要原料，经过炉鼎烧炼而成的化合物，道教中人相信服用可以成仙，而事实上致死致残者多，所以古人有“服药求长生，反为神仙误”之叹。人们吸取了教训之后，探索到人体自有长生妙药，于是以躯体为炉鼎，精、气为药物，以神为运用，通过特定的炼养步骤，使精、气、神凝聚融合，这种融合物就是内丹。

一、内丹的源流：内丹起源在外丹之后。成书于东汉末年的《周易参同契》，为后世的内丹修炼奠定了基础；西晋问世的《黄庭经》，又把内丹术向前推进了一步；而“内丹”一词的出现，则在隋代开皇（581—600）年间。据《罗浮山志》记载，有苏元朗者，于开皇中来居罗浮，修炼大丹。其弟子竞论灵芝难得，他便说：“灵芝在汝八景中，盍向黄房求诸！谚云：天地之先，无根灵草，一意制度，产成至宝。此之谓也。”于是撰写了《旨道篇》，“自此道徒始知内丹矣”。到了唐代，钟离权、吕岩发展并进一步完善了内丹理论，著有《钟吕传道集》和《灵宝毕法》，阐述他们的观点。宋代张伯端得到一脉真传，领悟修炼奥妙，写成《悟真篇》一书，可称集内丹之大成。此后，修炼者均沿用他们的修炼方法，没

有突破樊篱。只有少数人有些独到体会，如明代的张通、伍守阳等，对内丹修炼的普及起了一定作用。

二、内丹的修炼方法：内丹的修炼要经过四个阶段，下面按顺序作一介绍。

1. 筑基：又称“炼己”。这是内丹修炼的第一个阶段，主要是修复身体，补充精、气、神三宝。内丹所需的三宝，不等于祖国医学所说的精、气、神，为了区别。古书中往往叫元精、元气、元神。这一阶段的主要内容是炼气，打通任脉与督脉，形成周天循环，为河车运行铺平道路。

2. 炼精化气：内丹的药物是精与气，而精又是基础。元精属于有形物质，不能直接通过河车的运转上升至泥丸，必须与气合炼，化为精气相合的气，轻清无质，才能随河车运转。炼须用火，火即元神，而万卷丹经不传之秘的火候，实际上就是用意念来掌握呼吸。这一阶段的练功，具体又分为四个步骤，即采药、封炉、炼药、止火。筑基以后，元精渐渐充盛，等到人身一阳初动之时，立即加强意守泥丸，提摄肛门，舌抵上腭，目闭上视，鼻吸不呼，及时采取药物。然后送归丹田，内视保护，即封固。再用意念锻炼药物，除去其中杂质，即炼药。封固以后再炼新药，完成 300 次即须止火，进行沐浴温养，为下一阶段做好准备。

3. 炼气化神：经过炼精化气后，只剩下神与气两个部分，再将气与神合炼，使气归入神中。具体做法是寂寂观照，常定常觉，一切归乎自然，使神与气凝结成圣胎，进一步温养培育之后，就长成为内丹。

4. 炼神还虚：炼气化神以后，唯神独存。继续修炼，就会达到与天地合一、与宇宙同体的还虚境界。这是内丹修炼

中的最高阶段，一般是难以达到的。

三、内丹的作用：一般来说，完成筑基功夫，可以调动人体生命的潜力，达到强身治病的目的；炼精化气之后，不但可以防病治病，而且能够益寿延年；炼气化神则不仅益寿延年，更有返老还童之功；而炼神还虚则传说可以无生无死，与天地同存亡，我们认为这不过是一种美好的理想而已。

第 47 日

第九章 练功效应

第一节 从“八触”谈起

在气功锻炼过程中，入静时会出现某些特有的效应，佛家把这些效应称为“八触”。我们谈练功效应，就从“八触”说起吧。

一、八触指的是什么：练功入静时，身体有八种不同的感觉，这就是八触。一般所指的八触是：一谓动触，指身体不由自主地动起来，有局部肌肉跳动的，也有全身抖动的；二谓痒触：全身酥绵快乐，奇痒难禁；三谓轻触，身轻如云，有飘浮感；四谓重触，身重如石，不能移动；五谓冷触，身如水冷；六谓热触，身如火热；七谓涩触，身如树皮，十分粗糙；八谓滑触，身体光洁润滑，仿佛乳酪。另有一种说法是：一掉，二猗，三冷，四热，五浮，六沉，七坚，八软。这些感觉可以经常出现，也可以偶而出现，有时一触即过，有时数触同现，这是练功过程中的正常效应。一旦出现八触现象，千万不要惊慌失措，一定要保持镇定，不理不睬，顺其自然，继续练功，也不能好奇而刻意追求，否则就会出现偏差。

二、练功的正常自觉效应：练功者通过气功的“三调”锻炼之后，脏腑、气血、经络等功能会产生微妙的变化，因而出现一些自觉效应。从练功实践来看，常见的正常自觉效应主要有以下数种。

1. 头脑清晰，精力充沛：无论动静功法，一般练功时或练功后都会有头脑清晰和精力充沛的感觉，并可保持一段时间。多数练功者反映，功后神清气爽，思维敏捷，身轻有力。

2. 消化机能增强：主要表现在练功时唾液分泌增多，若能叩齿、搅舌，则分泌增多尤为明显。实验证明，练功时唾液淀粉酶增加，活性增强。练功者往往自己感觉到胃肠蠕动加快，并产生腹鸣，在行腹式呼吸、意守脐中时更为明显。这些都有助于食物的消化和营养的吸收。经过一段时间练功后，一般都有食欲增进的现象，消瘦者则会适当增加体重。

3. 睡眠加深：随着练功的进展，可使睡眠逐渐加深。睡得香，睡得熟，这对消除精神和体力的疲劳具有良好的调节作用。对失眠者来说，更是舒适无比。

4. 各种轻松舒适的感觉：这类感觉因人而异，如某些人在练功时会感到全身或局部有温水流动、温水冲洗、温水荡漾般的感觉；也有的自身仿佛是一块冰砖，在春天的阳光下渐渐消融，感到非常舒适愉快。正如《周易参同契》上所说的“修之不辍休，庶气云雨行，淫淫若春泽，液液像解冰”。其他像身体酥软惬意等等，亦十分常见。

5. 腰骶、小腹及四肢等处发暖：在意守腹部丹田时，小腹部常有温热感产生；意守命门时，腰骶部常有温热感出现。这种温热感的表现形式为热气团或热气雾。四肢的温热感往往以手脚最为明显，仿佛一股暖流到此。

5. 身体微热出汗：出汗现象很普遍，不宜过多，似用热毛巾擦过那样最好。出汗后不可当风，以免受凉。微热出汗与练功时末梢血管扩张、血液循环加速、新陈代谢旺盛有关。

7. 肌肉微动、骨节作响：练功时身体某处的肌肉组织会产生微微、偶尔的跳动，或某处关节产生轻微的响声，多在四肢远端、腰骶或项背部出现。这与练功时内气活跃有关。

8. 皮肤发痒：练功中有时可出现皮肤发痒，宛如小虫爬行的感觉。这是气机初步通达的一种象征，如痒感太甚，可降低用意强度，分散用意部位，可以缓解。

第48日

第二节 气功的动象

在练功时，有些练功者可出现外动的现象。由于气功锻炼的广泛普及，外动现象也日见普遍。但目前人们对气功动象的认识不一，需要作进一步的研讨。

一、千姿百态的动象：气功动象是指练功过程中，客观上伴随着外显性躯体活动的一种现象，简称“外动”。外动的形式极其复杂而多变，除了有大动、小动、强烈、微弱、紧张、弛缓、规律、紊乱、周身、局部等不同表现外，还有带有某种技巧、情感色彩的活动的。据我们调查，出现外动现象的练功者，大多采用站式，轻闭双眼，放松入静，数分钟后即可出现外动。外动形式没有一点儿规律，几乎是随心所欲，逐渐由弱到强，由小到大，由简到繁，由易到难，发展到一定程度后，可自行消退，或经暗示后渐趋停止。从观察中发现，有的外动形式与太极拳的站式十分相似，有的像动物的形态，如猴子抓腮、猛虎下山等，有的发出某种声音，或表现为大哭大叫，有的还伴有超常的爆发力或柔韧度，可谓千姿百态，难以描述。

二、外动的意义：外动究竟有何意义，各家认识不一。有人认为外动是气不归经的一种表现形式，属于“走火入魔”的偏差范围；有人则持相反的观点，认为外动是真气发动或内

气通经络过程中所产生的一种反应，是“静极生动”的练功良性效应。从实践中看，确有少数大动不已，损伤皮肉的，若冠心病患者出现大动，其后果也确实堪虑。但从许多人身上看到，恰如其分的外动，起到了良好的保健医疗作用。因此我们认为对外动利弊的判断，必须辩证地综合分析，要以练功者的精神状态、全身感觉、病情变化、体质改变为依据。凡是外动后精神焕发、情绪稳定、体质增强、病情改善的，则属于良性的练功效应；精神不振、情绪波动、体质变弱、病情加重的，则属于练功偏差，应予纠正。总的说来，气功动象是一种正常的练功效应，但不做适当调控，也可产生消极的一面。练功者要避免强烈与过频的外动，学会制动的方法。

三、静功制动的方法：练功者一旦出现外动现象，思想上不能紧张，要泰然处之。对外动要有正确的认识，并加以正确的处理。练功者对外动不能盲目追求，也不能恐惧害怕。追求与害怕都是不良的心理倾向，实际上会暗示或诱发外动。对于调节和控制外动，有两条原则可循。

1. 节其小动：对于一般的外动，如肢体上下抖动、躯体前后左右摆动、头颈缓缓转动，以及某些节奏性的拍打、按摩等等小动，应采取“不抑不助”的态度，任其自然生灭。小动的出现，也不必用意体验，否则有碍于外动的自然和谐，反而会出偏差。

2. 制其大动：对翻滚跳跃、动辄不止者，要及时采取制动措施，常用方法有五种。①暗示法：他人暗示时，令其制动收功；自我暗示时，缓缓诱导从大动过渡到小动，然后收功。②内视法：用意念内视前面的地面，或身内会阴、涌泉等穴，注意用意要轻。③转动法：两眼睁开，视不同情况转

第49日

第三节 练功中的幻觉

在练功入静过程中，练功者可以在外周感官缺乏相应刺激的情况下，出现种种感觉形象，这就是功中幻觉。功中幻觉古代练功家称之为内景感受，道教、佛教文献中也有很多记载，但都带有神秘、浓厚的宗教色彩。

一、功中幻觉的内容：“心如潭水静无风，一坐数千息。夜半忽惊奇事，看鲸波曜日。”这首词形象地道出了宋代爱国诗人陆游，在练功入静后所出现的幻觉内容。幻觉的内容，千奇百怪，无所不有。在大脑皮层的视觉区、听觉区、嗅觉区和味觉区等，在练功入静的一定状态下，都可以出现幻觉。如可以看到某种物体形象，或某些活动场面，诸如人物相貌、名胜景观、火花光环、绚丽色彩等等，无不毕现。有平生未曾见过的海市蜃楼、奇花异草等等；或听到美妙的音乐、细腻私语、欢乐的莺燕鸣声、浑厚的松涛声、雄壮的海浪拍打声等等，其声音或回绕于耳旁，或悠扬于远方，令人神往；或闻到淡淡的花香、浓郁的酒香等等，不胜例举。幻觉形象多数与客观事物相符合，只有少数属于光怪陆离、不可思议的内容。

二、幻觉不等于迷信：由于时代的局限，古代多数养生家对功中幻觉作了唯心的解释，但也有独具卓见的。如清代

气功家朱元育，认为《周易参同契》中成仙得道的描写是一种幻觉，“此姑假法象而言，以接引中下之流，使不落断见耳。究而言之，中洲即是自己丹田，太乙即是自己元神，上升即是自己天堂，膺箓受符即是复还自己乾元面目，而不随劫火飘沉者也。”（《周易参同契阐幽》）时至现代，认识仍然不一，有人认为这是迷信而全面否定的；也有人却珍惜幻觉，认无作有，而堕入迷信泥坑的；更有人认为这是一种偏差，而需要加以纠正的。其实功中幻觉既不是偏差，也不是迷信，这是一种练功入静后的正常心理感觉效应，是某些事物在大脑皮层中留下的印象的再现。

三、功中幻觉与梦境：练功时出现的幻觉，和梦境相似。其差别只不过梦境是在睡眠中呈现的，而幻觉则在练功入静后的某种状态下呈现的。因此，幻觉的出现和梦境有着类似的机制，它们都是以往所经历的或所联想过的某些事物，在大脑中留下的“印象”或“痕迹”的再现。如田野的麦浪、庭院的花草、宁静的星空、清澈的泉水，或名山大川、古刹胜景等等，都可在入静的一定状态下呈现出来。从入静的生理机制看，入静时意识仍处于清醒状态，大脑皮层虽然得到保护性的抑制，但还散在着一定数量的觉醒机能活动灶，这些活动灶出现于视觉等中枢时，就成了幻觉的内容。

四、正确处理功中幻觉：上面谈了幻觉是正常的练功反应，但在实践中遇到时又该怎样处理呢？一般来说，功中出现优美、雅致的景象，犹如身临其境，可以起到宁静心神的作用，但也不能因为稍有益处而努力追求。如出现某种恐怖或凶残的幻觉，如见到“鬼神”、毒蛇猛兽之类，这与个人的情感、经历有关，并不是什么鬼神作怪，意想自己一身正气，

第50日

第十章 练功原则

第一节 明目的树立四心

练功的目的是什么？我们说，正确的练功目的是为了强身、延年、益智、治病、激发潜能，从更广泛的意义讲，学习和研究气功是为了人民的保健事业、为了人体科学的发展。过去练功有成就的有两种人：一种人是患了“不治之症”，走投无路，通过练功治好了病，尝到了甜头，于是坚持锻炼，终于获得较高成就；另一种人是受到宗教思想的影响，厌弃尘世，追求虚无，凭借其坚定的宗教信仰，把练功作为达到宗教理想的手段，从而坚持锻炼，达到高级境界，他们不仅掌握了气功的规律性，而且还会产生某些特异功能。显然，后一种人不是我们学习的榜样。那种虔诚的宗教信仰，为了逃避现实，追求虚无，消极地对待人生的态度，是完全不足取的。我们的练功是积极的，为了建设美好的明天，锻炼出健全的体魄，这可是时代对我们的要求啊！因此，在练功中要树立“四心”。

一、要有决心：练功首先要有决心，即决心要把气功练

好、练到家。决心就是不怕困难，知难而进，遇到挫折不灰心，坚持不懈。对于练功中的得气效应，如前面所说的“八触”，以及外动，甚至幻觉等现象，都不要惧怕，要知道这些现象并不一定是偏差，决心练下去，泰然处之，自然能够克服。某些人正因为练功决心不大，所以一旦出现上述现象，便畏首畏尾，半途而废了。

二、要有信心：在整个练功过程中，要有克服各种困难的充分思想准备，因为练功过程并非是一条平坦大道，其中艰难险阻不少，只是因人而异罢了。作为初学者，既要正视困难，认真对待，又要信心百倍，誓夺胜利。只要充分发挥自觉性、坚韧性、果断性和自制力等，一定可以获得成功。此外，气功锻炼的信心还包括“心诚”的意思。练功本身以意识锻炼为核心，其中渗透着许多心理学因素。俗话说“心诚则灵”，在这里的确如此。只有诚心诚意、专心致志地练功，才能获得满意的练功效果。许多练功实例表明，如果没有“心诚”的心理因素，练功想获得成功是困难的。

三、要有恒心：练功并不是一蹴而就的事情，所以必须持之以恒。练功家们常说：“三日不练功，白练百日功。”是有其深刻体会的。古人对练功有百日关、十月关、九年关之说，如果没有恒心是难以过关的。前人把练功比作逆水行舟，不进则退，可谓十分形象。气功具有连续性和整体性的特点，功夫则随着时间的推移而不断积累增加，“功到自然成，欲速则不达”！即使是练功有素者，也不能任意辍功；对于初学者来说，更要老老实实，一步一个脚印，才能有所成就。

四、要有潜心：潜心，是用心专而深的意思。要想练功有成，必须潜心其中。清代学者王国维说过，古今成大学问、

大事业者，无不经过三种境界：“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”为第一境界；“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”为第二境界；“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”为第三境界。说明做学问、干事业要有成就，必须潜心其中，才能达到三种境界。练气功也一样，必须潜心其中，坚持锻炼，才能获得一步比一步高的功夫。

第 51 日

第二节 合动静安身正体

动与静既是矛盾的两个方面，又可以统一存在于一个事物之中。动中有静，静中有动，这是事物本身的固有规律。如有些人静功练到一定时候，会产生浑身温热的感觉，自觉内气在体内发动，这就是“静中有动”；又如在练动功中，身心却处于安静、轻松、舒适状态，这就是“动中有静”。如何处理动静之间的关系，这是一个重要问题，下面就来谈谈。

一、动静宜结合：气功一般分为动功和静功两大类，前者如五禽戏、八段锦之类，后者如内养功、站桩功之类，但这仅仅从形式上划分而已。动功与静功，各有其不同的锻炼侧重点，通常认为，动功以动练为主，以“外练筋、骨、皮”为目的，对发达肌肉、健全运动机能有重要作用，同时也使骨骼、关节、韧带的功能得到加强，起到强壮筋骨、通利关节的作用；静功则以静练为主，以“内练精、气、神”为目的，以改善机体的各种复杂的身心反应，对提高人体整体调节能力具有重要意义。即使对同一内脏系统，动功与静功的效应也是不同的，如静功能使呼吸减慢，肺通气量减少，而动功则相反。然而还有另一面，即动功中有静、静功中有动，如本节开头所说。动功与静功在一定条件下还能互相转化，互相促进。动属阳，静属阴，阴阳不可分割，否则必然会导致

“孤阴不生，独阳不长”的后果。因此我们主张动静合练，分出侧重，互相补充，各尽其长。尤其是练动功时，务须注意动中求静，使身体既有劲而又放松，不仅动作可以柔软圆活，而且有利于内气的聚集、储存与运行。上面讲到动功与静功对同一内脏系统的效应不同，其实不同之中有同，同的就是不同的效应对锻炼内脏都有益处，可以互相补充不足，全面系统地提高各种功能。

二、安身须正体：无论动功与静功，练功时只有体正才能身安。因此在注意动静结合的同时，还必须注意安身正体。元代大医学家刘完素说：“全生之术，形气贵乎安，安则有伦而不乱，却老而全形，身安而无疾。”意思是说，形体泰然安稳，是养生的重要原则。安身虽然表现在外部身体的安稳，但实际上还要求心境的坦然、情绪的稳定、精神的愉快密切配合，换句话说，只有内心安稳，形体才能得到真正的安稳。如果内心存有烦躁、激动、悲哀、愤怒等不良心理因素，即使身体外形显得端正安稳，也是不自然的，非真实的。古人强调练功要做到“形神兼备”，即是此意。正体是练功的第一步，体不正则身不安。所谓正体，就是指体态规正，符合练功要求。不同的功法有不同的要求，初学者必须认真揣摩体会。正体虽然在调身节中已经讲过，但还有一些值得参考的内容，在这里作一介绍。

有人总结出正体有两对：一是鼻与脐对，即从正面看，鼻与脐成一直线；二是耳与肩对，即从侧面看，耳与肩成一直线。两对线直，其体自正。

也有人总结出正体的分部要求：头虚悬，即头要中正，不偏不倚，好像虚空中挂下一根垂线，吊在百会穴上，把人悬

挂在空中一样；目垂帘，即眼睑下垂，仅留一线之光，目光内收；舌抵上腭，即唇齿轻轻闭拢，成微笑状，舌尖自然抵于上腭；颈项直而软，下颌内收；含胸拔背，即胸前部稍稍内含，背部脊骨自然竖直；双肩松，腋中空，肘虚悬，腕要松，指要舒；腰部放松，自然伸直；胯部放松，尤其是髋关节要松；腹部收缩，胸腹呈一直线；会阴部要轻轻上提；双膝内扣，两足平铺地面。

第 52 日

第三节 兼练养全面摄生

练功应该又练又养，练养相兼，并全面摄生，才能获得良好的效果。如光练不养，火候太过，就会伤及精神气血，对强身治病不利，并且容易引出不良反应；光养不练，不用意，不调息，那就不是气功了。只有又练又养，练中有养，才能获益。练养相兼，如不注意全面摄生，保护精、气、神，那么丢失的多，收入的少，入不敷出，效果从何而来？所以注意全面摄生，也十分重要。

一、练养须相兼：什么叫养？养就是指练功到一定时候，或练完一节之后，把呼吸锻炼暂时停掉，不要再去注意呼吸，同时将意念轻轻地存放入腹部丹田，所谓“似守非守，似忘非忘”，即是这种境地，让元神与元气回归丹田存养，即古人所说的“养气存神”、“复命归根”。通过养，真气才能凝聚不散，随着功夫的加深而日益旺盛，气足神旺，即是健康长寿的基础。养时也可以把呼吸和意念全部放弃，只求全身放松，舒服自然，数分钟后再继续练功。所要注意者，养时不得有妄想妄动，否则会影响整个练功过程。对初学者来说，练功时又要注意姿势，又要调整呼吸，又要意守丹田，三者往往一时协调不起来，出现用力不用意，导致精神紧张，此时干脆放弃调息与调心，静养几分钟，待紧张心理消除后，再继续

续调息、调心，实践证明这样做效果是很好的。对于病情较重、身体虚弱者来说，更须要练养相兼，火候适度，否则勉强支撑，对身体无益。又如妇女月经期间，就应以养为主，以练为辅。

二、摄生要全面：练功期间要实施全面摄生的原则。所谓摄生，就是养生，也就是合理的调养。气功能强身治病，这是毋庸置疑的。但只练功而不讲究合理的调养，显然是不够的。练功结合调养，练功的效益才能得到保证，并能促使练功向纵深发展。调养的内容很多，后面“功中调摄”章将作详细介绍，这里则介绍一些“功中调摄”章以外的摄生要求。

1. 起居有常：练功者生活起居要有规律，工作、学习、锻炼都要安排得有条有理，养成良好的生活习惯，机体才能更好地适应各种环境的变化，有利于练功的顺利进展。

2. 劳逸结合：适当地参加些体力劳动，特别是体质较弱者和脑力劳动者，对身心健康十分有益。但应注意不要过度繁重，以致劳累。劳动有利于调剂精神，宣畅气血，活利关节，增进健康。

3. 经常运动：三国时代的名医华佗说：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”经常参加体育锻炼，如散步、跑步、爬山、打球、游泳、体操等，能增强体质，促进健康。要知“生命在于运动”，这是颠扑不破的真理。

4. 戒烟减酒：研究表明，香烟内含有尼古丁、氢氰酸等多种毒素，可导致多种疾病，如支气管炎、肺癌等，可谓有百害而无一利，故练功者必须戒除，保证气道通畅，以利于练功。至于喝酒，众所周知，酒精对人体有害，最好少饮，过

量易致酒精中毒，损害心、脑、肝、肾等脏器。

5. 优化环境：良好的生活环境，是保证健康的基本条件。因此居处要求阳光充足，通风良好，布局合理，整洁雅致，也可栽种花草，蓄养金鱼，尽量做到卫生舒适。

6. 个人卫生：许多疾病，多因不讲究卫生所致。应从各个细节做起，如发宜常梳，面宜常沐，口宜常漱，指甲宜常剪，手脚宜常洗，衣服宜软暖，饮食宜精洁等等，随时注意。

第 53 日 道法自然

第四节 顺自然勿忘勿助

《道德经》上说：“道法自然”。练功养生之道，其原则在顺乎自然。练功时的顺乎自然，就是不拿劲，不勉强，不管是调身、调息，还是调心，都要体现出自然舒适的原则。练功效应是随着练功深入到一定阶段的自然产物，并不是凭主观愿望所能追求得到的东西，因此只能听其自然。每个人在练功中的进步，以及练功对身体产生的益处，也是逐步的，往往在不知不觉中取得，所以也必须顺乎自然，绝对不能勉强，或急于求成。

一、顺乎自然是练功松静的要求：松静是气功锻炼的基本要求，而自然则为实现松静的前提，练功中不仅姿势要自然放松，而且呼吸要自然细匀，思想要愉快自然。尤其在调身方面，一般静功的姿势一旦摆定，就要维持较长时间不变，如不顺乎自然，则某些肌群的持续性收缩，会使人感到疲劳。初学盘坐时，往往 15 分钟后出现双腿麻木，甚至难以忍受，此时切不可勉强坚持，允许稍稍变换体位，或干脆暂停练功，稍事休息，等到恢复自然，再继续练功。在练功选择姿势时，要充分考虑个体的习惯差异，符合个人的生理习惯，体现顺乎自然的原则。

二、顺乎自然符合练功发展规律：任何事物都有其固定

的发展规律，练功者要领会练功要求，掌握练功发展的规律，这样才能顺乎自然地达到练功目的。练功发展规律的产生，从某种程度上讲，也是顺乎自然的结果。如练功的规律：炼精化气、炼气化神、炼神还虚。精、气、神三者，精有形有质，气无形有质，神无形无质。有形有质、无形有质、无形无质是三个不可分割的阶段，由初级向中级、高级的发展，符合自然界从无到有的自然规律。练功是返本还原，所以逆行。古人有“顺行成人，逆行成仙”之说，所谓顺行，即精、气、神逐日消耗，而逆行则精、气、神逐日归元，人生就得以益寿延年了。

三、顺乎自然切忌主观追求：练功产生的效应，是一种自然反应，决不能主观刻意追求。在没有得气以前，不能老想我为什么没有气感、是不是某个环节出了问题等等，这不但不利于入静，若意念追求过强，还会发生偏差。即使有了气感，也不能主观追求气感的强烈，必须顺其自然，勿忘勿助。如练功到一定时候，会感到有一股暖流从丹田流出，直至会阴，然后经尾闾等穴，循背脊督脉上升，这时意念要轻轻地随着它，即所谓“勿忘”，又不要用意念去推动它，让它自然运升，这就叫“勿助”。这样练下去，真气在任脉与督脉之间循环运行，小周天就自然通了。如果在开始通小周天时，主观追求气感向督脉上升，就会出现气冲头脑的现象，产生头痛、头胀等症状，既不利于健康，也不利于练功。

四、顺乎自然得以返朴归真：气功的传统理论认为，天真质朴是人类的本性，练功就是要使人返回到纯朴无邪的婴童时代，所以《道德经》上说：“专气致柔，能婴儿乎。”返朴归真，必须顺乎自然。因此练功时要求洗涤种种杂念，使

心地如湛然碧空，没有一丝儿云彩，又如山间清泉，澄明见底，用一句时髦的话来说，就是“回归大自然”，心清神静，似乎岁月倒流，回到了天真无邪的婴童时代。此时自然而然地入静，呼吸自然而然地细匀，真正到了物我两忘的气功高级境界，一切消耗都处于最低限度，生命也就得以大大延长。

第54日

第五节 求精巧灵活运用

学练气功，要求精巧，精是专精，巧是巧妙。并且还要灵活运用，因人而异。

一、专精巧妙：专精有两层含义，一是对功法功理要精益求精，二是对功种选择要精炼适宜。巧妙指技巧，即练功也要讲究技巧。

1. 功理功法要专精：气功是一门科学，它既有丰富的锻炼方法，又有深奥精微的理论。把气功视为“坐坐动动”的小术，是无知的表现；把气功看作“虚无缥缈”的玄学，则是偏激的观点。因此在练功过程中，切不可浅尝辄止，需要不断求索，务期专精。有些人练功出现初步效应，就沾沾自喜，以为要领在握，便满足现状而不求进取，结果当然是停步不前，甚至走向反面。即使气功已练到较高境界，也不能骄傲自满，马马虎虎，须知“山外有山，天外有天”，功夫是没有止境的。功法上有了收获，就要进一步探索功理，功理上有了心得，就要从功法上去印证，精益求精，才能有成。

2. 选择功法要精练：我国目前流行的气功功法不下数十种，初学者不能“一手抓十八颗杨梅”，种种功法都想学练，应该根据自身的条件和需要，选择一、二种功法进行锻炼，并且最好能得到通晓功理的老师的指导，动功与静功结合起来。

有些人学练某种功法，或者尚未出现效应，就认为效果不显，或者已经出现效应，就认为练得差不多了，于是这山望着那山高，见异思迁，经常变换功法，朝三暮四，到头来一事无成。学练静功，因为自我意识锻炼，开始时确实比较乏味，并且气功效应也不是一下子就能出现的，对此，初学者要有充分的思想准备，青年人则可以从动功入手。从古今练功家的经验看，专练一、二种合适的功法，精益求精，大多能达到上乘功夫。当然，选择功法要精炼并不是说该死守一种功法，倘若某种功法确实对自己不适合，或练到相当时间未显效果，也应当调换功法。对于某些练功有素者来说，适当地兼练一些其他功法，可起到取长补短的作用。

3. 练习功法要巧妙：练功有一定的技巧，只有掌握了这些“不可言传”的功夫，才能练得更好。如要放松人中穴，可将两唇轻闭，两嘴角微上翘，成微笑状，就轻而易举地做到了。至于有关练功技巧的具体做法，可参看“初学指导”等章节。

二、灵活运用：在练功实践中，要对不同的个体及变化着的个体灵活施功，除了治病提倡辨证施功外，还应从下列各方面综合考虑。

1. 气质：中医心理学把人类气质分为五类。太阴类阴多阳少，禀性沉静，性格内向，宜多练动功，适当结合静功；少阴类类似太阴而程度较轻，适应性较强，可动功与静功结合练；太阳类阳多阴少，禀性活泼，性格外向，宜练静功，并适当配合动功；少阳类类似太阳而程度较轻，可练静功并配合动功；阴阳和平类属中性，选择功种可不拘。

2. 功夫：功夫浅者，必须严格依法练功，循序渐进；功

夫深者，可以灵活练功，甚至寓练功于日常生活之中。

3. 职业：体力劳动者，可在劳动之余坐下练练放松功；脑力劳动者，可在长期伏案之后起立做做动功。

4. 年龄：青少年热情奔放，活泼好动，可先练动功，以增强兴趣；中年人思想成熟，富于理智，练功应从严从难要求；老年人则因情感等多方面的不足，要因材施教选功。

第 55 日

第六节 须渐进意气合一

循序渐进是学习知识的普通方法，对学练气功也同样适用。循序渐进可以有效地掌握用意，调动内气，获得练功成功。

一、循序渐进：练功者首先要树立循序渐进的思想。由于每个人的体质、病情和掌握功法的程度不同，收效的时间、效果程度也是各不相同的。练功效果的取得，是随着练功者功夫的深化，按练功发展的客观规律，由小到大，由浅入深，由微至显，逐渐产生的，因此不能急于求成。有些人对练功效果的取得认识不足，在急于求成的思想支配下，练功不遵循循序渐进的原则，而采取揠苗助长的速成方式，结果不但不能得益，甚至还会出现种种弊端。还有极少数人追求功中“顿悟”，其实“顿悟”并非一朝一夕之间所能产生，它是练功者经过长期艰苦修炼后得到的总“报酬”，是练功到达相当深度后出现的豁然贯通，是循序渐进，功夫积累的结果。不积极地练功，而异想天开地期望“顿悟”，那是不切实际的。至于练功方法，一般规律是由简到繁，由易到难，从外到内，从形到神，逐步掌握，也是循序渐进的。如先学放松功，再习内养功；先调姿势，再练心神。循序渐进还表现在：逐渐增加运动量，逐渐增大动作难度，逐渐增多练功次数，逐渐

延长练功时间等。又如调身，治病者随着病情的好转和体力的恢复，可由卧式、坐式改为站式；强身者随着功夫的进展，坐式可由平坐式、自然盘式进入单盘式和双盘式等等。

二、意气合一：循序渐进，有利于意气合一，获得练功效应。气是人体生命活动的物质基础，练功就是调动内气，充实内气，活跃气机，使之更好地发挥生理功能，所以练气是练功的初步目的。意即意识思维活动，练意即调心，是气功锻炼的核心方法，主要手段。练功必须正确认识气和意的辩证关系，以气为基础，以意为主导，意气合一，才能取效。

1. 意气是密切相关的：气功锻炼既是练气，又是练意，练气离不开意，练意离不开气，练气过程中包含着练意，练意过程中包含着练气，两者密切相关，不可分离。练功如果没有意的作用，气就得不到培育，也就练不出功来。因此意和气之间的关系是相互依存、相互促进，而同生共存的。

2. 气是基础、意是主导：气功在练气的同时必须练意，因为在练功过程中，要做到身体放松入静、调息行气、精神内守、意气相随、动静结合等，都离不开意的作用。很显然，不用意而练出真功夫来是不可想象的。所谓气是基础，意是主导，就是要求一方面发挥意的作用，另一方面又必须按气的客观规律去练，不应主观上随意追求，不要强求各种感觉和动象。

3. 练气练意意气合一：由于气功锻炼中的意与气是相互依存、相互促进的，因此练功时就要意气相随。意气合一，就会进入良好的练功境界。意气合一的方法，如练呼吸之气，要做到呼吸缓匀细长，就必须用意诱导，意想腹部随呼吸出入而轻轻起伏，逐渐达到心息相依，息调心定；练经络之气，出

现真气循经脉运行时，要意随气行，微微用意，若有若无；练脏腑之气，可用意内视，活跃内气，也可意守丹田，布散元气以滋养脏腑之气。意气合一时用意不能过强。古代气功家有两派，无为派认为练功不须用意，只求自然入静，有为派则主张积极发挥意的作用。我们认为两派应该折衷，要用意，但不能用意过强，这样才更有利。

第十一章 功中调摄

第一节 调畅性情

现代心身医学认为，良好的情绪、健康的精神状况，对机体保健具有十分重要的意义。练功期间，必须重视精神的调养。练功可以引起一系列心理效应，其中也包括改善情绪、净化心境的作用。气功锻炼十分重视情绪稳定，强调功中保持适度的恬静、愉快的心境。实践证明，通过练功，可使波动的情绪转化为稳定的情绪、消极的情绪转化为积极的情绪。一般练功之后，心境均有不同程度的净化，颓废、苦闷、悲伤、忧愁、消沉、惆怅等不良情绪，会随之散去，而代之以振奋、愉快、高兴、积极等良好情绪，从而陶冶了情操。那么功中的性情调摄有些什么要求呢？下面就来作一介绍。

一、性情开朗：宽广的胸怀、豁达的气量，是精神心理活动所反映出来的一种良好状态。开朗的性情，对人体的健康有较大的促进作用。医学心理学认为，阴郁的性情，可引起焦虑、郁闷、压抑、愤怒等不良的心理反应，这些不良的心理反应可导致多种疾病。祖国医学认为焦虑可以伤心，出

现烦躁、失眠等病症，愤怒可以伤肝，出现头痛、眩晕等病症等等。根据流行病学调查，也发现性情开朗、精神健康的人患癌症的机会就少，反之则多。练功中保持性情开朗，可以使练功顺利，并易取得效果。

二、精神乐观：精神乐观是人体健康长寿的重要因素之一。春秋时期的名相管仲，早已认识到“人之生也必以其欢”。明代名医龚廷贤则谆谆告诫人们：“每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。”俗语说得更痛快：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”保持精神乐观，平时应注意四点：一是知足常乐，人的忧愁烦恼，多数是来自享受方面的不知足，其实得不到的有许多客观因素，想通了就不会自寻烦恼，地位、待遇、一切生活享受，都应知足；二是善于解脱，烦恼袭来，要善于自我解脱，事不如意，不妨退一步想，心上不存，就解脱了；三是近喜远恶，见喜则欢、见恶则憎，这是人之常情，但世界上的事物是不以我的意志为转移的，讨厌的事物每会逐人而来，这时可有意避开，去寻找一些自己喜欢的事物，亲近喜欢的，远离憎恶的，心境就会坦然了；四是遇事冷静，人生难免不碰到意外之事，如亲朋好友的突然死亡、莫名其妙地遭受冤屈、意想不到的收获等等，此时一定要头脑冷静，不可大悲、大怒、大惊、大喜，否则对身体危害极大。即使练功有收获，也敌不过精神上的损失。

三、清心寡欲：练功要求思想清静，无欲无念。我国古代思想家老子提出“清静无为”的观点，极力主张人们要尽可能地保持心地纯洁，静而不躁，始终如一。心地纯洁就是心清，没有或很少欲望等杂念就是欲寡。所谓清心寡欲，就是要求排除种种杂念，正确对待个人的得失，以减轻思想上

的负担，使心地纯洁宁静。提倡清心寡欲，并不是不要高尚的理想和事业上的拼搏，只是要求不贪名、不图利，一切从工作和事业出发，把精力用在正当的方面，努力使工作有成绩，事业有建树，杜绝歪门邪道，心境自然坦荡，精神舒畅，人生自然生机勃勃。

四、陶冶情操：练功可以陶冶情操，情操可以促进练功。古人认为高尚的情操是养生的必要条件，这是有一定道理的。陶冶情操的途径是多方面的，诸如书法、绘画、吟诗、弹琴、弈棋、养花、钓鱼、郊游等等，都可根据自己的爱好选择，不但足以怡情养性，而且能够丰富生活。

第 57 日

第二节 调和食药

“民以食为天”，食物是人体维持生命活动的重要物质基础，练功养生必须合理地调摄饮食。对于因病练功者来讲，在重视饮食的同时，还要适当进行药物调养。

一、饮食调摄：

1. 饮食当节制：饮食太多或太少，但身体都没有好处。太少了不能供给必需的营养，太多了则“饮食自倍，肠胃乃伤”。因此饮食必须适量，对喜欢吃的食物更不能偏嗜。功中要求不暴饮，不暴食，不少食，不饱食。一日三餐，可遵照早饭可饱、午饭宜好、晚饭要少的原则。其中早饭可饱的“饱”，指八分的饱，十分的饱就属于过饱了。

2. 饮食宜清淡：古代养生家多强调饮食宜清淡，所谓“淡食能多补，无心得大还”是也。肥甘厚味，易于损伤脾胃，脾胃为后天之本，一旦损伤，轻则影响健康，重则影响寿命，所以饮食以清淡为好。饮食过咸、过辛、过酸、过甜，都会伤及脏腑，均应适当控制。

3. 饮食须多样：现代营养学认为，人类需要的营养物质主要有蛋白质、糖类、脂肪、维生素、无机盐和水等，而这些营养素又分别存在于谷类、畜类、禽类、鱼类、菜类、果类等之中，因此要获得全面的和充分的营养，就不能偏食，应

当食用多样化的食物。提倡饮食多样化，并不是杂饮乱食，也要根据具体情况而有所选择。

4. 烹调要适当：我国的烹调是一门艺术，在国际上享有盛誉。合理的烹调，色香味俱佳，能增进食欲，促进营养物质的消化和吸收，有益于练功者的身体。如果烹调不合理，则食物中的营养成分丧失殆尽，无异于吃下糟粕，那又有什么意思呢！烹调的合理与否，火候是个关键，火候不到难成美味，火候过度则剩下糟粕而已。

5. 提倡用药膳：在食物中配入一定比例的药品，既能营养身体，又可治疗疾病，一举两得，因此养生家十分推崇。此外，在大米中加入药物煮成药粥，也是一种很好的养生食品。

二、药物调养：

1. 用药治病：治病练功者切不可把气功锻炼看成是包治百病的神术，古语说得好：“尺有所短，寸有所长”么。对于某些疾病，尤其是急性病，先须用药物控制，排除险情，然后再考虑练功；而有些邪实正虚的病，如癌症，可以一边服药以祛其邪，一边练功以扶其正，双管齐下，大大有利于病体的康复。

2. 以药补身：功中调摄并不排除服用适当的补益药物。古代练功家常把柏子仁、大枣、何首乌、枸杞子、黄精、玉竹、人参等制成丹丸，配合气功服用，可以起到相辅相成的作用。至于药物的选用，一般气虚者可用人参、党参、黄芪、白术、山药、茯苓等；血虚者可用熟地、当归、阿胶、制首乌、龙眼肉、枸杞子等；阳虚者可用鹿茸、肉苁蓉、补骨脂、菟丝子、巴戟天、益智仁等；阴虚者可用西洋参、天冬、麦冬、石斛、女贞子、龟板等。还可以根据不同的需要选用成

药，如气虚者用参苓白术丸，血虚者用当归养血膏，阳虚者用景岳右归丸，阴虚者用八仙长寿丸，记忆减退用天王补心丹、济生归脾丸，须发早白用七宝美髯丹、二至丸，肺虚痰血用琼玉膏，肾亏腰痛用青娥丸，筋骨酸痛用人参再造丸，夜梦遗精用金锁固精丸，精神不振用生脉饮等等。还可以按不同的体质及病情，请医生开出专方，煎成膏剂，既利服用，又易吸收。

第 58 日

第三节 调顺睡眠

睡眠是消除疲劳、恢复体力的主要途径，是调节各种生理机能、稳定神经系统平衡的重要环节，是一种主动的休息方法。古人有诗云：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方”，可见古人是十分重视睡眠的养生作用的。实践表明，练功本身有助于入睡加速及睡眠质量的提高。人的一生之中，大约有三分之一的时间处于睡眠状态，所以科学地安排好睡眠，是练功调摄的重要内容之一。

一、睡眠时间：按时休息，适时睡眠，对保健养生具有重要意义。古人主张早睡早起，确是经验之谈，符合生理卫生的要求。睡眠时间通常以定在晚上 9：00～10：00，到次日早晨 5：00～6：00 为好。时间既定，就要即时就寝，按时起床，时长日久，就会养成按时起卧的良好习惯。中午适当地午睡一会儿，有助于更好地工作和学习。一般来说，睡眠时间的长短，要因人而异。睡眠时间太短，人体得不到充分休息，对健康不利；时间太长，不但浪费时间，而且对身体也无裨益。在睡眠质量良好的前提下，学龄前儿童大约需 10 小时以上，青年人则需 8～9 小时，壮年人则需 7～8 小时，老年人则需 6～7 小时。

二、睡眠姿势：睡眠要讲究姿势，才能提高睡眠质量。古

人认为侧卧是最理想的姿势，所以民间有“卧如弓”的说法。伏卧并非良式，压迫胸部，影响心、肺的正常活动，显然不利于健康；仰卧也不是妙法，因为仰卧时易将手放在胸部，导致梦魇。所以只有侧卧为最理想，然而心脏偏左，左侧卧也易压迫心脏，唯有右侧卧为最合理（具体姿势可参看“调身”节），值得提倡。右侧卧能使全身肌肉放松，有利于肌肉组织的休息，可以较快地消除疲劳，心脏不受影响，还可帮助胃中食物朝十二指肠方向推进，既舒适而又符合生理要求，最为上乘。

三、睡眠环境：安静的环境可以促使入睡，古代养生家要求卧室光线幽暗，这是有其道理的。光线过亮、室温过高或过低，都会引起大脑皮层的兴奋，妨碍皮层抑制的扩散而影响入睡。此外，卧室中最好没有噪声，即使有声音，也应该是柔和而单调的，如座钟之类。空气要流通，布置要恬静，电视机及音响设备最好放在厅上，造成一个良好的睡眠环境，实在也是一种高尚的享受。此外，被褥要柔软温暖，并随季节的寒凉而增减；夏季的席垫要凉爽，常常揩拭；枕头不能太低也不能太高，成人一般以15~20厘米为适宜，这样可以使头略向前弯曲，颈部肌肉得以充分放松，胸部呼吸保持通畅，脑部血液供应正常，一觉醒来，自然是精神倍增了。

四、睡前准备：做好睡前准备，有利于较快入睡。《延寿药言》上说：“临睡前宜用热水洗脚，将一切顾虑抛尽，宜思生平惬意赏心之事，或平和安慰、静穆恬适之诗文，则心地光亮，神志安宁，入睡必易。”此外，宜停止剧烈活动，不喝浓茶、咖啡，不看有刺激性的小说、图片、录像等，或在庭院中信步漫行数分钟，也有利于诱导入睡。

第 59 日

第四节 调节房事

房事，即性生活。正常的性生活，有益于身心健康。对于练功者来说，有主张禁绝房事的，也有加以反对的。我们认为禁绝是不科学的，但过度带来的损失也是不小的，应该有节制，并结合练功特点来考虑。

一、纵欲、禁欲与节欲：明代大医学家张介宾说得好，“欲不可纵，纵则精竭；精不可竭，竭则真散。盖精能生气，气能生神。营卫一身，莫大于此。故善养生者，必宝其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”指出了纵欲之害，保精可以强身。这是祖国医学和气功学上的传统理论，迄今仍有其现实意义。历代皇帝“后宫佳丽三千人”，虽然养尊处优，山珍海味、参茸银燕不绝于口，到头来都被恣情纵欲所误，因而长寿者极少。现代医学也认为，纵欲可导致肾虚，肾虚则造成内分泌失调、免疫功能降低。当前医学界为之谈虎色变的艾滋病，不也是纵欲的恶劣后果么！那么禁欲是不是有益呢？结论是否定的。国外曾经有人对禁欲僧侣的寿命做过调查，发现平均寿命要比正常人低得多。禁欲违背正常的生理，有碍于身心健康，也不应该提倡。练功者所取的应是“中庸之道”，即房事要有节制而不放纵。

二、节制房事的方法：节制房事的方法也不少，其关键

在于清心淡意、收心养心，古人认为心静则一身俱静，气血平和，若心受诱惑，欲火内动，则必思入房，即不入房，也会耗损阴精，十分有害。练功者要求树立崇高的理想，把精力集中在工作和事业上，不要老纠缠在卿卿我我之间。当自觉房事过频时，一旦感情冲动，就要有意识地转移，让它平静下来。平时不宜阅读淫秽书刊，不看色情录像，不听不健康的歌曲。同时了解一点性知识，也很有必要。过去由于封建思想的残余作祟，把男女之间的性生活看作是猥亵的隐私事，无人敢问，无人敢讲，于是成了一个神秘的禁区，这非常有害。对青春期的男女来说，越是把性问题搞得神秘化，越是引起他们的好奇心，甚至产生逆反心理。所以在“情窦初开”时，进行科学的性知识教育很有必要，晓之以利害，便可防止许多不良倾向。我们认为有不少中年人对性知识认识十分模糊，似乎也有必要补上这一课。此外，分床独宿也有利于节欲。

三、合理安排房事：科学地安排性生活，适当地控制房事次数，是节欲保精的一个重要内容。我们的祖先对此已经作过探索，如唐代享有高寿的大医学家孙思邈，认为“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十四日一泄；六十者，闭情勿泄。”主张房事的次数根据年龄来决定。现代一般认为合理的房事次数是：青年夫妇可每周1~2次，30岁左右每周1次，40岁左右每2周1次，50岁左右每3周1次，60岁以上可每4周1次，体弱者还应适当减少。两者颇为接近，可供参考。练功者要求节欲保精，房事次数还应该适当加以控制。道家把气功分为筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚四个阶段，筑基阶段要

补精固精，为炼精化气打下基础，所以绝对禁止房事。过了这一阶段，就可酌情处理。前人也有认为练功与房事可以互补的，因而有“男女双修”的提法。此外，如有病而练功者，应尽量避免房事，把精力集中到练功上来，等到疾病告愈，可以继续行房。

第 60 日

第五节 生活中的气功

气功练到一定程度，自然会有时时处处都在行功的感觉，此时不拘姿势，使呼吸平稳细长，再稍稍用意，就是练功了。如果我们在日常生活中，常常有练功意识，一举一动能符合练功要求，那么就会头脑清晰，举止大方，行动稳重，性情温和，在群众中树立起有道德、有修养的高尚形象，这就是气功的陶冶情操作用。古人也认为修炼气功，能使人皆成为“圣贤”。我们相信，把练功贯彻到日常生活中，使气功生活化，对提高人们的修养，建设社会主义精神文明有重要意义。

一、行立坐卧与练功：佛教中的“四威仪”，就是指行、立、坐、卧，时时修炼，以保持严肃和庄重。明代医家龚居中认为时时意守丹田，强身除疾作用十分明显。他在《红炉点雪》中指出，丹田是气禀之原，常人若能诚心诚意，行、立、坐、卧，念念不忘，则旬日之间，“血气循视而不乱，精神内固而不摇，衰者起，萎者愈，疲痿转康健之躯，枯槁回温润之色。”可见行、立、坐、卧均可练功，并且有很好的效果。

二、言谈与练功：古人认为讲究养生的人，言谈要用气功意守法，即在言谈时要集中思想，以意领声。唐代大医学家孙思邈在《千金要方》中说：“凡言语读诵，常想声在气海中。”这里所指的气海，包括上气海与下气海而言。上气海在

胸部两乳之间的膻中部位，也即中丹田，下气海则在脐下，实指下丹田部位。在言语谈笑、诵读吟咏的时候，常常想着声音聚在上下气海之中，这就是以意领声，防止元气外泄。此外，他还主张“慎言语”，因为多言伤气，少言则可避免。

三、写字与练功：书圣王羲之，也精于气功。他所练的功法中有一套“鹅掌戏”，就是专门用来锻炼腕力的。相传他写的字入木三分，其笔力遒劲，当与气功功夫有关。写字的时候，必须“收视返听，绝虑凝神，心正气和，则契于妙。心神不正，字则欹斜；志气不和，书必颠仆。”练功所用的调身、调息、调心，写字也缺一不可。姿势不端正，下笔无力量；呼吸不细匀，落墨无法度；意念不专一，临池无主宰。只有同练功结合，则意在笔先，意到气到，才会写出高质量的字来。由于写字与练功的原理息息相通，因此写字也是一种健身长寿之道，历史上许多著名的书法家如欧阳询、虞世南，并享高寿，当代如马一浮、苏局仙，亦不乏其例。

四、弹琴与练功：弹琴是一种高雅的娱乐，音乐修养有素的人，弹奏时情感会自然地从乐曲中流露出来。春秋时期有名的音乐家俞伯牙，弹琴给钟子期听，钟子期能分辨出俞伯牙一会儿“巍巍乎志在高山”，一会儿“汤汤乎志在流水”。这并不神奇，主要是俞伯牙用意念在指挥弹琴。弹琴要求有端正的姿势，幽雅的环境，并焚起香来，排除杂念，集中思想，调匀呼吸，然后以意领气，以气推指。这一切都与气功的原理相通，如果练功配合弹琴，堪称珠联璧合，一定可以互相促进。

五、钓鱼与练功：钓鱼爱好者们总夸耀垂钓之趣，其乐无穷。其实细察全过程，与练功十分相似。钓鱼时松静站立，

第十二章 偏差及纠正方法

第一节 正确认识偏差

随着气功的不断普及，因练功而产生不良反应也时有发生，给气功的发展带来了消极影响。练功不当产生的不良反应，就是气功偏差。目前，气功界对偏差认识不一，尤其是练功的正常反应和异常反应很难精确划分。有的认为所谓偏差，只不过是练功过程中所出现的暂时现象，属于正常反应；有的认为偏差是病理性身心反应，甚至还有把偏差称为“练功综合症”的。我们不想在这里进行争鸣，只是希望通过偏差有关知识的介绍，使初学者对练功偏差有一个正确的认识。

一、练功会不会出偏差：许多初学者对练功偏差十分关心，他们大多是在练功前听别人讲过，练气功不得法会出现种种偏差，甚至“走火入魔”。毋庸讳言，练功出偏差是客观存在的，但必须搞清楚以下几个问题。

1. 练功出偏差，并非是气功本身的问题。从练功实践来看，偏差的产生是练功者未能遵循练功原则和掌握练功要领造成的，因此绝对不能因为练功有偏差现象，从而因噎废食。

但须要说明的是，某些未经实践广泛检验的自编功法，往往存在缺陷，容易引起偏差，切不可盲从瞎练。

2. 练功偏差的发生只是个别现象。从我们的调查看，练功中真正发生偏差只是极少数，如胸闷、腹胀、头痛、大动不止等较为常见，而内气运行不止、精神错乱等，则极为少见。我们还发现，有些练功者不知道真正偏差的症状，常常把练功过程中出现的正常反应，如八触现象、内景感受、气功动象等误认为是出了偏差；也有的道听途说，危言耸听，增加人们的思想负担。这些情况都是须要正确对待的。

3. 不应存有疑虑心理。对练功偏差产生疑虑、恐惧心理，谈“偏”色变，这是练功者的大忌。有的在练功前就考虑自己是否会出偏差，这种不良情绪对练功非常不利。调身、调息、调心都要求顺其自然，一旦存在害怕恐惧心理，自以为处处小心翼翼，其实正是不能放松的根源，就会真正导致偏差。弄假成真，多不值得！其实偏差正像药物的副作用，人们对药物的副作用并不害怕，为什么要害怕气功的偏差呢？

二、练功出偏差的原因：练功出偏差的原因，分析起来似乎很多，如身体姿势僵硬，或调息不当，或用意太过，或追求功中景象，或急于求成等等，但总括起来只是一个原因，即练功不当。具体表现在如下几个方面：

1. 练功准备不充分：诸如情绪不好、环境嘈杂、忍饥练功等等。

2. 调身不当：身体不放松，姿势不正确，如耸肩、拔背用力、含胸太过、用力伸头、双目瞪视、曲膝过弯、转腰不活、重心不稳等等。

3. 调息不当：主要是呼吸吐纳没有掌握好，如呼吸不自

然可出现浑身燥热、停闭时间过长可出现憋气难受、呼吸与舌动配合不当可出现舌头僵硬不灵等等。

4. 调心不当：这是气功偏差发生的主要原因，如意守强度过大、意守部位偏高、用力以意领气、追求练功效应、向往功中幻景等等。

5. 功中受惊：一般称为惊功，是静功出偏差的常见原因，如突闻惊心动魄的声响、功中被人拍打等等。

6. 收功不当：如忘记收功，或草草收功均是。

第 62 日

第二节 偏差的预防

预防偏差的最好方法，就是正确练功。至于如何正确练功，我们在有关章节中已作了较为详细的介绍。这里针对出偏差的原因及初学者的特点，谈谈预防练功出偏差所应注意的一些问题。

一、遵循练功要求：一般功法都有其适应范围，以及练功时应注意的事项，练功前首先要把他们搞清楚，并按其要求去做，可以预防偏差。如患过精神分裂症和癔病的人，忌练自发动功，因为他们的自控能力差，容易造成外动不止。功后不能立即洗澡，尤其是冷水澡，因为功后身热汗出，毛孔开张，洗澡则容易导致湿热或风寒之邪入侵，发生发热、咳嗽等症。

二、争取指导认真练功：有些人找来一些气功资料，按其说明去锻炼，这当然可以。然而有两点须要加以注意，一是资料介绍的内容是否详尽，特别是所谓内部资料，有的往往有保留，需要面授才告诉你；二是自发动功与硬气功一般都不能单纯依靠文字说明，要尽量争取得到有真才实学的老师的指导。这样说并不是等于不能按文字说明练功，许多功法照样可以依赖文字说明练好，不过有一个先弄懂弄通的前提，同时还应认认真真地练，就可以避免偏差的发生。

三、要灵活施功：所有功法不是对每一个人都适宜的，应该根据体质、病情等具体情况，选择合适的功法。如不适合而强练，就容易出偏差。如高血压患者是肝阳上亢，练功时要意守下丹田，病情较重者可意守脚心涌泉穴或脚趾，向下引导，平其亢逆，若意守上窍，则如火上加油，极易出现偏差。

四、要松静自然：练功要全身放松，大脑安静，呼吸自然，才符合要求。反之即僵硬做作，如呼吸不自然，用力气贯丹田，可产生腹胀、脐痛等，紧锁双眉，心神不宁，可产生头昏脑胀等。

五、要意气合一：要掌握正确的练意练气方法，要意气合一。不能着意用意念引气运行，如盲目以意领气，刻意追求打通大小周天，不仅达不到目的，反而形成气机逆乱，出现偏差。因此练功时讲究意气合一，首先要做到顺乎自然。

六、不宜追求练功效应：练功效应是练功到一定程度的自然产物，不能强求，强求则易出偏差。如追求“八触”效应，易发生异常感觉；追求自发动象，不加控制，易发生大动久动等。功中出现幻觉，必须正确对待，对恶性幻觉要保持镇定，不要胆怯恐惧；对良性幻觉也要顺其自然，不要刻意追求，胡思乱想。

七、避免功中受惊：功中受惊，极易发生偏差。因此功前要选择好环境，并叮嘱有关人员不得打扰。练功者对惊功要有思想准备，防患于未然。一旦受惊，不要惊慌失措，要泰然处之，依旧轻闭双眼，放松全身，收摄心神，意守丹田，再做几个深长呼吸，按常规徐徐收功，就不会留下什么后遗症了。

八、防止功中动怒：在练功中因某种原因，突然生气动怒，这是练功者的大忌。因为动怒会导致气机逆乱，产生偏差。

九、不可忽视收功：收功应该认真，这一点常常被人忽视。如草草收功，会造成气不归元，时间一长，就易发生偏差。

十、克服恐偏心理：偏差的产生，有部分人主要是“恐偏”心理作祟。偏差既可防，又能治，大可不必为之伤脑筋，更何况练功中真正出现偏差的人为数极少。有识之士，切勿为“天下本无事，庸人自扰之”所影响。

第 63~64 日

第三节 偏差的纠治方法

练功中如果出了偏差，可以用适当的方法纠治。只要对偏差有正确的认识，纠治也并不困难。下面拟分类做一介绍。

一、一般纠治法：

1. 对因纠偏法：先找出发生偏差的原因，然后做对因处理。如因练功姿势不正，或意念太过，或呼吸不当等所引起，纠正后就可消除偏差。

2. 拍打纠偏法：用双手自我拍打，结合放松，从头到脚，拍打到哪里，就默想到哪里放松。也可由他人帮助拍打。

3. 按摩纠偏法：针对偏差情况，按摩一定的部位。如气机上冲而致头胀、头昏、头痛等症，可用手掌摩擦脚底心，并有意引气下沉到摩擦处。

4. 守窍纠偏法：改变意守部位，对纠偏有效。如意守内关穴，可退因偏差导致的大小肠实热邪火；意守足三里穴，适用于偏差导致的气机不调，胸腹胀满等。

5. 六字纠偏法：六字诀功法可以消退因偏差导致的脏腑邪火，如嘘退肝、胆之火；呵退心、小肠之火；呼退脾、胃之火；咽退肺、大肠之火；吹退肾、膀胱之火；嘻退三焦之火。

6. 易功纠偏法：停练原来的功法，改练平和稳妥、善于

调整机体阴阳的功法，如放松功之类，也可起到纠偏作用。或者暂停练功，参加一些有益身心的文体活动，消除紧张情绪，偏差自能克服。

7. 综合纠偏法：对于重大偏差，可采用综合纠治。如气功师进行外气治疗、中西药物、针灸点穴、心理疗法等联合施治，可获良效。

二、自我纠治法：

1. 头痛头胀：功中或功后出现头痛、头胀、头昏等症状，较为常见。这与精神紧张、用意过紧、吸气勉强深长、意守部位偏高等有关。当查明原因，对因处理。如改腹式呼吸为自然呼吸；用意放松，似守非守，或干脆放弃意守。也可将意守部位往下半身移，选择会阴、三阴交、脚趾等部位进行意守，并按摩合谷、内关、风池、太阳等穴，搓热双掌，摩擦左右脚底心各 100 次。

2. 额胸如贴：自觉气聚前额印堂处或胸部膻中处，仿佛在该处贴了一块膏药，一用意就像膏药贴了上去，很不好受。这与眉头紧锁，或含胸太过等不正确姿势有关。可改练分线放松法，尤其要注意印堂、膻中等处的放松。

3. 头紧舌硬：头颈僵直，颈部酸楚为头紧；舌体僵硬，转动不灵活，说话困难为舌硬。前者多因颈部不能放松，或两肩高耸所致；后者多为舌抵上腭时太呆板，不肯放下，长期如此，则导致舌神经僵化所致。头紧者，首先应正确领会头虚悬的含义，不能一味地用力往上顶，其次要解决两肩高耸，如此对因处理后，头紧自会消失。舌硬者，可用两手中指轻轻地按摩颊车穴，每次 3 分钟，大约 15 次左右，舌体会渐渐变软。

4. 玉枕气聚：自觉后颈部如大椎穴、哑门穴等处有气聚感，肿胀不适。多见于通小周天时，气通尾闾、夹脊关后，因行气不当，到后颈部玉枕关时气行受阻所致。纠治方法是当气从背脊督脉上升时，不强作以意引气，而顺其自然，稍低头，舌轻抵上腭，待津液满口后，吞下，并用意随气下入丹田；反复做几次；或自然站立，全身放松，作全身轻微抖动，几分钟后，肿胀不适感也可消除。

5. 舌干口燥：练功时吸气过分拉长，或吸气后停闭时间较长，会兴奋交感神经，抑制唾液腺的正常分泌，出现舌干口燥；练功时用口呼吸，也会有这一情况。可在功前或功中饮少量开水，以湿润口腔，或改变呼吸形式及通道，作对因处理。

6. 内气冲头：自觉体内有气向头部冲击，只要思想一集中，气即立刻向上冲，使练功者出现头痛、头晕、头胀、烦躁、失眠、焦虑等一系列症状，纠治措施有：意守部位要改在胸部以下；作几次开阖呼吸（详见“收功须知”节），将气引至足心，直至地下；改练逐段放松法（详见“放松之法”节）；干脆停功数日，转移心之所想。

7. 胸闷憋气：多由调息不当所致，如呼吸用力过大，勉强追求深长呼吸，呼吸停闭时间过长等；此外如含胸太过或挺胸等不良姿势，也可引起。胸闷憋气常伴有头晕、胸痛、短气，甚至呼吸困难等症状。可停练原调息法，改为自然呼吸法；对调身、调心等因素作对因处理；胸闷胸痛严重者，可采用手掌按摩左右胸各 36 次，拍打内关左右各 50 次，张口呼气默念“呵”、“嘘”等字音各 18 次。

8. 心慌心跳：在练功时出现心跳加快、心音亢进，或自

感心慌意乱，这是因为功前精神紧张，或练功初期勉强坚持较长时间，或呼吸猛促，意念太重，或左侧卧位练功，压迫心脏，或功中受惊所致。一般可作对因处理，即能纠正，或改练站桩功、放松功，意守安静恬适的外景，如幽艳的花朵、湛蓝的海洋等，默念“胸宽似海”、“天空地阔”等词句。

9. 丹田鼓胀：个别练功者自觉气聚腹部丹田，腹部与呼吸相应，一呼向内凹进，似有深坑，一吸向外凸出，如怀身孕，或呼凸吸凹，自觉鼓胀难忍，颇为痛苦。可平坐，两眼轻闭，内视两脚大拇趾5分钟，不注意呼吸活动，或用右手中指指尖轻压脐下1寸3分处，指尖朝下，用意下推，引气下行，做数分钟；或搓热双手，同时拍打两侧足三里穴100次。

10. 兴阳冲动：部分男性练功者，练功时内气充盈，不能正确引导，下注阴茎，阳气勃勃，性欲冲动，阳强不倒，甚至在夜间不练功时也有此现象。如频繁性交，丧失精气，既不利于练功，又影响健康。如练功时发现兴阳冲动，应立即改换功法，采用自然坐式，意守涌泉穴；或按压合谷、三阴交、太冲等穴。平时应注意房事摄生，具体内容可参看“调节房事”节。

11. 漏气遗精：某些人在练功时，自觉有气从前阴或后阴进出，有的似喷，有声响，有的缓缓出气，久久不止，这叫漏气。某些男性练功者则表现出遗精的症状。可采用擦丹田和摩肾俞法，搓热双手，摩擦小腹部和后腰部，擦至微有温热感，方可停止；或采用提肛、缩睾、抓趾等呼吸法；或经常做握固法，其法为左右手拇指轻掐无名指第三节，四指环握拇指。

12. 昏沉困盹：某些练功者在坐式或卧式练功时，自觉昏

昏沉沉，困盹思睡。对策有：干脆让其安心睡去，醒后再练功；或两眼微露一线之光，目视鼻准，可驱散睡意；或改练站式；或稍稍活动，擦头面、鸣天鼓、饮少量开水等，以兴奋大脑皮层，消除昏沉。

13. 冷热异常：练功时出现冷热感超过正常生理范围，如腰腹发热，似火烧灼，或胸前背后，冷得颤抖等。发冷时宜暂停练功，用热水洗脸浸足，或用自我拍打等；发热时改练放松功，或存思冰雪，或作开阖呼吸等均可。

14. 精神紧张：表现为心神不安、头昏脑胀等，多因功中不能松静所致。可在练功前细细阅读“如何松静”章，正确做到放松入静，即能避免。

15. 气机逆乱：多因惊功所致，自觉气机阻塞不通，或冲气走窜不定，并出现头胀、胸闷、胁满、腹胀、心烦、神倦、睡眠不好等症状。首先要消除惊功原因；用开阖呼吸法，以引气归元；改练放松功；采用全身拍打法；按摩下丹田100次，按压印堂、内关、足三里、太冲等穴各2分钟。

16. 大动不止：详见“气功的动象”节。

第 65 日

第十三章 心身病的气功自疗

第一节 辨证施功

祖国医学的辨证施治理论，对气功临床实践同样具有指导意义，辨证施功就是辨证论治思想在气功治疗中的具体运用。就气功疗法的特色而言，辨证施功又有不少新内容。

一、辨八纲：

1. 阴阳辨证施功：阴证多表现为面色苍白，身重足冷，肢倦多卧，语声低怯，口中不渴，小便清长，大便偏溏，舌淡苔白，脉虚无力。宜多练动功，如五禽戏、八段锦、红砂手、按摩保健功等。意守时多守阳窍，如命门、百会、泥丸、祖窍等穴。阳证多表现为面色潮红，身热喜冷，语声洪亮，口干喜饮，小便短赤，大便干结，舌红苔黄，脉洪滑数。宜多练静功，如放松功、内养功、站桩功、静坐法等。意守时多守阴窍，如三阴交、涌泉、会阴等穴。

2. 表里辨证施功：表证多表现为发热恶寒，头身痛，四肢酸楚，鼻塞流涕，舌苔薄白，脉浮。宜用逐邪呼吸法，不论选择何种功法，均要使其出汗，表证自解。里证多表现为

壮热口渴，烦躁汗出，胸疼腹痛，尿赤便秘，舌红苔黄，脉沉。宜存想冰雪寒凉，或用外气治疗，最好能配合药物治疗，获效更捷。

3. 寒热辨证施功：寒证多表现平时畏寒喜暖，四肢不温，面色苍白，大便溏稀，舌淡苔薄白润，脉迟。施功同阴证，意念用热，“内想大火，久之觉热”。热证多表现恶热喜冷，口渴多饮，小便短赤，大便燥结，舌红苔黄，脉象洪数。施功同阳证，意念用寒，“思水则体寒”。

4. 虚实辨证施功：虚证多表现为体质瘦弱，发育不良，或病后元气未复，面色萎黄，汗出怕冷，舌淡苔薄，脉虚无力。可选一般保健强身功法，意念存想于内，调息以练吸为主。实证多表现为胸胁胀满，脘腹疼痛，痰多气壅，大便秘结，舌苔厚腻，脉实有力。可选一般偏于通里逐邪的功法，如导引、六字诀等，意念逐邪气外出，调息以练呼为主。

二、辨脏腑：

疾病表现为何脏何腑，施功就针对此脏此腑。如房事过频，耗伤精液，导致肾阴不足，心肾不交者，施功时首先要清心寡欲，再练提肛抓趾呼吸法，以补精固精。在此基础上进行调息凝神，意照丹田，以温煦肾阴。心神为阳，当冥心凝神意照丹田时，神不外驰，阳密于内，这样心火就会下降。肾阴得到温煦，肾水就能上升。一升一降，水火既济，心肾自然相交，诸症即得痊愈。

三、辨疾病：

1. 因病选功：如溃疡病宜先练放松功，继练内养功；高血压病可先练放松功，或运动量不大的站桩功，也可两者交替练习；功能性疾病可练一般的静功；兼有器质性疾病者，可

选练针对器质性疾病的功法，然后再练静功。

2. 因病择式：如胃病症状重而体质弱者，取仰卧式；消化不良或便秘者，取盘坐式；腹部气胀者，取蹲式；内脏下垂者，取凸卧式。又如慢性肝炎，以卧式为主，若胁痛腹胀明显，可取左侧卧式；慢性肾炎腰痛明显，体质虚弱者，可取侧卧式；心脏病有明显浮肿，坐立易疲者，可取半卧式；肺结核以坐式为宜；神经衰弱则以站式为好；盆腔炎、腰及小腹部疼痛明显者，取仰卧式，症状轻者则取坐式或站式等。

第 66~70 日

第二节 常见心身疾病的气功自疗

心身疾病是指社会心理因素作为主要致病因子所引起的躯体疾病，如高血压病、冠心病、支气管哮喘、溃疡病、过敏性结肠炎、慢性肝炎、紧张性头痛、性神经衰弱、更年期综合症、糖尿病、肿瘤等。大量的医疗实践表明，气功对于上述心身疾病具有独特的良好疗效。本节就上述心身疾病介绍气功自疗方法，内容包括疾病症状、气功应用情况、主要选用功法，以及配合自疗的辅助活动和注意事项。

一、高血压病：

高血压病是以动脉血压长期持续升高为特点的高级神经活动障碍所引起的疾病，原发性高血压主要由社会心理因素所致。临床表现为：头晕、头痛、乏力、项背不舒、头重脚轻、面红心跳等，血压长期持续地超过 140/90 毫米汞柱。用气功治疗高血压病，在我国可谓历史悠久，隋代巢元方等所编写的《诸病源候论》中，就有治疗眩晕的导引法。50 年代末，又有了用气功治疗本病的临床报导，近期疗效可达到 90% 左右。近年来通过追踪观察，能坚持练功者，其远期疗效也令人满意。

自疗功法：

1. 放松功。

2. 站桩功，意守外景。
3. 内养功，深腹式呼吸法，意守脐中或涌泉。
4. 按摩保健功，揉头皮，鸣天鼓，摩肩，擦腰，擦涌泉。
5. 六字诀，以练嘘、呵为主。

注意事项：

1. 练功时注意放松和入静，要循序渐进，病重体弱者可先取卧式放松功。
2. 要树立练功信心、耐心和恒心，坚持练功以巩固疗效。
3. 平时保持情志舒畅，精神乐观。

二、冠心病：

冠心病是一种冠状动脉粥样硬化而产生管腔狭窄或闭塞，导致心肌缺血缺氧而引起的心脏病，是中老年常见病之一。现代医学认为，70%以上的冠心病患者与其性格类型有关，而性格类型的形成又与社会心理作用密切相关。冠心病的临床表现为心律不齐、心绞痛、心肌梗塞，甚则心力衰竭，心电图检查多见有心肌缺血的变化。气功治疗本病，古代文献中多有记载，如《千金要方》中就有治疗心病的呼吸导引法。近年来，气功治疗本病的报导很多，如上海胸科医院观察53例，有效50例。实验研究也发现，练功对心血管系统有明显的改善作用。

自疗功法：

1. 放松功，冲脉放松。
2. 六妙法门，调和呼吸，务使匀细悠长。
3. 自我拍打功，自上而下轻轻拍打。
4. 六字诀，以练呵字为主。
5. 摩胸呵气，按摩神门、内关，互搓掌心。

注意事项：

1. 治疗练功期间要安定情绪，避免七情过度刺激。
2. 练功后若汗出较多，可缩短练功时间。
3. 平时饮食应注意高蛋白、低脂肪，并尽量减少房事，以免诱发心绞痛。

三、支气管哮喘：

支气管哮喘是一种常见的发作性的过敏性疾病，好发于秋季和冬季。病发时咳嗽多痰，张口抬肩，呼吸困难，不能平卧。现代医学研究表明，本病的发作与精神因素有很大关系。古代的医学典籍与气功导引著作如《诸病源候论》、《千金要方》、《保生秘要》等书中，都有用气功治疗肺系疾病的记载。上海市第六人民医院曾观察 116 例，显效 66 例，进步 46 例，无效 4 例。实验研究证实，练功对呼吸、免疫功能有明显的改善作用。本病与支气管炎、肺气肿、咳嗽均属肺系疾病，气功导引治疗可以通用。

自疗功法：

1. 静坐法，意守丹田，或会阴、涌泉。
2. 六字诀，首选呬字诀。
3. 内养功，用第二种呼吸法。
4. 放松功，放松全身结合放松病灶。
5. 捋胸顺气，擦鼻，擦腰，擦涌泉。

注意事项：

1. 本病发作时病势较剧，要加强药物治疗，缓解后再练功，持之以恒，可起到治本作用。
2. 平时要适寒温，少食辛辣，加强体育锻炼，增强体质，减少复发。

四、溃疡病：

溃疡病即胃和十二指肠球部溃疡，患者以青壮年居多，男女之比约为3~4:1。临床多见节律性疼痛，呕吐，嗝酸，黑便，以及消化不良等症状，X线钡餐检查可见有壁龛或球部变形。中西医均认为本病与患者的情志不畅、精神创伤有密切关系。本病是气功治疗适应症中疗效较高的病症之一，据天津市第一工人疗养院报导，治疗515例，治愈率达70%以上。

自疗功法：

1. 内养功。
2. 放松功，腹式呼吸，呼时念松，吸时想静。
3. 八段锦。
4. 太极十五势。
5. 叩齿，搅海，咽津，摩腹，按摩足三里。

注意事项：

1. 要掌握练功方法，持之以恒。
2. 要养成良好的生活习惯，饮食有节，起居有常。

五、过敏性结肠炎：

过敏性结肠炎多发于青壮年，原因尚不明了，病变主要在直肠与乙状结肠的粘膜，以溃疡为主。主要症状有腹泻，腹痛，以及粪便中含有血、脓和粘液等。病程缓慢，轻重不一，时而缓解，又易反复发作，常因情绪激动、精神创伤、过度疲劳、饮食失调等因素诱发。祖国医学认为本病与情志不畅，肝气不舒，侵犯肠胃有关。用气功治疗本病，近年来已积有丰富的临床资料，如郑州市气功研究会报导治疗13例，全部有效。

自疗功法：

1. 内养功，第一种呼吸法。
2. 站桩功。
3. 六字诀，先叩齿，搅海，鼓漱，咽津，选呼字诀。
4. 太极十五势。
5. 摩腹，按摩足三里，拍打胃、大小肠的体表部位。

注意事项：

1. 若系暴发或急性发作者，应卧床休息，先用药物治疗，等病情缓解以后，再行练功。
2. 腹痛较甚者，可配合练放松功，重点放松腹部。
3. 养成良好的生活习惯，解除紧张情绪。
4. 饮食宜清淡，以易于消化、富有营养为原则。

六、慢性肝炎：

肝炎是由肝炎病毒引起的全身性急性传染病。急性肝炎迁延6个月至1年以上不愈，即可转变为慢性肝炎。临床表现为乏力，腹胀，右上腹疼痛，食欲减退，厌恶油腻，触诊见有肝脏肿大，肝功能检查异常，部分病人还伴有脾脏肿大、蜘蛛痣、肝掌等。慢性肝炎的静止稳定和活动复发，与患者的情志心理状态关系十分密切。南北朝时的气功养生名著《养性延命录》中，有“肝脏病者，眼疼，愁忧不乐，呵气出之”的记载，说明古人对治疗肝病早有认识。天津市干部疗养院治疗本病100例，总有效率达98%。实验观察也表明，练功对肝血流量、胆汁分泌有明显的促进作用。

自疗功法：

1. 六字诀，首选嘘字诀与呵字诀。
2. 内养功，用第二种呼吸法。
3. 站桩功，意念存注肝区。

4. 放松功，意守脐中为主，配合意守大敦。

5. 摩肋嘘气，按摩阳陵泉、足三里、太冲。

一、注意事项：

1. 本病病程较长，练功要树立信心，坚持不懈，早期可配合药物治疗。

2. 练功时间以早晨为佳，体位的调节以舒适为宜。

3. 平时要保持心情舒畅，切忌烦恼、生气，节制房事。

七、紧张性头痛：

紧张性头痛是在精神因素的作用下，引起头颈部肌群持续性收缩和相应的动脉持续性扩张所导致的头痛，为慢性头痛中最常见的一种类型。发病与焦虑、紧张、疲劳等因素直接相关。临床表现以头痛为主，疼痛位于枕部或颞部，多呈束箍样疼痛，并常伴有头沉、头胀、头昏等症状，而以持续性疼痛为其特征。祖国医学认为本病与肝、脾、肾三脏有关，运用气功调理三脏，可以取得较好疗效。

自疗功法：

1. 放松功，用贯气放松法。

2. 站桩功。

3. 静坐法，自然呼吸，意守丹田。

4. 明目健脑功。

5. 头部按摩，揉头皮，按压风池，摩耳轮，鸣天鼓。

注意事项：

1. 练功时应注意运动量，以舒适为度，用意宜轻宜下。

2. 保持精神愉快，消除紧张因素。

3. 劳逸结合，睡眠要充足，用脑勿过度。

4. 饮食宜清淡而富有营养者，少食肥甘厚味，尽量减少

抽烟、喝酒。

八、性神经衰弱：

性神经衰弱是神经活动机能紊乱，导致性功能障碍的一种疾病。临床多表现为遗精、早泄、阳痿，同时伴有头晕、乏力、心悸等症状。研究表明，心理精神因素是引起性神经衰弱的主要因素。气功治疗本病历史悠久，效果可靠，如《红炉点雪》治疗遗精法：“每寤寐之时，必要凝息定气；以左手搓脐二七，右手亦然；复以两手搓肋腹五、七次；左右摇肩三、两回；次咽气纳于丹田，握固良久，乃正屈足侧卧，永无走泄矣。”现代也多有报导，如北京市针灸门诊部治疗12例，除1例练功为10个月外，其余均在6个月以内，结果痊愈7例，好转5例（其中2例练功为1个月，1例练功为半个月）。

自疗功法：

1. 固精功，按摩睾丸。
2. 周天功，意守命门。
3. 内养功，用第一种呼吸法。
4. 壮腰健肾功。
5. 擦腰，摩腹，按摩三阴交，擦涌泉。

注意事项：

1. 练功治疗期间，不宜吃具有兴奋或刺激性的食物，并应禁止性生活。
2. 由误犯手淫、恣情纵欲，或阅读不健康图书、观看淫秽录像引起者，必须戒除恶习，收心养性。
3. 阳痿由情志郁遏所致者，首先宜解除思想顾虑。

九、更年期综合症：

妇女 50 岁前后，男子 60 岁前后，由于卵巢功能及睾丸功能衰退，而出现一系列植物神经功能紊乱的症候群，称为更年期综合症。现代医学认为，人到了更年期阶段，由于退休、子女离开等社会、生活因素的影响，使心理活动产生急剧的变化，从而影响了大脑的功能，导致性腺激素分泌失常和植物神经功能紊乱，引起本病。临床主要表现为：易激动、紧张、忧郁，记忆力减退，失眠多梦，心慌气短，潮热多汗，血压波动，周身疲乏，妇女则月经紊乱，也有表现胃肠功能紊乱、消瘦贫血等。气功治疗本病不仅疗效好，而且还能寓治病于强身保健之中。

自疗功法：

1. 站桩功，全身放松，自然呼吸，意守脐中。
2. 放松功，用三线放松法。
3. 周天功，意守命门，缩睾提肛。
4. 因是子静坐法。
5. 擦腰，按压尾闾，摩腹，按摩三阴交。

注意事项：

1. 本病患者情绪易于激动，注意力不易集中，在练功中要特别注意意守，及时提醒自己排除杂念。
2. 要注意保持对事物的兴趣，保持朝气，防止精神上的未老先衰。
3. 适当配合饮食调理，获效更佳。

十、糖尿病：

糖尿病是一种内分泌疾病，其发病和病情转变，与人体的心理因素关系极为密切。本病的发病率，随现代社会的发展而日趋增加。美国已达到全国人口的 5%，而我国据某城市

的普查表明,在退休的人员中,已达到3.5%,值得引起重视。本病的主要临床表现为多饮,多食,多尿,形体消瘦,疲倦乏力,实验室检查尿糖及血糖增高,对于本病的治疗,古代就注意到气功的作用。如隋代巢元方的《诸病源候论》及明代曹元白的《保生秘要》中,都有治疗本病的方法。近年来,应用气功治疗本病更为广泛,如青岛医学院附属医院治疗20例,4例显效,14例好转,仅2例无效。

自疗功法:

1. 因是子静坐法。
2. 放松功,用三线放松法,意守脐中。
3. 内养功,用第二种呼吸法。
4. 六字诀,以嘘字诀为主。
5. 搅海、咽津,按摩双侧足三里,擦涌泉。

注意事项:

1. 练功初期,不宜停服一切药物,待功夫增进,逐渐减少直至撤去药物。
2. 治疗获得显著效果后,仍要坚持练功,以巩固疗效。
3. 平时应调节饮食,节制房事,起居有常,劳逸结合,才能促使康复。

十一、甲状腺机能亢进:

甲状腺机能亢进是一种常见病,系由甲状腺素分泌过多,以致机体的各种组织氧化速度加快和代谢率增高所致。本病的病因现在尚未完全阐明,一般都认为是一种自身免疫性疾病,但近年的研究认为与精神神经因素有密切关系。本病患者以20~40岁为多见,且女多于男。临床表现为情绪易激动,眼球突出,食欲亢进,身体消瘦,心悸气促,喜冷怕热,皮

肤常呈湿热，尤以双手掌更易出汗，甲状腺普遍肿大。本病用药物治疗效果并不理想，手术治疗亦有不少缺陷，所以用气功治疗最为合适。

自疗功法：

1. 放松功。
2. 内养功，用第一种呼吸法。
3. 太极十五势。
4. 因是子静坐法。
5. 按压风池，摩肩，擦涌泉。

注意事项：

1. 本病患者易于急躁，要平心静气，坚持锻炼，否则一曝十寒，无济于事。
2. 避免精神神经刺激，尤其是月经初潮者和更年期的患者，更应重视这一要求。
3. 饮食要清淡，忌辛辣及有刺激性的食物。

十二、肿瘤：

肿瘤是在内外因素作用下，引起细胞过度增殖而形成组织肿块为突出表现的一种常见病，它严重威胁着人类的健康。肿瘤一般分为良性和恶性的两大类，恶性的一般通称为“癌症”，预后较差。癌症的临床表现多种多样，一般都有恶性肿瘤的体征，并见疼痛，食欲不振，体重减轻，周身乏力，急性进行性营养不良及贫血等，活组织切片检查可以发现癌细胞。关于本病的病因，祖国医学特别重视七情的影响，认为多系忧愁不解、喜怒太过所引起。近年来，人们也发现，心理与社会因素对肿瘤的产生和转归有很大影响。气功是自我身心锻炼的良法，能够调节患者心理、生理活动，所以对本

病有效。临床初步观察表明，一般患者通过练功后，都可收到增进食欲、恢复体力、增强体质、带病延年的功效。据江苏、上海、北京等地的报告，练功对提高患者免疫功能、稳定病情、延长生命有显著作用，认为气功自疗配合综合治疗（化疗、放疗、中药、针灸等），对调整机体的阴阳气血、增强抗癌能力，大有裨益。

自疗功法：

肿瘤患者的自疗功法，最好在气功医务人员的指导下，在目前推广应用的气功功法中有选择地应用。

注意事项：

1. 要坚定战胜病魔的信心，保持乐观的情绪，避免精神刺激。
2. 禁戒烟酒，增加营养。
3. 认真练功。
4. 不要擅自停止正在采用的治疗措施。

第 71~88 日

第十四章 静功功法

第一节 放 松 功

放松功是各种气功的基础功法，既简单易学，又效果显著，深受广大群众欢迎。练放松功时，肌肉放松，思想宁静，使自己的身心从紧张的束缚中解脱出来。放松功的练法，离不开气功的“三调”。

一、调身：姿势一般用坐、卧、站、行均可，而以坐、卧两式为常用。

二、调息：以自然呼吸为主，也可逐渐转为腹式呼吸，呼吸可配合意守或默念字句。

三、调心：在放松进行时，每念“松”字，即想象在呼气时意守部位放松。待放松练定以后，可意守腹部丹田、脚心涌泉等部位，也可以意守身外之物，如注视墙上的山水画、意想一朵湖中的荷花，或高山上的翠柏等。

放松功的具体练法，详见中篇“放松之法”节。

第二节 内养功

内养功是我国解放后推广最早、流行最广的气功功法，对消化系统疾病的治疗效果卓著，也能兼治其他多种慢性病。具体练法介绍于下。

一、调身：常用的有卧式（包括仰卧式、侧卧式、凸卧式）和平坐式。

二、调息：调息是内养功的主要内容，其练法也比较复杂，呼吸时要求与舌体起落、默念字句等相配合。常用的呼吸方法有三种。

1. 第一种呼吸法：轻轻闭口，以鼻呼吸，先行吸气，同时用意领气下达小腹，吸气后不能立即呼气，而要停顿呼吸（即不吸也不呼）片时，然后再把气徐徐呼出。此法的呼吸运动形式是：吸—停—呼。默念字句的配合，一般先由三个字开始，以后可逐渐增多字数，但字数最多以不超过九个字为宜。在词意方面，一定要选择具有松静、美好、健康内容的词句，常用的词句有“自己静”、“通身松静”、“自己静坐好”、“内脏动，大脑静”、“坚持练功身体能健康”等等。默念字句，具有收敛思想，排除杂念的作用。通过词句的暗示、诱导，可以导致与词句相应的生理效应。选用词句要因病而异，如精神紧张者，宜选“我松静”；脾运失健者，宜选“内脏动，大脑静”；气血两亏者，宜选“恬淡虚无，真气从之”；气滞胸胁者，宜选“气沉丹田，真气内生”等等。默念活动是呼吸运动中的一项配合动作，在默念时，呼吸的快慢、停

顿的长短、字数的多少等，可灵活掌握，但以自然舒适为度。

默念字句要和呼吸、舌动密切结合起来。以默念“自己静”三个字为例；吸气时默念“自”字，停顿时默念“己”字，呼气时默念“静”字，其余可以类推。舌动是指舌体的起落，吸气时舌抵上腭，停顿时舌停不动，呼气时舌随之落下。

2. 第二种呼吸法：以鼻呼吸，或口鼻兼用，先行吸气，不停顿，随之徐徐呼气，呼毕再行停顿，此法的呼吸运动形式是：吸—呼—停。默念字句的内容同第一种呼吸法。其配合为吸气时默念第一个字，呼气时默念第二个字，停顿时默念第三个字，其余可以类推。舌动的配合为吸气时舌抵上腭，呼气时舌落下，停顿时舌不动，如此周而复始。

3. 第三种呼吸法：此法练法较难掌握，一般默念三个字为宜，用鼻呼吸，先吸气少许即停顿，随吸气舌抵上腭，同时默念第一个字，停顿时舌抵上腭，默念第二个字，再行较多量吸气，用意将气引入小腹，同时默念第三个字，吸气毕，不再停顿，即徐徐呼出，舌亦随之落下，如此周而复始。此法的呼吸运动形式是：吸—停—吸—呼。

三、调心：内养功调心时，采用注意自身某一部位的方法，常用的意守部位有三处。

1. 意守腹部丹田法：本功法规定脐下一寸五分处的气海穴为丹田，古人认为此处是“生气之源，聚气之所”。其实练功时意守不一定要拘泥分寸，可想象以气海穴为中心的一个较大的圆形面积，位置在于小腹表面，也可想象为自身拳头大小的球形体积，位置在小腹之内。

2. 意守胸部膻中法：胸部膻中穴，又名中丹田。意守时用意念默默注想两乳之间，以膻中穴为中心的一个圆形面积，

或意守剑突下的心窝区域。

3. 意守双足脚趾法：两眼轻闭，微露一线之光，意念随一线之光注意双脚拇趾，也可闭目默想脚趾的形象。

意守时一般以腹部丹田为主，用意要轻、要自然。

第三节 站桩功

站桩，原是武术界作为腰腿锻炼的基础功夫，后经武术家王芃斋加工总结而成站桩功，又名养生桩、浑圆桩等，是一种形体与精神锻炼并重的气功静功，流行比较广泛。本功以站式为主，使躯干、四肢保持一定的姿势，让肌肉呈持续的静力性紧张，促使思想集中，杂念排除。它一方面能使中枢神经得到休息，另一方面又促进了血液循环，从而增强了各个系统的新陈代谢。中枢神经得到了充分的休息，调节功能就会加强，血液循环加快和代谢增强，使脏器肢体得到充分的营养。人体生机旺盛，就能达到祛病延年的目的。

一、站桩的站法：站桩的站法很多，主要根据手势与步形的改变，演变成多种多样的站式，现介绍常用的几式。

1. 自然式：自然站立，两足平行分开，与肩同宽，两膝微微弯曲，注意膝盖与足尖必须成一直线。含胸、收腹、直腰。两手臂自然下垂，两手掌轻靠于大腿外侧。放松颈肌，松肩拔背，两眼平视前方，或微露一线之光，口唇轻合，用鼻自然呼吸。

2. 浑圆式：两臂抬起，置于胸前，呈一椭圆形，两手指指相距约 30 厘米。其他同上（图 14）。

3. 前推式：两臂前伸，两掌心向前，手指向上。其他同上（图 15）。



图 14



图 15

4. 伏按式：两手掌心向下，如按物状。其他同上（图 16）。

5. 手托式：两臂上举，两手掌心向上与头平，如托物状。其他同上（图 17）。

6. 扶助式：此式专用于体弱站立有困难者，可两手扶按椅背，或其他静物，如栏杆、花架之类（图 18）。

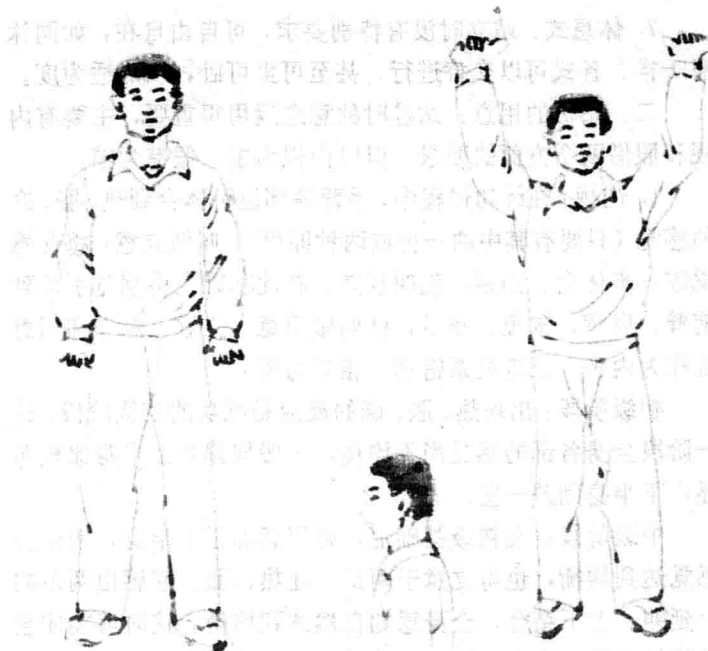


图 16

图 17

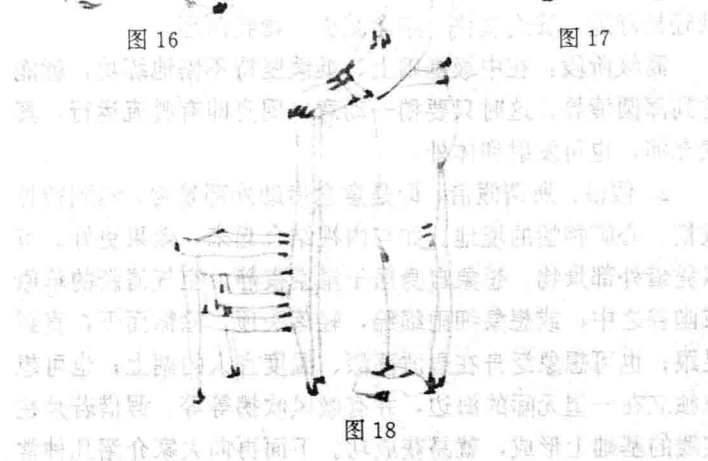


图 18

7. 休息式：站立时没有特别要求，可自由自在，如同休息一样。各式可以交替进行，甚至可坐可卧，以舒适为度。

二、站桩的用意：站桩时的意念运用很重要，主要有内视和假借两个方面的要求，但以内视为主，假借为辅。

1. 内视：在练功过程中，手臂等部位可体会到热、胀、麻的感觉（只要有其中的一种或两种即可），叫做立意；将此感觉进一步体会、加强，就叫意守；在此基础上将感觉引导到前臂、肩背、胸腹、腿足，就叫做用意。立意、意守和用意统称为内视，三者关系密切，相互为用。

初级阶段：出现热、胀、麻的反应是练功的初级阶段。这一阶段全身各部的感觉尚不均衡，一般规律是上半身比较明显，下半身则差一些。

中级阶段：在初级基础上，要用意加强下半身，使全身感觉达到均衡，也可立意于两足，让热、胀、麻感由两足向上延伸。上下结合，全身感觉自然达到均衡。这时就能体会到轻松舒适，安逸欢快，杂念减少，物我两忘。

高级阶段：在中级基础上，继续坚持不懈地练功，就能达到浑圆境界。这时只要稍一动意，周身即有暖流运行，真气充沛，也可发射到体外。

2. 假借：所谓假借，即是意念借助外部景物，达到精神放松、心旷神怡的境地。如与内视结合起来，效果更好。可以凭借外部景物，想象自身居于星空夜静、空气清新的草原或幽谷之中；或想象细雨绵绵，轻落头顶，徐徐而下，直到足跟；也可想象泛舟在碧波荡漾、温度宜人的湖上；也可想象独立在一望无际的海边，并有微风吹拂等等。假借若是在实践的基础上形成，就易获成功。下面再向大家介绍几种常

用的假借法。

远听法：利用听觉器官对声音的反应，使思想集中，古人形容为“敛神听微雨”。现在可利用收音机、录音机等，一边听音乐、戏曲、小说或新闻报告，一边进行站桩练功。

搭扶法：眼前有可供搭扶的物体，如栏杆之类，便可设想两臂搭扶在栏杆上，思想上无任何负担，轻松自然，或设想游泳时双手放置水面，借水的浮力而自己并不费劲的情景。

踩棉法：眼前有柔软的物体可供凭借，站桩时便可设想两脚踩在松软的厚棉垫上，每隔3~5分钟，将身体向左右微微移动一点，或用脚趾轻轻抓地几次，此可诱导下肢肌肉放松，不致站久而出现僵硬。

抱球法：如练功处有球状物体，即可设想双手抱住一个轻气球，不用力，球会上升，用力过大，气球会破，用力必须适中；进一步可设想所抱者为皮球或大西瓜，重量逐渐加重。

蹚水法：在江河湖泊边练功，可设想自己站立在温度适宜的温水中，流水从前方缓缓流过脚面，或设想蹚水行走，有一种不强不弱的阻力感，但必须注意，设想时水的深度不能过胸。

三、站桩注意点：大致有如下几个方面。

1. 站桩功不强调注意呼吸，可顺其自然，逐渐加深；对意守丹田也没有特别要求，对杂念则可听其自然。

2. 功中要做到思想安静，精神放松，神不外驰，力不出尖，意不露形，形不破体。要使全身轻灵浑圆，想象全身气血流畅于各经脉之中。

3. 功中出现前后左右摇动，轻者可听其自然，严重者可

暂时停练，或将两足距离加宽，以增加稳定性。

4. 站桩开始时，如感到腿酸疲劳，要适当坚持一下。站桩过程中，如发现头晕、恶心、出虚汗时，必须停止练功，坐或躺一会儿。这是一时性脑贫血现象，不必惊慌，数分钟后即可恢复正常。站桩后，可自由散步活动一下，或全身有酸麻感时，可进行四肢的自我按摩或拍打。

5. 每天站 2~3 次，每次开始时为 10 分钟左右，以后逐步延长到 40 分钟左右。

第四节 周天功

周天功是中国道地的宗教——道教的基本功法。这是一种通过炼气运气，使丹田真气流注经脉循环，周而复始的养生功法。人体腹背正中各有一条经脉，腹正中为任脉，呼气时真气从任脉的上端开始，自下唇正中点的承浆穴，顺脉道经胸腹下行至会阴，进入下丹田中；背正中为督脉，吸气时真气从丹田经会阴穴上行，顺督脉经尾闾、腰阳关、夹脊、玉枕，至头顶百会穴，再向头前正中，沿鼻梁，达上唇正中的唇内龈交穴，在口中由舌与任脉沟通。气功小周天功法，就是用意念引导丹田真气，让真气在任脉与督脉中循环运行。人体有十二条正经，遍布周身。当呼气时，真气从胸沿手三阴经脉行于十指尖，与手三阳经脉相连；同时，真气由头向下从足三阳经脉达足十趾尖，与足三阴经脉会合。当吸气时，手三阳经脉的真气，从十指尖运向头面；足三阴经脉的真气，从十趾尖顺吸气趋势，向上入腹至胸，而到达头

部。真气在经脉的流行方向，与经脉循行的方向一致，即手三阴从胸走手，手三阳从手走头，足三阳从头走足，足三阴从足走腹，达胸至头。所谓手三阴，即手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经；所谓手三阳，即手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经；所谓足三阳，即足少阳胆经、足太阳膀胱经、足阳明胃经；所谓足三阴，即足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。气功大周天功法，就是真气运行于手足十二经，流贯全身，循环运行。经脉循行路线及穴位请参看附篇附图。下面介绍大小周天功的具体练法。

一、小周天法：

本法即任督两脉周天循环法。站、坐、卧式均可，但以坐式为佳。先用鼻吸口呼法，腹式逆呼吸法。从呼气开始，呼气时唇微开，齿微扣，口呼气，舌抵下齿龈，小腹膨隆，全身放松，用意念轻轻引气，使气下沉丹田。引气下沉要逐渐进行，不要勉强用力，渐渐可以感到每次呼气都有一股暖流送下丹田。练功经过一段时间后，会出现肠胃运动加强的现象。吸气时用鼻吸入，轻闭口，齿扣合，舌抵上腭，小腹自然回缩，两足趾收缩，轻轻提摄肛门。以上一呼一吸均要求呼吸缓慢轻匀，绵细悠长。

呼气时气沉丹田，练习日久，会在丹田处产生一股温暖的气团，轻柔地活动。这时可以意守丹田，不要用意太多地往小腹送气。

当意守丹田一段时间以后，丹田真气就会充实，小腹气足，会阴会有跳动感，后腰发热，这时真气自然发动，即沿督脉上行，意念随着真气运行，由丹田，经会阴、肛门、尾椎、脊椎、后项，直达头顶上丹田中。

有的练功家为了使督脉与任脉能圆通运行，就在丹田已经产生明显的真气感，即有一股温暖的气团时，在意与气相合的过程中，呼气则心想气由头顶经胸部入腹降入下丹田，吸气则心想气由督脉上升入上丹田。这时要“形松意松，以意领合气”，不能用力。当真气自会阴上行达尾闾时，即轻提肛门，使其能顺利地通过尾闾关。当真气上行至两肩胛正中线时，即使胸向前，两肩胛微微向后撑，使其能容易地通过夹脊关。当真气上行到后项枕骨后正中的玉枕关时，可以闭目内视头顶，使其方便地通过，上行至巅顶，入脑到上丹田。这种真气通任督的运行，各人情况不一。有的真气充足，一次即把三关打通，也有的需要反复多次才能打通，有的甚至行至中途脉道而止。由此可见，要打通任督，通运督脉是关键，而通运任脉的关键，则在冲开三关。要冲开三关，必藉真气充足，所以古人有“积气冲关”之说。在通关过程中，要掌握“勿忘勿助”的原则。即以意念随真气缘上而不忘通关，气运至何处即意念随至何处而不猛冲。运气时不要用力上引，助其通过，应该开启三关，让其自然通过，而提肛、撑肩和闭目内视就是放开关门的最好办法。

当任督二脉通行顺畅，一吸下丹田真气入脑中，一呼真气自上丹田下注入下丹田之后，一阴一阳，一呼一吸，循环无端，周而复始。此时元精、元气、元神充旺，人的体质就变得健壮起来，意守可以任意选择。既可意守两乳之间正中的膻中穴，即中丹田，以养心；也可意守上丹田，以养脑；也可意守下丹田的脐中，以养元气，可按各人的具体情况决定。

二、大周天法：

大周天法必须在小周天打通任督，练习娴熟之后进行。大

周天的呼吸方法与小周天相同，但呼气时肢体要轻松地往下缓缓下沉，吸气时肢体要慢慢地往上升引。

大周天的真气运行径路是：呼气时自头顶上丹田中流出真气，向下经胸、腹、下丹田，分别由两足三阳经而达两足心；胸中流出的真气，顺两手三阴经而达于两手掌心、指尖。吸气时，两足心的真气由足三阴经入汇会阴、尾椎、脊柱、后项，而达头脑上丹田中；两手掌心的真气由手三阳经汇集于头面，入脑至上丹田中，并与足三阴经相接合。

由于大周天是在小周天的基础上进行的，因此练成的时间就要比小周天长。但只要专心致志，“勿勤勿怠”，自然会获得最后成功。

大周天由于锻炼加强，真气运行加快，因此身体上会发生各种触动现象，如感到局部震动、颤跳，或自身长“大”、变“小”、减“轻”、加“重”，以及凉爽、烘热、发痒、发麻等等，一般不必惊慌，可听其自然，或暗示它安定下来，或将眼睁开，就会自然平息。

第五节 禅密慧功

禅密慧功是根据佛教“定能生慧”的理论，以培育智力，增强记忆力，挖掘大脑潜能为宗旨的一种功法。

一、松展放收：

1. 松在密处：密为密处，亦称海底、地户，相当于任脉与督脉交接处的会阴穴。在男子则位于阴囊与肛门之间，在女子则为大阴唇后联合与肛门之间，它不是一个点，其深度

和广度可连通小腹腔。放松此处，可牵引全身，有利于气血流通。与此同时，还要进行全身的三调锻炼。

调身：轻闭双眼，由手指和脚趾开始，微微地蠕动，要上下配合齐动。协调熟练之后，把指和趾的蠕动逐渐扩散开去，波及到腕、肘、肩及踝、膝、胯和颈椎、胸椎、腰椎与骶椎，直至整个脊柱都动，并带动全身关节、肌肉、内脏器官也动，肢体可任其自然。

调息：开始自然呼吸，等把意念逐渐存放到调身的各个动作的时候，也就无意顾及呼吸，成了“忘息”的状态。

调心：意念由上到下，再由下到上，反复地内视身躯各种关节和肌肉的放松运动形态，并用耳去听全身或某一部位的松动声响。

2. 展在慧中：慧中又称慧目，位于两眉头上凹陷处，不是一个点，而是一个窝（图 19）。也要同时进行三调锻炼。

调身：姿势不限，轻闭双眼。

调息：自然呼吸。

调心：意念让眉头舒展，要有笑意，而这种笑意要表达来自内心真诚的、坦率的、纯洁的、爱慕的、慈祥的等等良好的愿望。

3. 放在全身：透过松密处和展慧中，把体表、肤毛松散到宇宙的无边无际，把内在的单一心境展放到空灵的外境。“放”是本功的重要组成部分，要细细体会。放时也要结合三调锻炼。

调身：轻闭双眼，姿势不限。

调息：自然呼吸。

调心：通过慧中远视和遥想自然界日月、山水等宏伟壮



图 19

丽的景象，由方寸心胸走向大千世界。

4. 收归小腹：改闭目远视外界为闭目内视小腹腔中心。

以上四步为筑基功夫，要常常练习，坚持不懈。这一阶段练功姿势不拘形式，以舒展大方、自然舒适为度。如采用坐式，则要求双掌相对，十指交叉后两拇指相抵，掌心对脐，置于小腹下，即为“结手印”（图 20）。如采用卧式，则宜仰卧，双膝向外微屈，双足跟相抵，双掌分别置于左右腹股沟处（图 21）。本阶段练功时间不做规定，以自觉适度为准。练功到一定时候，全身可产生温、麻、酸、轻、大、空等感觉，

偶见流星、闪电、旭日、皎月等光亮,此时不必惊慌和疑虑,可泰然处之,亦不要想入非非,或刻意追求。

二、冲上贯下:

轻闭双眼,两脚分开,与肩同宽,脚尖稍向外撇,膝关节要滑利不僵,腿要屈中求直,收臂,以消失腰椎生理性前弯为度。两臂微屈,置于头的两侧,掌心向里(图 22)。初练时可置于胸前或腹前,掌与头或胸、腹的距离不少于 35 厘米。要做到“指、趾松散,腋肋空;头颈虚顶,展慧中;松密处,体重落于踵。”踵即脚后跟。体重落于踵的具体做法是:以两脚



图 20

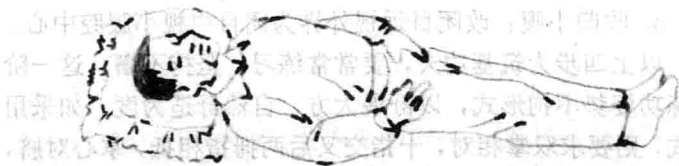


图 21

跟连线中点为一个点,密处、头顶各为一个点,要求这下、中、上三个点垂直一线,重心落在两脚跟上,以维持身躯中正,全



图 22

身放松。

意念的上下往来，要贯通脊柱进行，由头项和双肩冲上，经密处和双脚心贯下，一上一下，直达天地之根，并且均要缓慢、舒适、柔和、自然，一般可以先学贯下，然后再练冲上为宜。贯和冲的次数要相等。冲上贯下对于高血压病、眼底动脉出血及妇女月经期、怀孕期有一定的副作用，宜慎练。学练冲上贯下到一定时候，可有天地与自我相互融合，三位一体的感觉；或出现顶天立地的气柱和光柱等实体感；还偶有雷鸣、鸟语、花香、蜜甜等声和味方面的幻觉，这些都属于

正常的练功效应，当顺其自然，切勿惊恐或追求。

三、无限向横：

轻闭双眼，意念向横。要横向无止境，将自身客观化，躯壳宇宙化，这是调心的延伸和深化。意念向横时，调息有一定的要求。即呼时呼自小腹，似被宇宙所引，吸时吸归小腹，出自腹腔所摄，呼和吸都似被动，纯粹出于自然。两者各自要上下、前后、左右、里外浑圆一体。一齐放，放到无边无际；一齐收，收至圆满成功。要有“气吞山河”之势，把自身与宇宙联成一体，不分你我，颇有“同呼吸，共命运”之

感。这一阶段练功的环境，应当选择幽静、整洁、比较开阔的地方。练功中自觉身躯某一部位或某一侧面有异常感觉时，要睁眼巡视，找出造成影响的人或物，设法避开，然后再练。

一、四、收功方法：

先双手“合十”于胸前（图 23），然后“结手印”于小腹前（图 24），再返观内视，沿脊柱去透视小腹腔，耳目并用，以加深意的作用和气的感受。待全身停动与自觉气感消失后收功。



图 23



图 24

第六节 六妙法门

六妙法门为佛教天台宗的创始人智顗大师所创编，是佛家坐禅的基本功法之一。据智顗所撰的《六妙法门》引言说：“六妙门者，盖是内行之根本，三乘得道之要径。故释迦初诣道树，趺坐草庵，内思安般，一数，二随，三止，四观，五还，六净。因此万行开发，降魔成道。”认为释迦牟尼成佛得道靠的也是这套功法，因此流传颇为广泛。本功法具有佛教特色，步骤井然，易学易练。具体分为六个步骤，即所谓“六妙”。

一、数息法：在做好练功准备之后，即两眼轻闭，心不外想，神不外驰，安静地坐一会儿，使呼吸慢慢地平和下来。然后鼻吸鼻呼，开始数息，即心中默数呼吸的次数，或数吸不数呼，或数呼不数吸。具体的做法是呼气默数一，再呼气一次默数二，再呼气一次默数三，从第一呼数至第十数，即为一遍。如此周而复始，直至杂念不再干扰，就可不必再数，此时已安然入静，再数反而影响安静了。在数的中间，如因他事干扰，就要收摄心神，集中思想，再从头数起。

二、随息法：此为第二步，在数息的基础上，注意呼吸的上下出入，使意念随着呼吸而升降，毫不着力，呼气时气往下沉，吸气时气往上升。此法用顺呼吸或逆呼吸法均可，但最好用逆呼吸法。

三、止息法：此为第三步，在随息的基础上进一步练习。

这时意念不再随息升降，而是止于丹田或身体的某一部位，如眉间的印堂及鼻端等处，呼吸似乎已经静止，已进入一种高度入静状态。

四、观息法：此为第四步，在止息的基础上进行。在高度入静的状态下，用意念观察自己的呼吸状态，这就是“内视呼吸”。此时呼吸微细绵长，仿佛太空中的微风，了无实在，锻炼有素者甚至可以看到呼吸随全身毛孔出入的情况。

五、还息法：此为第五步，即在观息的基础上，再还思于丹田，呼吸完全不由意识，进入一种更高的入静境界，已达到返本还原的地步。此时意念似乎已不起什么大作用，而实际上则控制能力大为加强，无论出现何种情况，都能应付裕如。

六、净息法：此为第六步，在还息的基础上，达到一种丝毫没有杂念的境界，心地纯净，呼吸似乎完全停止，意念也不复存在。这是练功的最高级阶段，真是心如止水，妄念全无，一尘不染，物我两忘。

六妙法门是一种调息与调心相结合的功法，而尤以调心为重。其法出于佛经，而智颢大师加以总结整理。调心的主要内容是守三窍，即意念集中在两眉之间、额上、鼻端，或头顶、心窝、脐中。调息的主要内容是别四相，其中风相、喘相、气相三相是不正确的呼吸方法，只有息相才是正确的呼吸方法。《修习止观坐禅法要》上指出：“云何为风相？坐时则鼻中息出入觉有声，是风相也。云何为喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。云何息相？不声、不结、不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫，此是息

相也。”要做到息相，必须安定情绪，排除杂念，顺利入静；放松身体，避免紧张；默想呼吸从周身毛孔出入，不藉口鼻。所谓息相，即呼吸到达绵、细、匀、深、长的标准，而不像其他三相的呼吸粗浊、短促有声。

第七节 因是子静坐法

因是子是武进蒋维乔先生的别号，他所著的《因是子静坐法》，于1914年出版，以后又经多次修订出版，其功法有“世间禅”之称，曾风行海内外，颇有影响。现择要介绍于下。

一、调身法：

1. 功前调身：学习静坐的人，平时行住坐卧必须极其安详，若举动粗暴，则气也随之而粗，心意轻浮，必定难以入静，所以坐前要注意修养。

2. 功中调身：或在床上，或在特制的坐凳上，解衣宽带，从容入座。先置两脚，或单盘，或双盘，亦可自然盘坐。次要安置两手，把右掌的背叠在左掌上，贴近小腹，轻放在腿上。然后把身体左右摇动七、八次，就端正其身，脊骨勿挺勿曲。头颈也要端正，使鼻与脐的垂直线相对，不低不昂。开口以吐腹中浊气，吐毕，舌轻抵上腭，由口鼻徐徐吸入清气三至七次。于是闭口，唇齿相着，舌体仍轻抵上腭。再轻闭双眼，正身端坐。若坐久微觉身体有俯仰斜曲，应随时轻轻调正。

3. 功后调身：坐毕之后，应开口吐气十数次，使身中热气外散；然后慢慢摇动身体，再动肩胛及头颈，再慢慢舒放

两手两脚；再以两大指背互相摩擦生热以后，擦两眼皮，然后闭眼，再擦鼻部两侧；再以两手掌相搓令热，擦两耳轮，再整片抚摩头部，以及胸、腹、背、手臂、腿足，至足心而止。待汗出至干时，方可随意活动。

二、调息法：

1. 功前调息：在平常的时候，应该注意鼻息的出入不可粗浅，要从喉、胸渐达腹部。

2. 功中调息：在入坐时，息不调和，心就不定，所以必须使呼吸极缓极轻，长短均匀。也可用数息法，反复练习，久久纯熟，呼吸自然会调和。

3. 功后调息：坐毕，开口吐气，待身中温热降低，回复到平常状态之后，才可随意活动。

三、调心法：

1. 功前调心：平时一言一动，总须把意放在心内，勿令驰散，久久自然会使妄心调伏。

2. 功中调心：在入坐后，每有两种景象：一是心中散乱，支持不定；二是心中昏沉，容易瞌睡。一般初学静坐的人，每患散乱；练习稍久，妄念减少，就容易昏沉。治散乱的方法，就是放下一切，不予理睬，专心一念，存想小腹中间，自然能够慢慢安定下来；纠正昏沉的毛病，可提起意念，注意鼻端，使精神振作，即可避免。也可用数息法，使心息相依，则散乱与昏沉都可解决。

3. 功后调心：坐毕以后，也要随时留意，勿再胡思乱想。

以上调身、调息、调心三法，实际上是相伴进行的，学练时可按程序同步进行。

练功至相当程度时，丹田发热如沸汤或有微动，也有剧

烈震动的，随即会有一股热气冲击尾闾，通过后即上冲夹脊关。两关通后，要有耐心，用功不间断，就能冲开玉枕关。这样一股热气从后上转，盘旋头顶而下，由颜面至鼻口，分两路而下，至喉咙会合，由胸下至丹田。如此则每次入坐，这股气就前后流转。从尾闾至上唇是督脉，从下唇到会阴是任脉，这两脉在母胎中时是相通的，一出母胎则上断于口、下断于肛，通过练功，可使返还到胎儿时的相通。还有围腰的带脉，练功到一定程度时会左右旋转，旋转次数左右相等，很有规律。加上冲脉、阴跷、阳跷、阴维、阳维即为奇经八脉，一旦全部打通，全身气血流行无滞，疾病也就无从发生了。

第八节 六字诀

六字诀最早见于梁代陶弘景编写的《养性延命录》，即呼吸时配合默念嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六字的练功方法。以后的六字诀分化成不少流派，有与动作配合的，也有与循经意引配合的。

练功可采用坐式或自然站式，宜选择空气新鲜的地方，时间最好在上午，一般每天做一至三次即可。六字诀可按不同需要专练一个字，也可以全部通练。通练时宜做些预备动作，如叩齿、搅海、咽津等（具体做法可参看“按摩保健功”），然后用口呼鼻吸，呼气时配合默念字声，呼气后再吸还一口气。呼气、念字要不出声音，而自己可以听到，各字要求相同。

一、嘘字诀：

1. 练法：静坐端正，怒目扬眉。意念是卑视病灶，不久

必愈。慢慢转头，左顾右盼，头在正中时吸气，左右顾时呼气念嘘字。站式再加双手拍打，头左转时右手拍打左肩，头右转时左手拍打右肩。

2. 作用：嘘字入肝，可疏通肝气。凡肝阳上亢，头晕目眩，肝火上炎，性情烦躁，肝气郁结，两胁胀满等肝经病证，可用此法。慢性肝炎或肝硬化患者，春天最易复发或加重病情，可练嘘字功以平之。

二、呵字诀：

1. 练法：子夜静坐，面向东方，叩齿 36 次，舌搅至津满口，漱练数遍，分 3 次咽下，咽时须猛咽有声，用意念送至腹部丹田。然后吐气念呵字。

2. 作用：呵字入心，可稳定心神。凡心火导致口舌生疮、心烦不寐等病证，宜练呵字以治之。

三、呼字诀：

1. 练法：单臂上举，如右手上举过头，向左弯身，右手从左边由上而下去够左脚，身体向左弯下去，然后起立。接着左手上举过头，方式相同。手上举时为吸，手由上而下时吐气念呼字。

2. 作用：呼字入脾，可以运脾。凡脾有病而消化不良、噫气酸臭等，可用呼字功治疗。

四、呬字诀：

1. 练法：两足分开，宽与肩等，双手高举过头，然后迈开左脚，用脚尖点地向前走一步，挺胸，双手向后一扬即吸气，吐气时念呬字。

2. 作用：呬字入肺，可以清肺。凡发热、咳嗽等肺经疾病，可做呬字功治疗。

五、吹字诀：双脚并拢，双手交叉托天后，向上举，

1. 练法：脚尖与脚跟均并拢，双手交叉托天后，向上举，上头顶，然后弯腰，双手够地，够地后放开，蹲下去双手抱膝，吐气时念吹字。

2. 作用：吹字入肾，可以固肾。凡阴虚火旺之肾经病证，可以练吹字功。

六、嘻字诀：双手高举过头，握拳向天空打去，头抬起，

1. 练法：双手高举过头，握拳向天空打去，头抬起，双眼注视拳头，用力打三五十拳后，吐气念嘻字。

2. 作用：嘻字入三焦，可以调气理气。凡三焦不通所致之疾病，如腹胀、两便不通等，宜练嘻字功。

六字诀的具体运用方式很多，如五脏通治法：即按嘘、呵、呼、咽、吹、嘻的顺序，每字各念6遍，呼吸长短相等。分症治脏法：即选与病证相应脏腑的字，念12~36遍；呼长吸短。寒热分治法：热证可念呵字，寒证须念吹字，各12~36遍。五行生克法：即按脏腑五行生克原理，兼用克我脏之字，或生我脏之字，两字同用，各12~36遍。

九、明目健脑功

一、明目健脑功

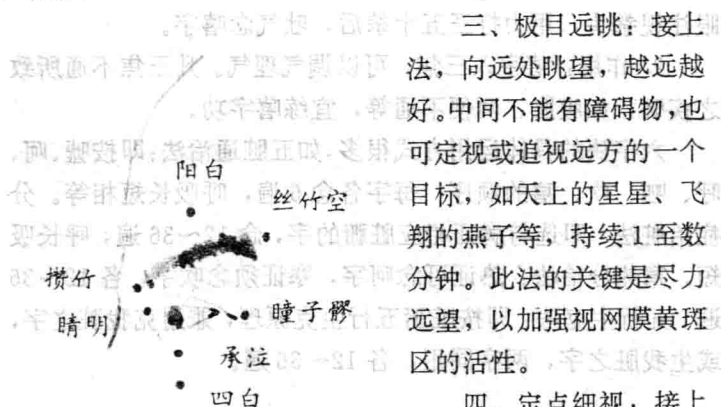
第九节 明目健脑功

明目健脑功不但可以防治近视，改善视力，而且能使头脑清醒、思维活跃、记忆增强、精力充沛，学习效率显著提高，因此适宜于学生和脑力劳动者锻炼。练法如下。

一、闭目养神：课间或持续看书、写字1小时后，闭目，双手交叉放于桌面，低头，使前额贴于两手臂，或闭目静坐，

双手自然下垂，持续 1 至数分钟。此法的关键是闭目，以松弛眼肌，解除疲劳，至于手式、姿势，可以随便些，而以舒适为原则。

二、用意茫茫：按上法，开眼，把刚才学习的内容全部抛开，什么也不想，无思无虑，心宽神爽。如不能抛开，可心想一事一物，如一朵好看的花、一轮皎洁的明月等。亦持续 1 至数分钟。此法的关键是抛开学习内容，使大脑得到充分的休息。



三、极目远眺：接上法，向远处眺望，越远越好。中间不能有障碍物，也可定视或追视远方的一个目标，如天上的星星、飞翔的燕子等，持续 1 至数分钟。此法的关键是尽力远望，以加强视网膜黄斑区的活性。

四、定点细视：接上法，近处确定一个目标，如墙上的一幅画、树上的几片绿叶等，仔仔细细地察看，持续 1 至数分钟。此法的关键是仔细近看，以加强视网膜中心凹的功能。

图 25

五、远近交替：接上

法，先用手指平举至眼前方，远近移动，目光追视指尖，想象眼与指之间有关联，指移近时有排斥感，移远时有吸引感，做 15~30 次，然后交替做极目远眺及定点细视，亦 15~30 次。此法的关键是近看与远望的交替，以调节眼球前后径，不致眼球过突而近视。

六、眼观四方：接上法，分两步。第一步，头平正，颈不转，用眼向上看前额，向下看鼻尖，向左看左耳，向右看右耳（不一定真正看到）；或用手指移动法，按手指上、下、左、右的不同，目光也随着向四方转动。第二步，头颈可转动，上仰头看天，下俯首看地，左转及右转看项后。看上、下、左、右 1 周为 1 次，两步各行 15~30 次。此法的关键是眼球和颈项的四方转动，可疏松脑部供血通道，有利于明目健脑。

七、按摩眼穴：接上法，摩擦双手使发热，用大拇指或手掌大鱼际肌按压眼眶及眼区穴位，如睛明、瞳子髎、丝竹空、太阳、印堂、承泣、四白、阳白等，或手摩耳眼穴点（即耳垂正中点），或按压肝、胆经穴位如期门、光明等，可



图 26

持续1至数分钟。此法的关键是按摩特定穴位，可解除睫状肌痉挛，增加眼球的营养供给，促使代谢物及时排泄，并因刺激这些穴位而对大脑产生良性影响。眼周穴位的具体位置如图25、图26。

进行本功锻炼，要求形体放松平稳，呼吸自然调畅，思想安静坦荡。本功既可按顺序整套锻炼，也可抽取其中几法进行锻炼。此外，练功者不能忽视用眼卫生和学习技巧的掌握。

第十节 固 精 功

固精功法，种类很多。现介绍两种易学易练，副作用少的功法，读者可任选一种锻炼。

一、吐纳固精法：本功法系根据《内经》“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饥舌下津，令无数”的原理，结合会阴部一提一放、一紧一松的具体方法，整理而成。

1. 预备功法：可采用自然站式，全身肌肉、筋骨、皮毛均放松，大脑安静，心情愉快。

2. 核心功法：鼻吸鼻呼，吸气后待腹部有饱满感时，再缓缓呼气，这样吸清气而吐浊气，以促进肾功能的加强。肾虚者可多做几遍。第二次吸气后略停，引颈吞气，好像咽硬物一样，以意念送入下丹田中，再以意领气，过下丹田，直入海底（会阴），这时会阴部有鼓突如卵的感觉，随即闭息，仍以意领气，沿督脉上升昆仑（百会），然后呼气，意降气归

海底。以上为1遍，可做3~5遍。如初学者掌握本功暂时有困难，可先练习以下的过渡功：吞气入海底的同时，放松会阴部肌肉，并随之呼气，要求自然、缓慢；继而吸气提肛，意念由会阴达尾闾，沿督脉上升昆仑，不再吞气；接着随呼气意降海底，并放松会阴部肌肉。此为1遍，可做3遍。随着练功的深入，吞气时有似热团在运动，由小渐大，这是正常的气功效应。练功时可任其自然，勿忘勿助，不要刻意追求，也不要恐惧疑虑。

3. 功效主治：本功法具有补肾固精作用，适宜于肾虚阳痿、早泄，以及妇女阴冷等症。

4. 注意事项：不要强行闭息吞气，以免造成憋气，甚至出现休克等不良反应。应细心揣摩体会掌握闭息吞气的要领，切莫急于求成。否则欲速不达，反而影响练功效果。若出现不良反应，要及时纠正。

二、导引固精法：根据脏腑经络学说，肾俞、涌泉等穴位属于肾经，通过循经和外肾（睾丸）的自我按摩，并配合导引等法，可温补肾阳，肾阳振则精关自固。本功法流传于宋元时期，明代气功养生家冷谦加以总结整理，收入其所著的《修龄要旨》中。原文说：“临卧时坐于床，垂足解衣，闭息，舌拄上腭，目视顶门，提缩谷道，两手摩擦两肾俞，各一百二十，多多益善。极能生精固阳，治腰痛。”后世经过补充，具体练法如下。

1. 预备功法：睡前坐于床边，两脚自然下垂，闭息，舌抵上腭，以意引目光上视顶门，提肛，双手摩擦肾俞，左右各120次，徐徐躺下。

2. 核心功法：头部枕高，意守丹田，双手手心向下，以

右手掌按在左手背上，左手心按在肚脐上，从左向右转擦 36 次（即以肚脐为中心划圆圈，每划一周为 1 次），然后换手，以同样方式反方向即从右向左转擦 36 次。转擦之后，在肚皮上下推捋摩擦 36 次（一上一下为 1 次）。推捋向下时，大指较用力，其他指不用力；推捋向上时，小指较用力，其他指不用力。做毕，缓缓起坐，用双手将睾丸送入阴囊的输精管附近，在其外皮上捋擦，先左后右为 1 次，共捋擦 81 次。这就是古书上说的“一擦一兜，左右换手，九九之功，真阳不走。”

3. 功效主治：本功法适用于遗精、阳痿、早泄、肾虚腰痛等病症，常人练之，可获强身益智之效。

4. 注意事项：练功治病者，宜忌房事；动作宜轻宜柔，思想宜敛宜收，注意两脚保暖，勿沾冷水或受凉。

第 89~100 日

第十五章 动功功法

第一节 五禽戏

五禽戏是三国时期的名医华佗，总结前人的气功养生经验整编而成的一套仿生气功功法。五禽戏的健身防病效果非常显著，据《三国志》记载，华佗的学生吴普，依法坚持锻炼，直到 90 多岁，还耳不聋，眼不花，牙齿坚实，饮食不减。五禽戏锻炼时，要求全身放松，意守丹田，呼吸均匀，肢体运动要做到外形和神气都像五禽，自然活泼，才能取得良好的锻炼效果。五戏可按顺序整套练，也可以抽出几戏练，可根据需要决定。

一、熊戏：练时要像熊那样浑厚沉稳，表现出撼运、抗靠、步行时的神态。熊外似笨重，实际上在沉稳中寓有轻灵。熊戏有助于做到上虚下实，克服头重脚轻，具有健脾胃、助消化、活利关节等功效。

1. 预备：两脚平行，自然站立，距离与肩同宽，两臂自然下垂（图 27），做 3~5 次深呼吸。

2. 动作：①屈右膝——右肩向前下晃动，手臂亦随之下

沉；左肩则稍向后外舒展，左臂稍上抬(图28)。②屈左膝——动作相同，方向相反。如此反复晃动，次数不拘。



图 27



图 28

二、虎戏：练时要表现出威猛的神态，要目光炯炯，摇头摆尾、扑按、搏斗等。用功要刚中有柔，柔中有刚，不可用僵劲；动作要协调敏捷，沉着勇猛。虎戏动作刚猛，有助于增强体力。

1. 预备：两臂自然下垂，颈自然竖直，面部表情自然，眼向前方平视，口要闭合，舌尖轻抵上腭，全身放松。如此站立片刻，然后做下列动作(图29)。

1. 动作：①左式——两腿慢慢向下弯曲，成半蹲姿势，体重移于右腿；左脚靠在右腿踝关节处，脚跟稍离地抬起，脚掌虚点地；同时两手握拳提至腰部两侧，两拳拳心均向上，眼看左前方（图 30）。左脚向左前方斜进一步，右脚也随之跟进半步，两脚跟前后相对，距离 35 厘米左右，体重落在右腿，



图 29



图 30

成左虚步；同时两拳顺着胸部向上伸，拳心向里，伸到口前向里翻转变掌向前按出，高与胸齐，掌心向前，两掌虎口相对，眼看左手食指指尖（图 31）。②右式——左脚向前垫半步，右脚随之跟到左腿踝关节处，以下动作全同左式，唯方向相反。如此左右虎扑，次数不限。

三、猿戏：练时要仿效猿猴的敏捷好动，要表现出纵山跳涧、攀枝登树、摘桃献果等神态。猿戏有助于发展灵活性，具有滑利关节、流通气血作用。

1. 预备：同虎戏。

2. 动作：①甲式——两腿慢慢向下弯屈，左脚向前轻灵迈出，同时左手沿胸前至口平时，向前取物样探出，将达终点时掌变爪手，手腕随之自然下垂（图 32）。右脚向前轻灵迈出，左脚随之稍移，脚跟抬起，脚掌虚点地；同时右手沿胸前至口平时，向前如取物样探出，将达终点时掌变爪手，手腕随之自然下垂，同时左手亦收回左肋下（图 33）。左脚往后



图 31



图 32

稍退踏实，身体后坐，右脚随之亦稍退，脚尖点地；同时左手沿胸前至口平，向前如取物样探出，将达终点时掌变爪手，手腕随之自然下垂；同时右手亦收回至右肋下（图 34）。②乙式——动作同甲式，方向相反。两式交替锻炼，次数不限。



图 33

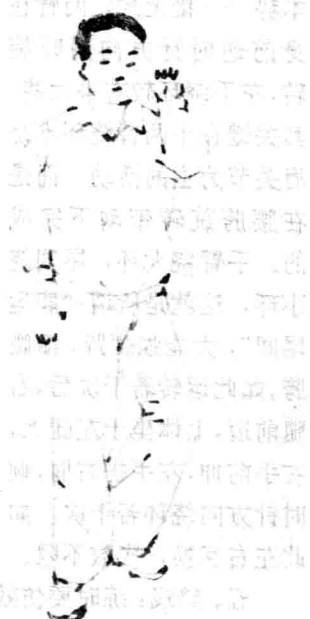


图 34

四、鹿戏：练时要仿效鹿那样心静体松，姿势舒展，要把鹿的探身、仰脖、缩颈、奔跑、回首等神态表现出来。鹿戏有助于舒展筋骨、锻炼腿力。

1. 预备：同虎戏。
2. 动作：①起势——右腿屈曲，上体后坐，左腿前伸，膝

稍弯，左脚虚踏，成左虚步势；右手前伸，肘微屈，右手置于左肘内侧，两掌心前后遥遥相对（图 35）。②

本势——接上式，两臂在身前逆时针方向同时旋转，左手绕环较右手大些。其关键在于两臂绕环不是肩关节为主的活动，而是在腰胯旋转带动下完成的。手臂绕大环，尾闾绕小环，这就是所谓“鹿运尾闾”，大能强腰肾，活腰胯。如此运转若干次后，右腿前迈，上体坐于左腿上，右手前伸，左手护右肘，顺时针方向绕环若干次。如此左右互换，次数不限。



图 35

五、鹤戏：练时要仿效仙鹤那样昂然挺拔，悠然自得，要表现出亮翅、轻翔、独立等神态。鹤戏有助于增强心肺功能，健壮腰肾，调运气血，疏通经络。

1. 预备：两脚相并站立，两臂自然下垂，眼向前平视，心平气和地站立片刻。

2. 动作：①亮翅——左脚向前迈进一步，右脚随即跟进半步，脚尖虚点地；同时两臂自身前抬起，向左右侧方向举起，并随之深吸气（图 36）。②落雁——接上式，右脚前进，

与左脚相并，两臂自上下落，在膝下相抱，同时深呼气（图 37）。然后相反方向继续做亮翅、落雁。如此反复交替进行，次数不限。



图 36



图 37

第二节 八段锦

八段锦是我国古代的一套保健功法，流传至今约有 800 年的历史。本功法比较简单，易学易练，效果显著，适宜于老、中、青各类人士的锻炼。

图 一、两手托天理三焦：

1. 预备：立正，或两脚平行站立，距离与肩同宽。两眼平视前方，舌尖轻抵上腭，用鼻呼吸，周身关节放松，两臂自然松垂身侧，五指伸展，躯体自然正直，足趾抓地，足心上提。如此站立片刻，要求大脑安静，思想集中，准备练功。

2. 动作：①两臂徐徐自左右侧方向上举，至头顶，两手手指相交，翻掌，掌心朝上托起，如托天状，同时两脚跟提起离地（图 38）。②两臂放下复原，同时两脚跟放下着地。如此反复多遍，若配合呼吸，上托时深吸气，复原时深呼气。



图 38

二、左右开弓似射雕：

1. 预备：立正。

2. 动作：①左脚向左踏出一步，两腿弯屈成骑马式。两臂在胸前交叉，右臂在外，左臂在内，眼看左手，然后左手握拳，食指翘起向上，拇指伸直，与食指成“八”字撑开。接着左臂向左推出并伸直，头随之左转，眼看左手食指，同时右手握拳，展臂向右拉平，如拉弓状（图 39）。②复原。③动作同①，方向相反。④复原成立正姿势。如此反复多遍。若配合呼吸，展臂及拉弓时吸气，复原时呼气。

三、调理脾胃臂单举：

1. 预备：立正，或两脚平行站立，距离与肩宽相等，两臂自然松垂身侧。



图 39

2. 动作：①右手翻掌上举，五指并紧，掌心向上，指尖向右，同时左手下按，掌心向下，指尖向前（图 40）。②复原。③动作同①，方向相反。④复原。如此反复多遍。若配合呼吸，上举下按时吸气，复原时呼气。

四、五劳七伤向后瞧：

1. 预备：立正，两手掌心紧贴腿旁。

2. 动作：①头慢慢向左转，眼望后方（图 41）。②复原。③动作同①，方向相反。④复原。如此反复多遍。若配合呼吸，向后望时吸气，复原时呼气。



图 40



图 41

五、摇头摆臂去心火：

1. 预备：两腿分开，相距约为 3 脚长的宽度，屈膝成骑马势。两手扶大腿部，虎口向身。

2. 动作：①上体及头前俯深屈，随即在左前方尽量作弧形摇转，同时臀部相应右摆，左腿及左臀适当伸展，以辅助摇摆（图 42），扶腿的两手可随体转而稍作移动。②复原。③动作同①，方向相反。④复原。如此反复多遍。若配合呼吸，头向前摇转时吸气，复原时呼气。

六、两手攀足固肾腰：



图 42

1. 预备：立正。

2. 动作：①上体缓缓向前深屈，两膝保持挺直，同时两臂垂下，两手握住两足尖，如做不到，可改为用两手指尖触两足踝部，头略抬高（图 43）。②复原。③两手在背后抵住脊骨，上体缓缓向后仰。④复原。如此反复多遍。此式最好采用自然呼吸。

七、攢拳怒目增气力：

1. 预备：两腿分开，屈膝成骑马势；两手握拳，放在腰旁，拳心向上。

2. 动作：①右拳向前方缓缓击出，右臂伸直，拳心向下，两眼睁大，向前虎视（图 44）。②复原。③动作同①，方向相

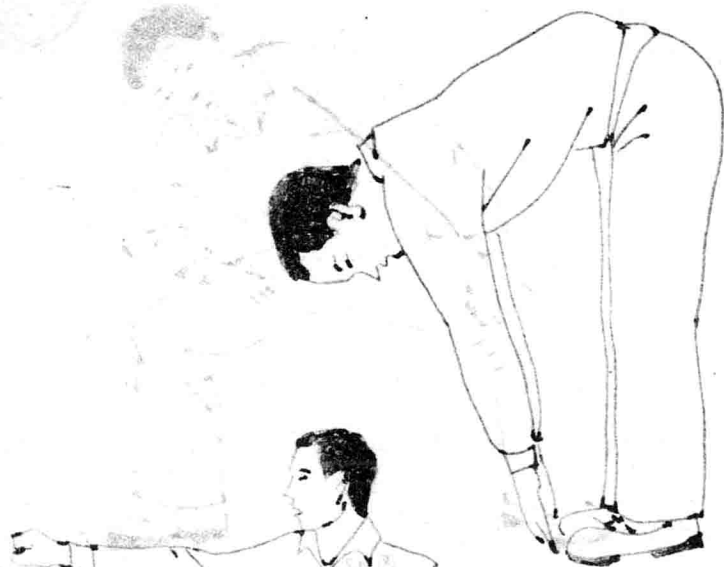


图 43

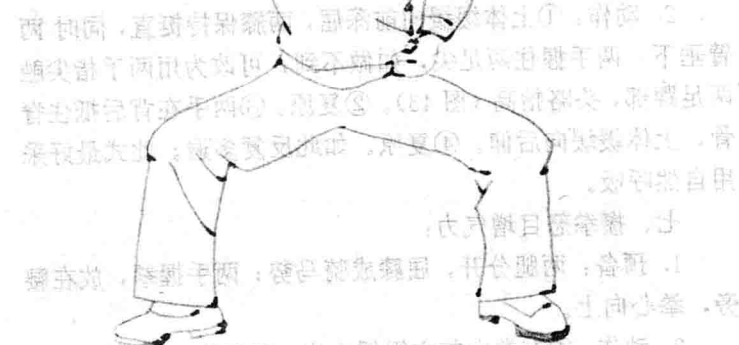


图 44

反。④复原。如此反复多遍。若配合呼吸，拳向前击时呼气，回收复原时吸气。



图 45

八、背后七颠诸病消：

1. 预备：立正，两掌心贴大腿，两膝保持伸直。

2. 动作：①两脚跟提起，离地约 3.5 ~ 7 厘米，同时头向上顶（图 45）。②两脚跟放下着地复原。如此反复多遍。若配合呼吸，脚跟提起时吸气，放下呼气。

第三节 太极十五势

太极十五势吸取了太极拳的精华，结合气功锻炼的意念、呼吸要求，成为一套行之有效的气功动功。

一、调息宁神：

稍事休息之后，开始练功。①自然站立，左脚向左横开半步，两脚平行，约与肩同宽；两膝微屈，稍向内扣；两髋内合，臀呈坐劲；腰脊竖直，含胸收腹，松肩虚腋；肘臂微曲，两手平掌下按，意如水中抚球；正头平视，精神内守；口齿轻闭，舌体自然，鼻吸口呼，或鼻口兼用。②宁神调息，气沉丹田，随后两手向前外划弧，顺势翻转掌心向上，两手相接于小腹之前（图 46）。③稍作停顿后，随吸气两手缓缓上起，至与乳平高时，翻转掌心向下，再随呼气缓缓下落，至与小腹平高时，再翻掌心向上（图 47）。如

此反复做4次，随后将两手停于小腹之前。



图 46



图 47

二、分云捧月：

此为双重式。①接上式，将两手向外划弧，从身体两侧向两肩的前方升起，至与头平高时，两手掌心斜向内上方，两手相距约在肩外一拳之处，头微向上仰，视线从两手中间视向远方（图48）。②稍作停顿后，两手向中间收合，如作捧月状）顺势将两手自胸前缓缓下降于小腹之前（图49）。如此反复做4次。配合呼吸时，手臂上起为吸，下降为呼。手臂上

起时，体式亦稍作上起；手臂下降时，体式亦稍作下降。意守丹田（以下各式均同）。



图 48



图 49

三、左右托球：

此为单重式，也可练双重式。①接前式，将左脚收于右脚内侧，成虚丁步，重心向右脚，左脚向左前方上半步，左手掌心向上划弧，托于左肩前外方，手与肩平，作托球式；右手翻转掌心向下，向后划弧，按于右髋稍外方，身体重心顺势前移，成小弓箭步（图 50）。②稍作停顿后，两手掌心再同

时翻转，右手前托于右肩前外方，左手后按于左髋稍外方，身体重心顺势后移，呈小坐弓步（图 51）。③同①。④同②。⑤顺势左脚尖内扣，重心移至左脚，右脚收于左脚内侧，再将右脚向右前方上半步（右手在前，左手在后），两手掌心同时翻转，左手划弧前托于左肩前外方，右手后按于右髋稍外侧，身体重心顺势前移，成小弓箭步。⑥稍作停顿后，两手掌心再同时翻转，右手前托，左手后按，身体重心后移，成小坐弓步。⑦同⑤。⑧同⑥。



图 50



图 51

四、双手推山：

此为单重式。①接前式，右脚内扣，左脚收于右脚内侧，重心在右脚；两手同时顺势收于小腹之前，掌心下按；顺势左脚向左前方上一步，两手向前推出，与胸平高，成弓箭步；掌心向前，五指微分，掌心呈“三角力”撑开，作双手“推山”之势；上体正直，重心前移，左膝弯曲，膝尖与脚尖成一垂线，上体顺势稍向前探，视线从两手中间视向远方，成左推山势（图 52）。②稍作停顿后，两手同时翻转，掌心向后（手掌对胸部），顺势收于胸前，两肘距侧胸部约一拳许，身



图 52

图 53

体重心随整体运动后移，成右重大坐弓步，右臀约与右脚跟呈一垂线（图 53）。③同①。④同②。⑤两手收回时，顺势脚尖内扣，重心移至左脚，右脚收于左脚内侧，再将右脚向右前方上一步，顺势将两手向右前方推出，成右式弓箭步，此为右推山势。⑥两掌翻转向后，重心后移，成左重大坐弓步。⑦同⑤。⑧同⑥。

五、左右云手：

此为双重式，熟练后也可以作单重式。①接前式，左臂向左引，右手向下按，顺势右脚内扣约 30 度，左脚外展约 30 度，变为骑马式，两手同时错开，左手内旋，掌心向里，向左划弧，目视左手心，顺势转头向左，右手同时向左划弧，跟于左肘之后，上体同时作整体式的转动（图 54）。②随后两手掌同时翻转，左手掌向下，右手掌向上，自左肩前与肩平高，向右划弧，至右肩之前外方，曲肘约 120 度，左手同时向右划弧，跟于右肘之后，上体同时作整体性转动，目视右手心，顺势转头向右。③同①。④同②。⑤同①。⑥同②。⑦同①。⑧同②。

六、大鹏展翅：

此为单重式。①接前式，重心顺势转向右脚，左脚收于右脚内侧，成虚丁步，左手自右前方向上划弧（图 55），至与右手平高时，两手同时自两侧划弧，下落相交于小腹之前，左脚向左前方顺势上半步，重心落于右脚，成右重小坐弓步，然后两臂自两侧划弧缓缓上起，两手约与头平高，五指并拢平伸，掌指微向上翘，手、腕、肘、臂微曲，使两臂略呈波浪式的弧线形，两臂、腕、指作“蛇行蠕动”劲（两臂如蛇行，五指似蠕动），体势也随之上起，上体竖直，正头平视（图 56）。②稍作停顿后，两



图 54



图 55

臂再自两侧缓缓下降于小腹之前，两腕仍作交叉于小腹之前，体式顺势稍向下降(图 57)。③同①。④同②。⑤两手下落于小腹的同时，左脚内扣，右脚收于左脚内侧，再将右脚向右前方上半步，重心落于左脚，成左重小坐弓步，然后两臂自两侧划弧缓缓上起，两手约与头平高，五指并拢平伸，掌指微向上翘，手、腕、肘、臂微曲，使两臂略呈波浪式的弧线形，两臂、腕、指作“蛇行蠕动”劲，体势也随之上起，上体竖直，正头平视。⑥同②。⑦同⑤。⑧同②。



图 56

（一）图 56 所示，为一种简单的体操动作，其目的在使身体各部肌肉得到适当的运动。此动作之要领如下：（一）两脚并立，脚尖向外，两臂伸直，与肩同高，掌心向外。（二）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（三）两臂同时向上举，掌心向外。（四）两臂同时向下举，掌心向外。（五）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（六）两臂同时向上举，掌心向外。（七）两臂同时向下举，掌心向外。（八）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（九）两臂同时向上举，掌心向外。（十）两臂同时向下举，掌心向外。（十一）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（十二）两臂同时向上举，掌心向外。（十三）两臂同时向下举，掌心向外。（十四）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（十五）两臂同时向上举，掌心向外。（十六）两臂同时向下举，掌心向外。（十七）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（十八）两臂同时向上举，掌心向外。（十九）两臂同时向下举，掌心向外。（二十）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（二十一）两臂同时向上举，掌心向外。（二十二）两臂同时向下举，掌心向外。（二十三）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（二十四）两臂同时向上举，掌心向外。（二十五）两臂同时向下举，掌心向外。（二十六）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（二十七）两臂同时向上举，掌心向外。（二十八）两臂同时向下举，掌心向外。（二十九）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（三十）两臂同时向上举，掌心向外。（三十一）两臂同时向下举，掌心向外。（三十二）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（三十三）两臂同时向上举，掌心向外。（三十四）两臂同时向下举，掌心向外。（三十五）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（三十六）两臂同时向上举，掌心向外。（三十七）两臂同时向下举，掌心向外。（三十八）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（三十九）两臂同时向上举，掌心向外。（四十）两臂同时向下举，掌心向外。（四十一）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（四十二）两臂同时向上举，掌心向外。（四十三）两臂同时向下举，掌心向外。（四十四）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（四十五）两臂同时向上举，掌心向外。（四十六）两臂同时向下举，掌心向外。（四十七）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（四十八）两臂同时向上举，掌心向外。（四十九）两臂同时向下举，掌心向外。（五十）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（五十一）两臂同时向上举，掌心向外。（五十二）两臂同时向下举，掌心向外。（五十三）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（五十四）两臂同时向上举，掌心向外。（五十五）两臂同时向下举，掌心向外。（五十六）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（五十七）两臂同时向上举，掌心向外。（五十八）两臂同时向下举，掌心向外。（五十九）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（六十）两臂同时向上举，掌心向外。（六十一）两臂同时向下举，掌心向外。（六十二）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（六十三）两臂同时向上举，掌心向外。（六十四）两臂同时向下举，掌心向外。（六十五）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（六十六）两臂同时向上举，掌心向外。（六十七）两臂同时向下举，掌心向外。（六十八）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（六十九）两臂同时向上举，掌心向外。（七十）两臂同时向下举，掌心向外。（七十一）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（七十二）两臂同时向上举，掌心向外。（七十三）两臂同时向下举，掌心向外。（七十四）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（七十五）两臂同时向上举，掌心向外。（七十六）两臂同时向下举，掌心向外。（七十七）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（七十八）两臂同时向上举，掌心向外。（七十九）两臂同时向下举，掌心向外。（八十）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（八十一）两臂同时向上举，掌心向外。（八十二）两臂同时向下举，掌心向外。（八十三）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（八十四）两臂同时向上举，掌心向外。（八十五）两臂同时向下举，掌心向外。（八十六）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（八十七）两臂同时向上举，掌心向外。（八十八）两臂同时向下举，掌心向外。（八十九）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（九十）两臂同时向上举，掌心向外。（九十一）两臂同时向下举，掌心向外。（九十二）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（九十三）两臂同时向上举，掌心向外。（九十四）两臂同时向下举，掌心向外。（九十五）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（九十六）两臂同时向上举，掌心向外。（九十七）两臂同时向下举，掌心向外。（九十八）两臂同时向左右两侧平举，掌心向外。（九十九）两臂同时向上举，掌心向外。（一百）两臂同时向下举，掌心向外。

图 57. ①图 56. ②图 57. ③图 58. ④图 59. ⑤图 60.

七、红龙探爪：

此为单重式。①接前式，右脚内扣，左脚收于右脚内侧，重心移至右脚，呈右重虚丁步，左脚向左前方上半步，成右重小坐弓步，顺势左手伸向左肩左前方，掌心向上，五指微分，肘臂微屈，手掌与肩平高；右手顺势自右髋外侧后展，五指微分，掌心向上，肘臂屈成锐角，右手停于右耳之后，呈向前插出之势（图 58）。②稍作停顿后，右手向左前方插出（劲在手掌基底部），掌心向下，手与胸口平高，身躯顺势稍向左转，左手自左髋之外划弧后展，五指微分，掌心向上，肘臂屈成锐角，呈向左前方插出之势，停于左耳之后，右手顺势翻转，掌心向上（图



图 58



图 59

59)。③同①。④同②。⑤左脚内扣，右脚收于左脚内侧，重心移到左脚，右脚向右前方上半步，右手前插，左手后展。⑥动作同⑤，方向相反。⑦同⑤。⑧同⑥。

八、水中抚球：

此为双重式。①接前式，右脚尖内扣约15度，左脚尖外展约15度，成平肩式，右手自右耳后经耳前向前下按于右肩之前，左手顺势收回翻转，掌心向下，与右手平高，位于右手之内侧，两手同时自右肩前下按，如在水中抚球；两手自右胸前划弧下按时，顺势再向左胸划弧上起，两手平高，位于左胸之前（图60）。②随后连续地两手再从左胸前下按，向



图 60



图 61

右胸前划弧上起(图 61)。^③同^①。^④同^②。^⑤~^⑧两手在从左右胸前下按时,上体顺势向左右稍作整体性的变动,两膝随两手的升降稍作屈伸,体势随两手的上起下按作相应的起伏,左右抚球运动联结的弧线,犹如∞字形。反复做 4 次。

九、左右揉球:

此为单重式。^①接前式,两手自左胸前下按时,划弧收于右髋之前,顺势将重心移至右脚,左脚收于右脚内侧,呈右重虚丁步,左脚向左前方上一步,收腹坐臀,两手掌心向下,向左前方揉出,若揉球状,手与髋平高,两手位于左脚内侧,重心顺势前移,成弓箭步,左膝与左脚尖成一垂线(图 62)。

^②随后连续地将两手向外后划弧后,引至右髋的稍前方,身体重心顺势后移,收腹坐臀,两髋内合,成大坐弓步,右臀与右脚跟成一垂线,目视左前方(图 63)。^③同^①。^④同^②。^⑤

随后左脚内扣,重心移至左脚,右脚收于左脚内侧,成虚丁步,右脚向右前方上一步,双手掌心向下,向右前方揉出,重心前移,成右式弓箭步。^⑥同^⑤,方向相反。^⑦同^⑤。^⑧同^⑥。

十、孔雀开屏:



图 62

此为单重式。①接前式，两手相对，合掌收于小腹之前，右脚尖内扣，左脚收于右脚内侧，重心移至右脚，成虚丁步；左脚向左前方上一步，两手合掌向胸前伸出，与乳平高，重心移至左脚，成弓箭步，两手自中间向两侧划弧水平外展，肩、肘、腕、手呈一波浪之弧形，两肘与乳平高，两手与肩平高，两手连线位于胸前一拳左右，目视前方（图 64）。②随后两手呈水平位向中间收于小腹之前，顺势重心后移，成大坐弓步，右臀与右脚跟成一垂线（图 65）。③同①。④同②。⑤随后左



图 63

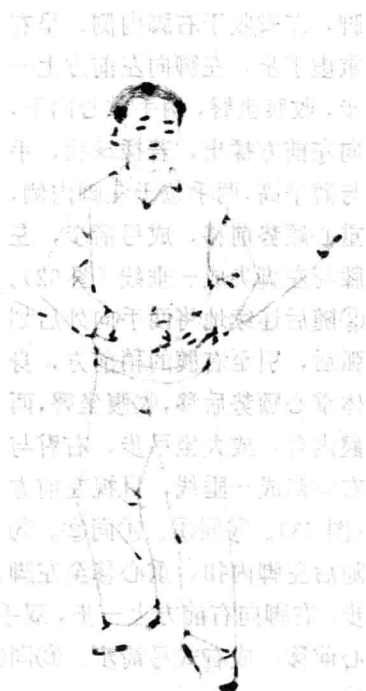


图 64

脚尖内扣，重心移至左脚，右脚收于左脚内侧，成虚丁步；右脚向右前方上一步，合掌向胸前伸出，再向两侧划弧外展，重心前移，成弓箭步。⑥同②，方向相反。⑦同⑤。⑧同⑥。



图 65

十一、白鹤亮翅：

此为单重式。①接前式，两手合掌收于小腹之前，成大坐弓步，右脚尖内扣，左脚收于右脚内侧，重心移至右脚，成虚丁步，左脚向左前方上半步，成右重小坐弓步，顺势左手自左胸前向左外侧划弧上起，肘部微曲，掌心向前内，五指屈曲微分，手掌作“三角力”撑开，肘臂呈弓背状，腕与头顶平高，腕掌向外稍作撑拧劲；右手同时划弧后展，止于右髋之后外，掌心向后，指尖向下，手与右髋相距约一拳许，腕

臂作后撑劲，头身顺势稍向左偏，力求做到周身体势与力量协调完整(图 66)。②稍作停顿后，左手划弧下落于左髋外后方，右手划弧上起于右肩上外侧，腕部与头平高，头身顺势



图 66



图 67

稍向右偏(图 67)。当上手下降，下手上起，两手相交于小腹的一段时间，肢体的力量向中丹田收合。③④同①②。⑤随后左脚尖内扣，重心移至左脚，右脚收至左脚内侧，成虚丁步；右脚向右前方上半步，成左重小坐弓步，顺势右手自右胸前向左外侧划弧上起，肘部微曲，掌心向前内，五指屈曲微分，手掌作“三角力”撑开，肘臂呈弓背状，腕与头顶平

高，腕掌向外稍作撑拧劲；左手同时划弧后展，止于左髋之后外，掌心向后，指尖向下，手与左髋相距约一拳许，腕臂作后撑劲，头身顺势稍向右偏。⑥同②，方向相反。⑦同⑤。⑧同⑥。

十二、野马分鬃：

此为双重式。①接前式，右手在上，左手在下，右脚尖内扣，重心移至右脚，左脚收于右脚内侧，顺势左脚向左横开一步，成骑马式；右手自胸前划弧下落，撑按于右膝外上方，五指屈曲微分，手掌呈“三角力”撑开，左手自左髋外经胸前向上外划弧，外撑于左肩的外上方，肘臂外撑，掌心向内，顺势头身稍向右转，目视右膝前下方，左右手作相应的“争力”（图 68）。②两手在胸前相遇时，下降的手在外，上升的在内，随后左手自胸前划弧下落，撑按于左膝外上方，右手自右髋外经胸前向上外划弧，外撑于右肩外上方，头身顺势稍向左转，目视左膝前下方（图 69）。③同①。④同②。⑤同①。⑥同②。⑦同①。⑧同②。



图 68

十三、双环套月：

此为双重式。①接前式，

重心移至右脚，左脚收于右脚内侧，成虚丁步，随后左脚横开半步，成平肩式，右手下落，左手上起，双手同时向小腹前收合，两腕交叉再自胸前上起于前额之上，稍作停顿后，两手向两侧分开，手臂向下，肘臂弯曲如弓，顺势弯腰，两手插向两脚前，两手相接，两臂屈曲如环，两膝挺直，勿作屈曲（图70）。②稍作停顿后，身躯上起，两腕交叉，腰脊竖直，含胸收腹，两腕相交叉于头顶上，正头平视，如一环形（图71）。③同①。④同②。⑤同①。⑥同②。⑦同①。⑧同②。

十四、平臂起蹲：



图 69



图 70



图 71

此为双重式。①接前式，重心移至右脚，左脚收至右脚内侧，足跟靠紧，两脚尖分开，约 60 度，两腕相交于小腹之前；随后两臂自两侧上起，与肩平高，手指略向上翘，劲在腕掌部（图 72）；略作停顿后，上体保持原式，双膝靠紧，身形下蹲，脚跟随之提起（图 73）。②随后上体保持不变，身体直起，脚跟着地，稍作停顿后，两臂下落，两腕相交于小腹之前。③同①。④同②。⑤同①。⑥同②。⑦同①。⑧同②。

十五、白象活腰：

此为双重式。①接前式，重心移至右脚，左脚向左横开



图 72

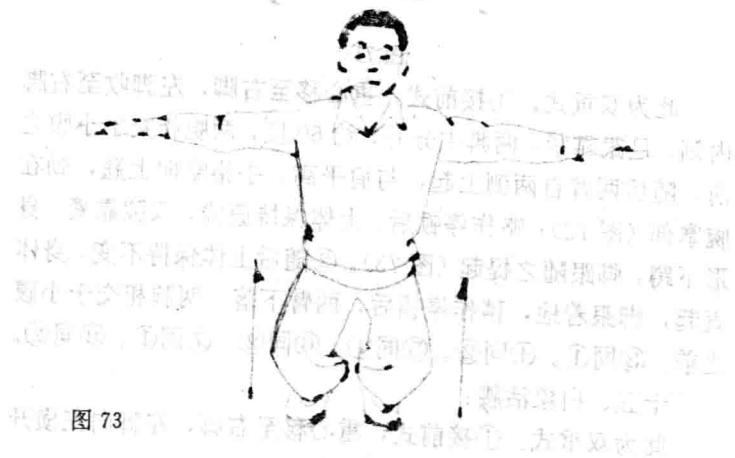


图 73

半步，成平肩式，腰脊竖直，含胸收腹，宁神降气，意守中丹田；将两手背反贴于腰部两侧（约当命门穴之两侧）；两脚挺直，不可弯曲，如树生根，五趾抓地；随后以腰为轴，按椭圆形弧线，先作逆时针方向缓缓转动，用腰髋力量带动全身大小关节的运动，身体重心随腰髋的晃动，在两脚之间转移，注意一个弧圈分为两个动作，即由右髋向前左转到左髋为一个动作，由左髋向后右转到右髋为一个动作（图 74）。②③④同①。⑤停稳后，改向顺时针方向缓缓转动（图 75）。

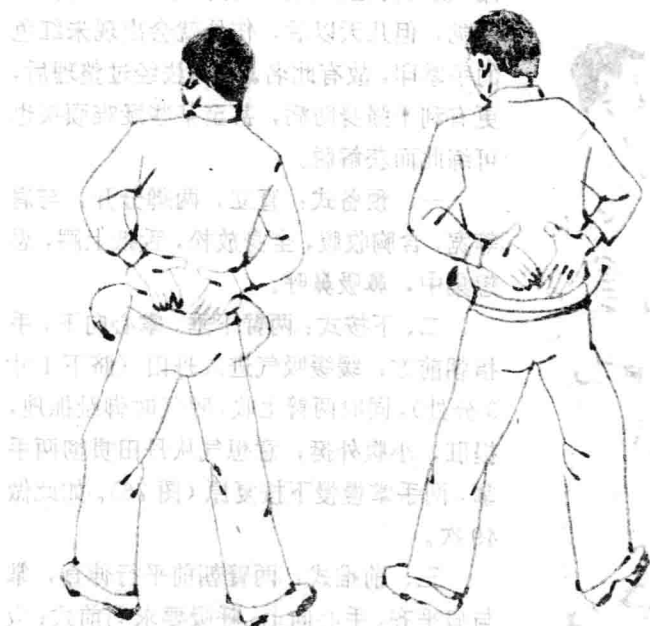


图 74

图 75

其他要求同①。⑥⑦⑧同⑤。最后停稳，身体正直，气息归稳于中丹田，收功。

第四节 红砂手

红砂手功法原系武林绝技，相传武术家练红砂手达到炉火纯青的地步时，可运内气贯于手掌，击掌时会放出强大气流，使对方造成内伤，刚被打时，并无特异感觉，但几天以后，伤处就会出现朱红色的手掌印，故有此名。本功法经过整理后，更有利于强身防病，甚至某些疑难顽疾也可练此而获解脱。



图 76

一、预备式：直立，两脚分开，与肩等宽，含胸收腹，全身放松，舌抵上腭，思想集中，鼻吸鼻呼。

二、下按式：两臂下垂，掌心向下，手指朝前方；缓缓吸气进入丹田（脐下1寸3分处），同时两臂上收，呼气时脚趾抓地，提肛，小腹外挺；意想气从丹田贯彻两手掌，两手掌慢慢下按复原（图76）。如此做49次。

三、前推式：两臂朝前平行伸直，掌与肩平齐，手心向上；呼吸要求同前式；吸气时两臂收缩，意想贯气到手掌后，手掌慢慢向前推回原处（图77）。如此做49次。

四、直举式：两臂向上直举，手掌托天；呼吸要求同前式；吸气时两臂收缩，意想贯气到手掌后，手掌慢慢向上推回原处（图 78）。如此做 49 次。



图 77



图 78

五、平伸式：两臂左右平行伸出，成一字形，手心朝外，手指向上；呼吸要求同前；吸气时两臂收缩，意想贯气到手掌，后手掌慢慢向外左右推回原处（图 79）。如此做 49 次。

六、托转式：两臂下垂，掌心向下，手指朝前；吸气时，以腰为轴，先向左转，脚不动，左转时，双手向里交叉贴身向上划弧，当上身完全朝左时，双手向上划弧，交叉在头顶，

然后左右分开，掌心向外，同时吸气变呼气，呼气时，脚趾抓地，提肛，小腹外挺；意想气从丹田贯到手掌后，手掌向外按，慢慢下落，身体逐渐转回原来姿势。然后再向右转，动作、呼吸均同左转（图 80）。如此做 49 次。



图 79



图 80

本功法运动量较大，练功者要求体质较好。练功时间最好在早晨，地点以公园、林间等空气新鲜处为宜，面向东方，吐出浊气，吸入清气。练功期间要注意营养，保证睡眠时间，节制房事。练功时手要圆活，要用内劲，切忌僵硬。持之以恒，定获成功。

第五节 按摩保健功

按摩保健功是深受群众，尤其是体弱、年老者欢迎的一种功法，种类虽然繁多，但做起来却很简单，效果又很好。下面是根据古代养生家的经验总结整理出来的有效功法，读者可有选择地进行锻炼。

一、预备式：一般采用坐式或站式，舌抵上腭；鼻吸鼻呼，呼吸自然；两手自然下垂，放松肌肉，安定情绪，集中思想，意守丹田。片刻后做下列动作。

二、叩齿：上下齿轻轻相叩。门牙上下相叩叫做“鸣法鼓”，左齿上下相叩叫作“鸣天钟”，右齿上下相叩叫作“击天磬”。一般先叩左右齿 24 次，再叩门牙 24 次。可以帮助入静，并有坚齿益精作用。

三、搅海：用舌头在牙齿的外上、外下、里上、里下，依次轻轻搅动各 9 次，先左后右，不要勉强用力。此法常与咽津同用。

四、咽津：舌抵上腭，注意舌下部位，待唾液增多，鼓漱 10 余下，分一口或数口咽下，并以意念引入腹部丹田。能滋阴降火，润泽肢体，祛病延年。

五、揉头皮：手指成爪状，以指尖轻轻抓揉头皮，如洗头状，抓揉 20~30 次。能疏风散火，减轻头痛头昏。

六、轻捶印堂：两手半握拳，拇指与食指伸直，两手虎口肌肉自然突起，以此处轻捶两眉之间的印堂穴，左右手各 5 次。适用于头部胀痛、眉间沉重、鼻梁上端酸痛（图 81）。

七、按摩太阳：

太阳穴在外眼角的外上方，左右各一穴。按摩时可用拇指、食指或中指的指腹，以点按法或指揉法按摩10~20次。对头痛、眼病有效。

八、鸣天鼓：两手掩耳，暗记呼吸9次，然后以食指压在中指上，用食指滑弹在后脑处，听到咚咚响声；或两手掩耳后，直接用手指轻弹后脑处，做24次。能防治头晕、耳鸣、健忘（图82）。

九、擦风池：风池穴在项后枕骨下，大筋外侧两凹陷处。用两手的食、中、无名三指，同时自上而下轻擦该穴。能预防感冒，舒松脊骨。

十、摩耳轮：用两手拇指同时提拉、摩擦两耳廓，做24次。能改善听觉，补益肾气。

十一、浴面：搓热双手，以中指沿鼻部两侧，自下而上，带动其他手指，擦到额部向两侧分开，经两颊而下，做18次。可使面部气血流畅，容光焕发，防止感冒（图83）。



图 81



图 82

十二、揉眼角：双手轻握拳，拇指尖握在食指内侧，用拇指节骨按在左右眼内角（睛明穴），轻轻揉摩 5 次；然后擦过上眼眶至外眼角（瞳子髎穴），轻轻揉摩 5 次；再擦过下眼眶回至原眼内角，如此反复 5 次，能改善视力。

十三、擦鼻：双手食指均叠在中指上，用中指分别从鼻孔两侧上下擦动，做 10 次；然后以大拇指背节骨，在鼻尖两侧的迎香穴处摩擦 20 次。能预防感冒，畅通鼻腔。

十四、搓臂：左臂向前伸平，手背朝上，以右手掌从腕到肩、由肩至腕来回搓摩 36 次；随即换右臂，用左手搓磨，

方法相同。

十五、按摩曲池：
左手曲在胸前，以右手大拇指面按摩左手肘关节尽头突起处的曲池穴，做 30 次，然后换右手，亦做 30 次。能改善肘关节酸痛（图 84）。

十六、按摩神门：
仰掌，用另手大拇指面转摩小指侧腕横纹稍上方凹陷处的神门穴，左右各 30 次。能改善心悸、失眠（图 85）。



图 83

十七、按摩内关：
仰掌，用另手大拇指面转摩腕横纹上约两横指处，两筋之间的内关穴，左右各 30 次。能治心悸不宁，止恶心呕吐（图 85）。

十八、捏合谷：一手的拇、食两指张开，以另一手的拇指关节横纹放在此手的虎口上，拇指尖尽处即是合谷穴。用拇指及食指上下同时捏该处，左右交换，各 30 次。能防治头痛、齿痛（图 86）。

十九、揉肩：以左手掌揉右肩 18 次，再以右手掌揉左肩 18 次。能促进肩部血液循环，治疗和预防肩关节炎和肩关节



图 84



图 85

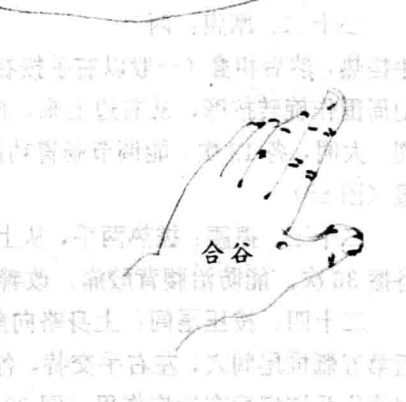


图 86

周围炎（图 87）。

二十、摩胸呵气：两手搓热相叠于胸部，由右转向左，以顺时针方向作轻轻的旋转按摩 20~30 次；然后鼻吸口呼，张口呵气 5 口。有助于解除胸闷隐痛。

二十一、摩肋嘘气：两手掌分别按在两侧胸肋部，手指向前，轻轻旋转按摩 5 次；然后两手掌推向前，同时口中嘘气，如此可做 3 遍。能改善胸肋闷胀隐痛。



图 87

二十二、摩腹：两手搓热，然后相叠（一般以右手按在左手背上），用掌心在脐的周围作旋转按摩，从右边上来，向左边下去，分小圈、中圈、大圈，各 12 次。能调节肠胃功能，强身延年作用十分明显（图 88）。

二十三、擦腰：搓热两手，从上到下擦腰部，左右交替，各擦 36 次。能防治腰背酸痛，改善性功能。

二十四、按压尾闾：上身略向前倾，用左手食指轻轻按压第五骶椎尾闾穴，左右手交替，各 24 次。对泌尿系统疾病与消化系统疾病有治疗作用（图 89）。

二十五、浴腿：两手先紧抱一侧大腿根，用力向下擦到

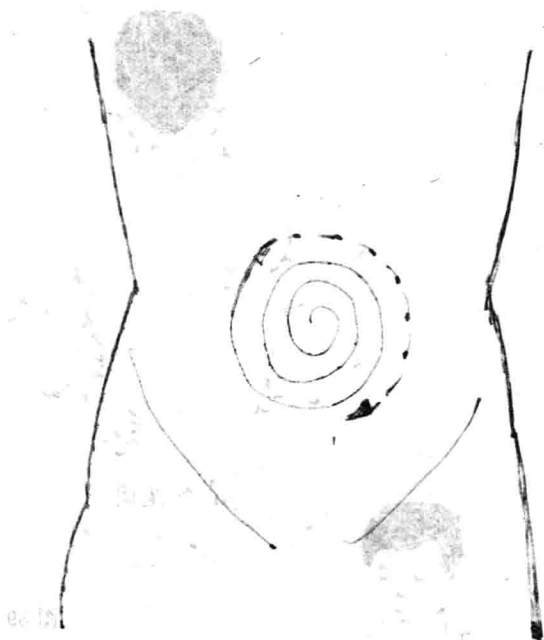


图 88

足踝，然后擦回大腿根，如此上下来回擦 18 次，另侧同。也可大腿、小腿分开来擦。可使关节灵活，腿肌有力，有助于防治腿疾，增强步行能力（图 90）。

二十六、摩膝：平坐，搓热两手掌心，覆盖在两膝上，先自外转向里，再自里转向外，各摩 24 次。对于改善膝关节酸痛有一定作用。

二十七、摩委中：平坐，伸出左脚，以右手食指与中指按在左腿膝盖后面横纹中央的委中穴，揉摩 50 次，再换右腿的委中穴。能改善腰背痛、坐骨神经痛（图 91）。



图 89



图 90

二十八、按摩足三里：平坐，用左右手大拇指面，同时按摩同侧膝眼下三横指外侧的足三里穴，各 48 次。能增强肠胃消化吸收功能，强壮作用明显（图 92）。



图 91



图 92

二十九、按摩三阴交：平坐，用左右手大拇指面，按摩同侧脚踝内侧上三横指处的三阴交穴，各 48 次。能改善睡眠，调理月经（图 93）。

三十、擦涌泉：平坐，右脚搁在左脚膝盖上，用右手扳住右足趾，突出前脚心，以左手掌心的劳宫穴，擦脚底前三分之一处的涌泉穴，一般做 50~100 次，然后换擦左脚涌泉

穴。动作要缓慢有力，注意要集中。能增进睡眠，预防感冒，对老人夜尿频多尤有良效。可在临睡前浸洗脚后做（图 94）。

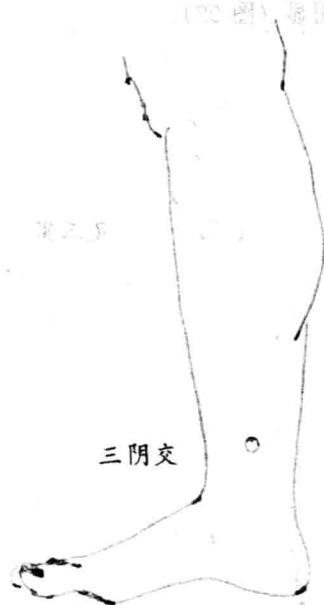


图 93



图 94

第六节 自我拍打功

自我拍打功是流传在民间的一种动功功法。其主要作用是通过外部的拍击，以增强内部的脏腑器官的功能。但拍击时手掌用力不能过大，尤其在开始学练时，更必须轻拍。常见的有如下两种方法。

一、脏腑拍打法：

1. 预备姿势：站式，含胸松肩，气沉丹田，两眼平视，两脚并步或不八不丁式。所谓不八不丁式，即双脚成外八字，然后一脚略向前跨出，跨出的脚跟，正当后脚脚弯处，既不是八字步，也不是丁字步，故名（图 95）。

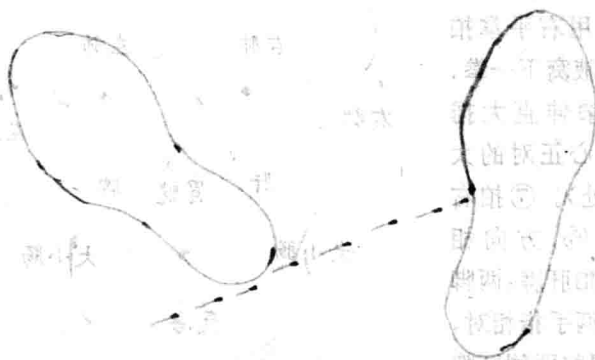


图 95

2. 拍打方法：一手抓拳，向前下方平直伸出，成楼梯状，掌心向上；一手按在要拍的部位上，或两手均按在要拍的部位上亦可。拍打时，每拍一下分两个动作：第一个动作是按

在部位上的手掌慢慢提起，同时吸气（手提起多高，视吸气长短而定），动作要慢些；第二个动作是将提起的手掌拍下，同时用鼻呼气，呼气要出声，动作要快些。

3. 拍打部位：有 8 个。①拍胃脘：左脚出不八不丁，左手握拳成楼梯式与脚相等，用右手掌拍剑突下的胃脘部。②拍气海：右脚出不八不丁，右手握拳成楼梯式与脚相等，用左手掌拍脐下的气海穴。③拍大小肠：两脚并步，两手掌同时拍在两侧腹部（脐部两外侧）。④拍左肺：左脚出不八不丁，右手握拳成楼梯式与脚相等，用右手掌拍左肺（左乳外上方）。⑤拍右肺：同④，方向相反。⑥拍左肋：左脚出不八不丁，左手握拳举在头部之上前方，用右手掌拍左肋（腋窝下一拳，或握拳伸直大拇指，掌心正对的大包穴处）。⑦拍右肋：同⑥，方向相反。⑧拍肝脾：两脚并步，两手指相对，按在胃脘两侧肝脾部，两手掌同时拍该两处。本功法每个部位（图 96）一般拍 7 下，每拍一

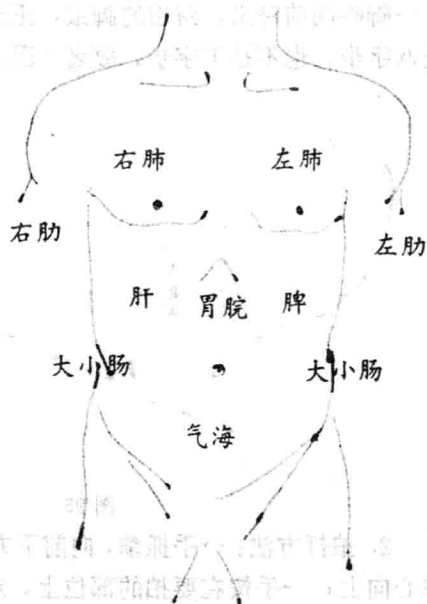


图 96

下都配合一次鼻孔呼气,第7下拍毕随一次呼气的时问,在原处轻拍5~7下。等8个部位全部拍完后,再轻拍身体的四肢、胸背、腰腹、手足,然后收功。

4. 注意事项:姿势要自然,气沉丹田,手掌拍时要挺腹。内脏下垂者,拍下呼气时要注意缩腹提肛。开始练时,宜用手掌拍;百日之后,可改用拳拍。拳拍时,以无名指、小指、掌根、大拇指接触部位,成圆形中空拳。

二、经络拍打法:

1. 全身经络拍打法:用于保健强身。自然站式,用手掌轻轻快速连续拍打,拍打路线可循经络而行,也可不循经络,全身从上到下或从下到上来回拍打,但必须拍到左右前后所有体表。

2. 局部经络拍打法:多用来治病。可根据病情需要,专门拍打一条或数条经络。如肺气不宣之咳嗽气喘,可拍打手太阴肺经,从胸部中府穴沿手臂内侧上方拍打,直至大拇指头。也可轻拍一些特定穴位,如期门、风市、三阴交、足三里、曲池等。拍打关键是用用力要轻而匀,频率要快,连续不断。

第七节 壮腰健肾功

壮腰健肾功系根据古法结合实践整理而成,对肾虚疾患及腰痛有较好疗效。

一、预备:起床后或就寝前,解衣宽带,平坐;两手平放于大腿中间,十指向前;两足平行放地,与肩同宽;两唇

自然闭合，舌抵上腭；闭目内视百会穴与会阴穴、脐穴与命门穴的连线交点，待神静气定，即可练功。

二、动作：①左手扶于脐穴，右手扶于命门穴；右脚心放于左脚背上，两脚交叉，以右脚小趾尖向前与左脚二趾相对；继而左手先由内向外螺旋式左转，右手亦同方向旋转，然后换手，由外向内螺旋式右转；同时右脚自由地在左脚背上往返轻搓，两手交换时，两脚亦同时交换。手在前腹按摩的范围上不过胃口，下不过交骨；在背后按摩的上不过夹脊，下不过尾闾。左右换手后，以手心回至脐穴与命门穴为一度，作完一度恢复原式，用意念放松全身，从头至足三遍。②两手相搓后，把手贴于面部（两手小指低于鼻梁）下搓，掌心至下腭时，两手相分由两颊上搓，使两小指会于印堂穴；搓三遍，然后两中指轻按祖窍（两眼之间的山根穴），由祖窍轻按上行过印堂，两手相分至太阳，循四白穴至祖窍，继而循鼻两旁下行，左中指从人中穴至右地仓穴，环口达于承浆穴，右中指从人中穴至左地仓穴，环口亦达于承浆穴，搓三遍收功。每次练功时间为10~20分钟。练功期间要注意精神恬淡，节制房事。

附 篇

一、十四经循行分布及穴位图

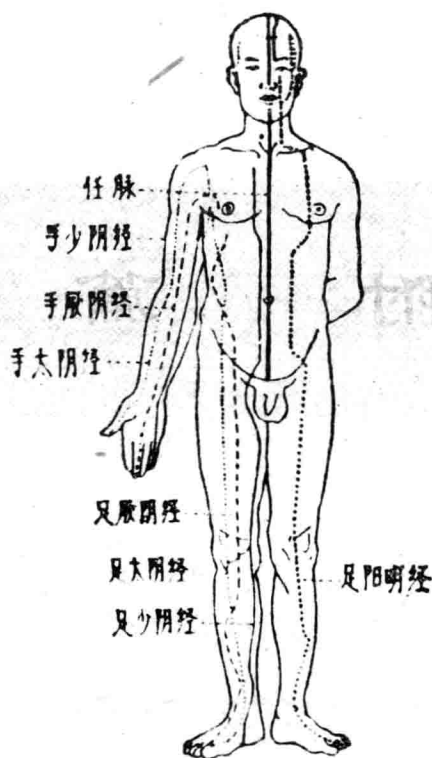


图 97 十四经循行分布示意图 (1)



图 98 十四经循行分布示意图 (2)

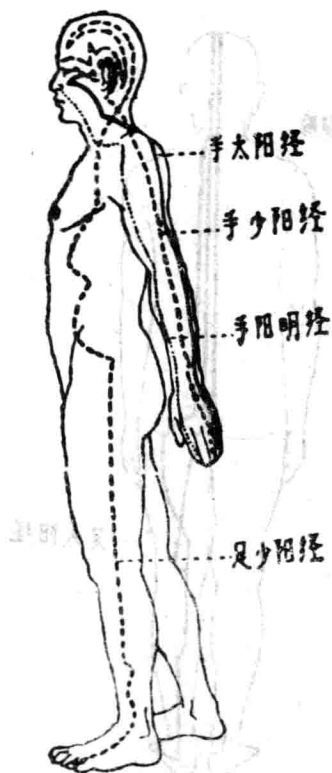


图 99 十四经循行分布示意图 (3)

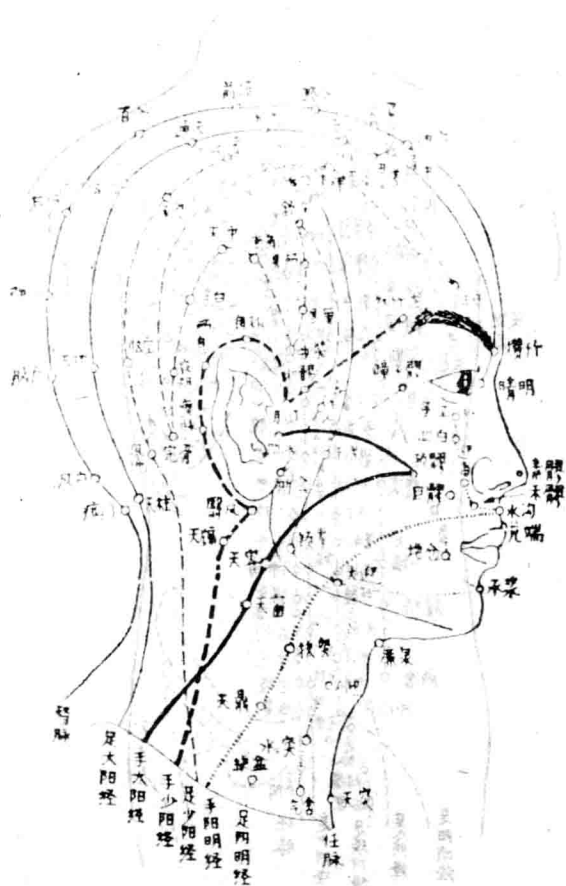


图 100 头部穴位图

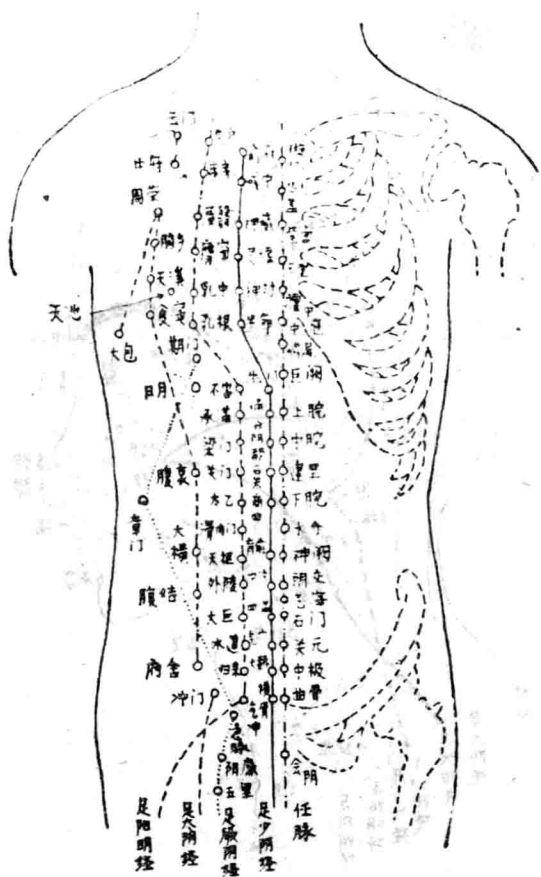


图 101 胸膈胁腹部穴位图

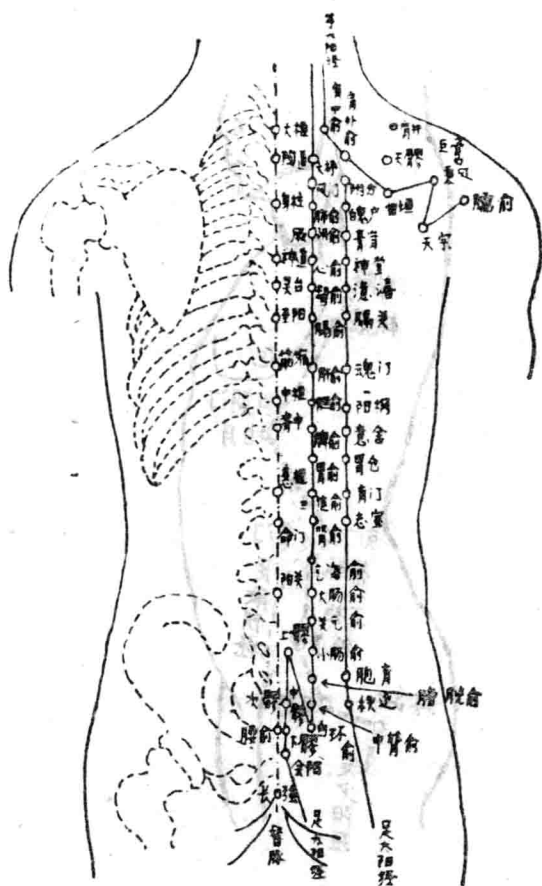


图 102 肩背腰尻部穴位图



图 103 腋肋侧腹部穴位图

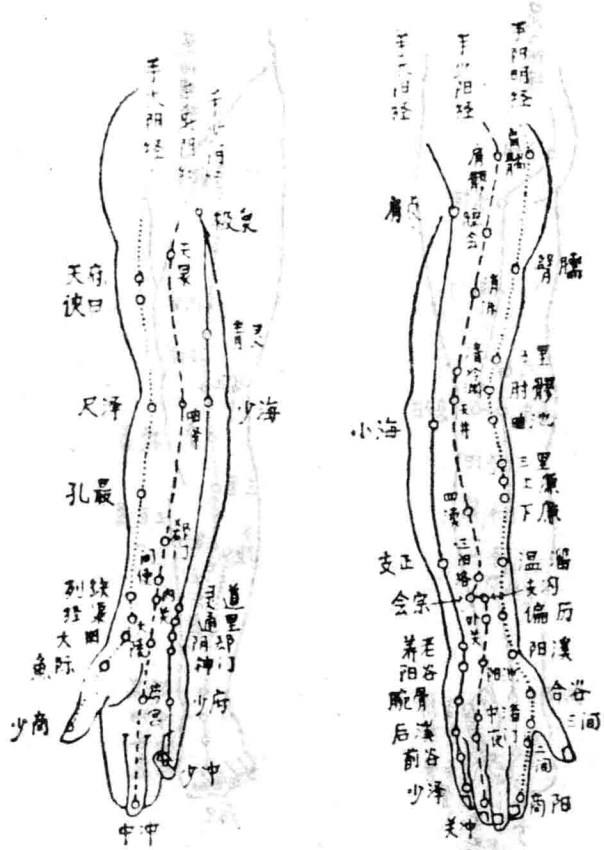


图 104 上肢穴位图

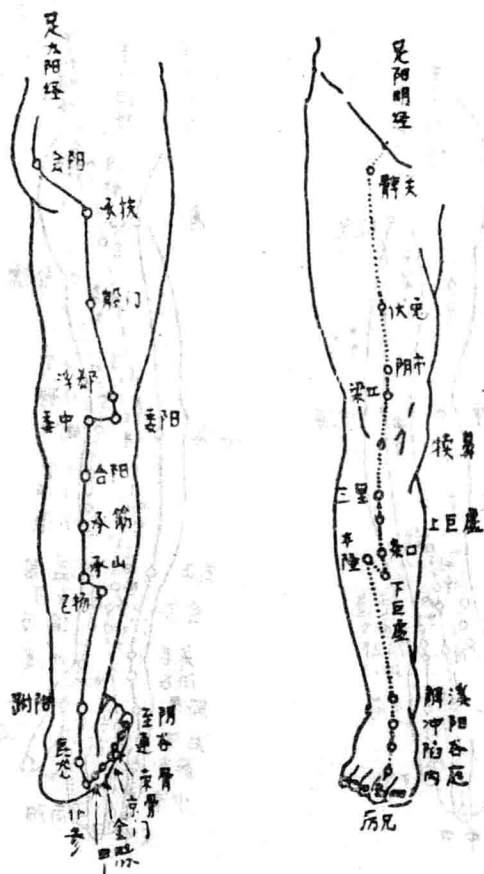


图 105 下肢穴位图 (1)

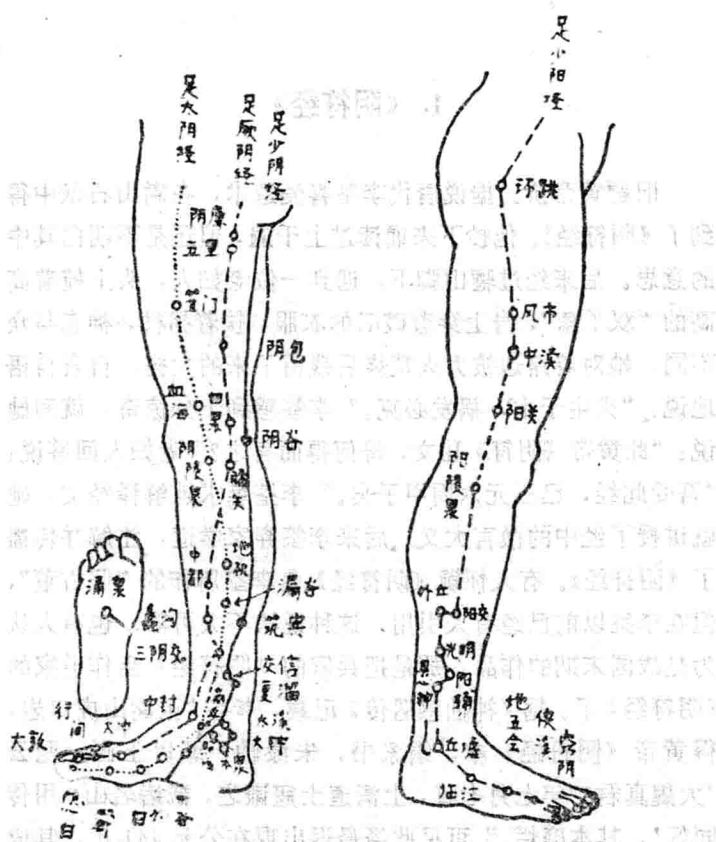


图 106 下肢穴位图 (2)

二、气功要籍导读

1. 《阴符经》

旧题黄帝撰。据说唐代李筌喜爱道术，在嵩山石壁中得到了《阴符经》。他抄下来诵读过上千遍，但还是不明白其中的意思。后来经过骊山脚下，遇到一位老妇人，头上梳着高高的“双丫角”，身上穿着破旧的衣服，扶着拐杖，神态与众不同。她对着路边被大火焚烧后残留下来的大树，自言自语地说：“火生于木，祸发必克。”李筌感到十分惊奇，就问她：“此黄帝《阴符》秘文，母何得而言之？”老妇人回答说：“吾受此经，已三元六周甲子矣。”李筌恳求她解释经文，她就讲授了经中的微言大义。后来李筌弃家学道，注解并传播了《阴符经》。有人怀疑《阴符经》是李筌所作的“假古董”，但在李筌以前已经有人引用，这种说法不大可靠。也有人认为是战国末期的作品，那是把兵家的《阴符经》当作道家的《阴符经》了。据《神仙感遇传》记载，李筌“至嵩山虎口岩，得黄帝《阴符经》本，绢素书，朱漆轴，緘以玉匣，题云‘大魏真君二年七月七日，上清道士寇谦之，藏诸名山，用传同好’，其本糜烂。”可见此经最迟出现在公元441年，其成书时间当然还要早些。作者当系一位道教学者，也许就是寇谦之自己。此经分为三篇，上篇为“神仙抱一演道章”，中篇

为“富国安民演法章”，下篇为“强兵战胜演术章”。此经是道教的重要经典，主要讲道家的修养，并涉及气功内丹术。经中根据阴阳五行奇正变化，阐明“天人合发，万变定基”的道理，主张对客观世界冷静观察，强调“自然之道不可违”。宋代气功内丹派大师张伯端，在《悟真篇》中说：“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文止五千，今古上仙无限数，尽从此处达真詮。”把它提到与《道德经》相等的地位，足见此经对于内丹修炼具有头等重大意义。《阴符经》的注本很多，见解互异。宋代夏元鼎的《阴符经讲义》，纯以内丹法诀解说，对于气功研究者来说，读它最为合适。

2. 《道德经》

周·李耳撰。李耳即老子，字聃，楚国苦县（今河南鹿邑东）人。曾经做过周王朝的“国家图书馆馆长”，孔子曾向他问过礼。后来看到周王朝日趋衰微，就产生了归隐的念头。西出函谷关，关令尹喜恳求他传授平生所学，并把它写下来，于是就诞生了这部不朽的著作。出关之后，不知所终。老子是道家学派的创始人，也是道教尊奉的鼻祖。《道德经》也称《老子》，是道家学派的主要著作，又是道教的“圣经”，被尊为《道德真经》。其书分为两篇，今本上篇是《道经》，下篇是《德经》。以“清静无为”为宗旨，深合养生之道的要求，因此成为多种气功养生著作的思想基础，如《周易参同契》、《悟真篇》等名著，无不从中汲取营养，推演成书。后世注本极多，仅《道藏》中就收有 50 多种，分别从哲学理论、阴阳

变化、内丹外丹、修身治国、易象术数等各个角度进行阐释。在这众多的注本中，以西汉河上公的《老子河上公章句》对气功养生理论的阐发最为精切。全书分为“体道”、“养身”等八十一章，主张治身与治国并重，而归根于治身养生。他认为治身重在养生，人禀元气而生，养生必须爱惜精气，保护神明，守静抱一，捐情除欲，使呼吸微妙，五脏不伤，而后复还性命，才得以益寿延年。具体做法分两个方面：一是保养精、气、神，如“辩德第三十三章”说：“人能自节养，不失其所，受天之精气，则可以久。”“修观第五十四章”说：“受气养神，益寿延年。”二是除情去欲，如“无用第十一章”说：“治身者当除情去欲，使五脏空虚，神乃归之。”“忘知第四十八章”说：“情欲断绝，德与道合，则无所不施，无所不为也。”王明先生谓其书“囿于体制，依经为注，不能成一首尾完具之养生论，然其注文散见于各章，通观互照，已灼然晓示治身之要指矣”（《道家 and 道教思想研究》），实际情况也确实如此。

3.《周易参同契》

汉·魏伯阳撰。据《道枢》说，魏阳伯名翱，号云牙子。会稽上虞（今浙江上虞）人。出身于高门望族，但不愿为官，酷爱道术，到处寻师访友，切磋求教。曾游长白山，遇到一位道行高深的真人，传授他炼丹的秘诀。回到家乡后，就隐居不出，一心炼丹，养性修真，结果获得很大的成功。魏伯阳学识渊博，贯通百家，而对于大易、黄老、炉火三家学说，

更是十分精通。他以周易的八卦爻象为基础，黄帝与老子的养生思想为指导，通过炼丹这一手段，来达到长生的目的。亲自反复实践，融会贯通，达到了当时炼丹水平的顶峰，加上他高深的文学修养，终于写成了这部影响后世极大的杰作。千百年来，一直被尊奉为炼丹的经典著作、道家的学术权威，有“万古丹经王”之称，并流传国外。有英文和德文译本，受到国外学术界的重视。《周易参同契》分为“上篇”、“中篇”、“下篇”、“三相类”、“鼎器歌”五章，文字结构十分奇特，由四言、五言、杂言（包括赋体）交织而成。书中借用乾坤、坎离、水火、龙虎、铅汞等法象，全面介绍炼丹养生的理法。“上篇”以易理为主，养生为次，间及炼丹；“中篇”以养生为主，易理为次，并及炼丹；“下篇”则以炼丹为主，养生为次，兼及易理；“三相类”为全书的“内容提要”，“鼎器歌”则是一种附录。古人笃信服用烧炼出来的“外丹”可以长生不死，也相信用气功内炼的“内丹”可以益寿延年。而内丹与外丹的炼制，在机理上完全相通。魏伯阳为了把这种理论可以相通而实际又不相同的情况表现出来，于是采用了以四言讲内丹、五言讲外丹的方法。把四言和五言结合在一起，有利于融会贯通，而各自的特点也依然能够明白显示，这是一个创造。至于杂言，一是引用他书，二是联络沟通，赋体则仿效《楚辞》，起了概括全文的作用。此书的注本很多，有以外丹解释的，也有以内丹解释的，还有内外丹兼释的。其中最早的注本是唐代以前流行的阴长生本，属于外丹解释系统；影响最大的是五代时彭晓的《周易参同契分章通真义》，兼取内外丹两说；而从气功角度来讲，最有参考价值的当推清代朱元育的《周易参同契阐幽》，因为它纯从内丹理论解释。

4. 《黄庭经》

不知撰人，晋·魏华存传。魏华存即南岳魏夫人，字贤安，任城（今山东济宁）人。自幼喜爱道术，静默恭谨，博览群书，常常闭门独处，“吐纳气液，摄生夷静。”后来迫于父母之命，出嫁生二子。二子成人后，她又另辟净室，专心修炼，得到了许多真人的指导。她对清虚真人王褒等说：“自入刘门，修道日废。须者少闲，内外乖隔。容得斋思，谨按道法，寻求经方入室之制，为欲静护五脏，辟诸疾病耳。”于是景林真人授以《黄庭内景经》，“今昼夜存念，读之万遍后，乃能洞观鬼神，安适六腑，调和三魂，五脏生华，色反婴孩，乃不死之道也”（《南岳魏夫人传》）。魏夫人按经修炼成功，再传杨羲，此经始得流传，成为道教修炼养生的重要经典。《黄庭经》有《内景经》与《外景经》之分，《内景经》即景林真人传给魏夫人的本子，《外景经》似是魏夫人对《内景经》删润加工整理后的本子，因此两者内容几乎全同，而文字、结构等则以《外景经》为佳。通行本《内景经》分为“上清”、“上有”、“口为”、“黄庭”等三十六章，《外景经》分为“上部经”、“中部经”、“下部经”三篇。全经认为黄庭是人身的根本，强调修炼中要做到精至黄庭、气归黄庭、神入黄庭，三者长在黄庭，则正气充沛，邪不能侵，保健强身，益寿延龄。为了达到这一目的，必须恬淡无欲，内观于心，并进行调息、藏精、咽津等。调息则呼吸阴阳太和之气，以滋补人身元气，使少者长少，老者复壮；藏精则断欲以保护真

精，精充则身健不衰，精乏则早衰短命，“仙人道士非有神，积精所至为专年”，其理与祖国医学一脉相通；咽津能使心肾相交，水火既济，滋养脏腑，以尽天年。历代气功养生家对此书评价很高，甚至有许多著名的文人学士，如王羲之、褚遂良、米芾、黄庭坚等，都抄写以备练习。通行注本最早者为唐代梁丘子（白履忠）和五代时务成子，而以清代董德宁的《黄庭经发微》为最好，不仅能阐发经文奥义，而且释文明白晓畅，最便阅读。

5. 《修习止观坐禅法要》

隋·智顗撰。又名《小止观》、《童蒙止观》。智顗是佛教天台宗的实际创始人。颍川（今河南许昌）人。18岁出家，20岁受具足戒，23岁师事慧思，学禅法，修行法华三昧。陈朝光大元年（567）学成，去金陵讲《法华经》，并传布禅法，博得官僚及僧徒的信服。后入天台山建草庵，陈后主又请回金陵讲经。隋开皇十一年（591），接受晋王杨广的邀请，到扬州为他授菩萨戒，杨广赐号“智者”，所以世称“智者大师”。他是一位佛教气功大家，精通止观法。“止”是梵文 śamatha（奢摩他）的意译，就是禅定；“观”是梵文 Vipasyanā（毗婆舍那）的意译，就是智慧。止观就是由禅定产生智慧，获得圆满的结果，而止的具体做法是集中思想，排除杂念，也即坐禅的第一步，为佛家气功的基础功法。智顗特别重视止观法，认为它不仅是明心见性的重要途径，而且可以强身治病，因此一生多次传授止观法，除了本书以外，还有《不定止

观》(即《六妙法门》)、《渐次止观》(即《禅波罗密》)、《摩诃止观》(即《大止观》、《圆顿止观》)三种。本书为初学者说法,要言不繁,流传最广。全书分为“具缘”、“诃欲”、“弃盖”、“调和”、“方便”、“正修”、“善发”、“觉魔”、“治病”、“证果”十章。前六章主要讲修习止观:一要具五缘,即持戒清净、衣食具足、闲居静处、息诸缘务、近善知识;二要诃五欲,即诃责色、声、香、味、触五欲;三要弃五盖,即抛弃贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑五盖;四要调五和,即调和食、睡眠、身、息、心;五要行五法,即欲、精进、念、巧慧、一心分明;六要静坐默想修与历缘对境修结合。后四章主要讲练功产生的效应、幻觉和处理方法,如何运用止观法与六字诀治疗疾病,以及修习止观到达的境界等。

6. 《入药镜》

唐·崔希范撰。崔希范是唐末五代的气功大师,号至一真人,是吕岩(洞宾)的老师,曾传他气功内丹术的要诀,因此吕岩在诗中写道:“因看崔公《入药镜》,令人心地转分明”。“药”,指的是修炼内丹所需的药物,即精、气、神;“镜”,指的是心,因为心火外用,则目光可能观察万物,心火内照,则目光能够内视脏腑。《入药镜》全文为三言82句,完整系统地介绍了内丹修炼的方法与理论,受到后世气功养生家们的一致推崇,被誉为“贯穿丹经”的重要典籍,纷纷引用,并加以注释。较流行的注本是元·王玠(字道渊,号混然子)的本子,深入浅出,明白晓畅,为世所重。而略早

于王玠的萧廷芝（字元瑞，号了真子），有《解注崔公入药镜》，收入他所撰写的《金丹大成》中，与王氏注本有异曲同工之妙。

7. 《胎息经》

不知撰人。唐代著作，全文仅 83 字，通行本后附《胎息铭》56 字。这是一部著名的气功专著，受到历代气功养生家的重视。“胎息”一词，首见于《后汉书·王真传》，谓“王真年且百岁，视之面有光泽，似未五十者。自云周流登五岳名山，悉能行胎息、胎食之方，嗽舌下原咽之，不绝房室。”《汉武内传》指出：“习闭气而吞之，名曰胎息；习嗽舌下泉而咽之，名曰胎食。”可知胎息就是《抱朴子》所说的：“能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中”，而胎食即是咽津法。“胎”有育养其神的意思，“息”有调和其气的意思。神得静定，不动不摇，不忧不惧，不思不想，像婴儿在母腹中那样，就会生生不息；气得冲和，不粗不结，不滑不涩，不声不响，就会百脉调匀，情抱悦豫。气仿佛是水，神好比是月，月动由于水的荡漾，神摇由于气的牵掣，水澄则月明，气定则神慧，神气相抱，达于大定，内丹自然结成，这就是此经的中心思想。重视神与气的辩证关系，及其在内丹修炼中的作用，这是此经的一大特色。通行注本有唐代幻真先生和明代王文禄的两种。

8. 《幻真先生服内元气诀》

唐·幻真先生撰。幻真先生是唐代的气功大师，对于炼气吐纳尤有心得，曾注《胎息经》，颇有发明。古代气功流派中，有专门重视炼气的吐纳一派，而且起源极早，在《庄子》中已有记载：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，此导引之士，养形之人也。”本书是一部吐纳派的代表作，受到历代气功养生家的重视，多种气功养生著作都予引用，甚至医籍也有全文收录者。全书分为十五诀：“进取诀”、“淘气诀”、“调气诀”、“咽气诀”、“行气诀”、“炼气诀”、“委气诀”、“闭气诀”、“布气诀”、“六气诀”、“调气液诀”、“食饮调护诀”、“休粮诀”、“守真诀”、“服气胎息诀”。对于吐纳炼气的全过程，以及与其它方法的配合、平时饮食起居的调理等，作了完整系统的介绍，文字朴茂，内容全面，是研究气功吐纳法的重要参考资料。

9. 《钟吕传道集》

唐·钟离权述，吕岩集，施肩吾传。钟离权字云房，京兆咸阳（今陕西咸阳）人，是全真道的“北五祖”之一，尊称“正阳祖师”。全真道始祖王诩（玄甫）传授给他赤符玉篆、金科灵文、大丹秘诀、周天火候、青龙剑法。吕岩字洞宾，号纯阳子、回道人，自称京川人。64岁进士及第，后游长安，遇

钟离权，经过“十试”，才授以大道、天遁剑法、龙虎金丹秘文。百余岁而面如童子，步履轻健，世以为神仙。其理论以慈悲度世为成道路径，改丹铅与黄白之术为内功，改剑术为断除贪嗔、爱欲和烦恼的智慧，对北宋道教教理的发展与宋元内丹派的形成，影响很大。全真道尊为“北五祖”之一，后世通称“吕祖”。钟离权和吕岩对气功内丹派的形成起了承先启后的作用，他们的学说对后世影响很大，信奉者不乏其人，成了一个流派，世称“钟吕派”。施肩吾是钟吕派的中坚，字希圣，号东斋，睦州分水（今浙江桐庐西北）人。元和十年（815）进士及第，后隐于江西新建县西的西山修道，获得高寿，是一位内丹理论与实践都臻上乘的气功大师。《钟吕传道集》是由他整理传布的一部内丹要籍，比较全面地反映了钟吕派的学术观点。全书为问答体，由吕提问，钟离解答，共分为18章：“论真仙”、“论大道”、“论天地”、“论日月”、“论四时”、“论五行”、“论水火”、“论龙虎”、“论丹药”、“论铅汞”、“论抽添”、“论河车”、“论还丹”、“论炼形”、“论朝元”、“论内观”、“论魔难”、“论证验”。全书以天人合一的自然观作为基础，阴阳五行学说作为核心，炼形、炼气、炼神作为手段，系统地论述了内丹修炼的理论及方法，受到后世气功内丹派的高度重视。由于本书具有较高的学术价值，国外专家们对其亦感兴趣，已将它全部译成英文，改名《百问集》，1976年在荷兰出版。

10. 《悟真篇》

宋·张伯端撰。张伯端是道教南宗的祖师，内丹术的大家。字平叔，后改名用成，号紫阳。天台（今浙江临海）人。本系儒生，后为府吏，并担任过桂州知州陆诒的“机要秘书”，做过河北都转运使马默的“高等参谋”，晚年归隐故乡，筑室于青山绿水之间而终老，享年99岁。他精通儒、释、道三教典籍，并旁及刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术。宋神宗熙宁二年（1069），他住宿于成都天回寺，遇到内丹大师刘操（海蟾），获得内丹修炼的秘诀，后依法修炼获得成功。张伯端总结内丹修炼经验，撰成《悟真篇》。此书纯系诗词歌诀组成，其中七言律诗16首，“以表二八之数”；七言绝句64首，“按周诸卦”；五言古律一首，“以象太乙”；西江月词12首，“以周岁律”；又一首，“以象闰月”；七言绝句5首，“以象铅、汞、砂、银、土五行”；赋一首，“读周易参同契作”；古诗两首，“赠白龙洞刘道人歌”与“石桥歌”。其核心内容则为前81首诗，他自己说：“仆既遇真詮，安敢隱默，罄所得成律詩八十一首，号曰《悟真篇》”（《自序》）。书中全面系统地整理了道教的内丹学说，提出一套完整的修炼方法，并强调内丹术的地位和作用，为道教南宗的内丹术奠定了基础。张伯端传石泰（杏林），石泰传薛式（道光），薛式传陈楠（泥丸），陈楠传葛长庚（白玉蟾），葛长庚传彭耜（鹤林），彭耜传萧廷芝（元瑞），一脉相承，大大推动了气功内丹术的发展。《悟真篇》的注家很多，最早为

宋代叶文叔的注本，收在《修真十书》中；薛式得自本宗的嫡传，其注对于理解原文很有参考价值；清代董德宁的《悟真篇正义》，注解深入浅出，简明扼要，最适合气功爱好者及研究者阅读。

11. 《金丹大成》

元·萧廷芝撰。作者是道教南宗的传人，精通内丹理论的修炼方法，因此本书比较全面地反映了南宗内丹的学术观点和修炼方法，所以称为“大成”。须要说明的是书名中的“金丹”一词，并不作外丹解释，而是地地道道的内丹，由于古代有把内外丹统称“金丹”的惯例，因此作者也从俗沿用了此词。全书由下列篇章组成：“无极图说”、“天心图”、“玄牝图”、“既济鼎图”、“河车图”、“周天火候图”、“泄天符火候图”、“六十卦火候图”、“大衍数图”、“金丹橐籥图”、“橐籥歌”、“金液还丹赋”、“金液还丹诗”、“金液还丹论”、“金丹问答”、“七言绝句”81首、“乐道歌”、“茅庐得意歌”、“剑歌”、“赠谿高士辞往武夷歌”、“赠邹峰山歌”、“西江月”12首、“南乡子”12首、“解注崔公入药境”、“解注吕公沁园春”。南宗的内丹修炼方法讲究口诀真传，因此介绍修炼方法的文字大多是诗词，如张伯端的《悟真篇》、石泰的《还源篇》、薛式的《丹髓歌》、陈楠的《翠虚吟》、葛长庚的《华阳吟》等等，并多闪烁其辞，藏头露尾。萧廷芝虽然也运用同一形式，但内容比较明白，初学者领会颇易。尤其是“金丹问答”一章，对许多内丹术语作了明确的解释，仿佛是一部

微型“简明内丹术语辞典”，很有实用价值。又如对崔希范《入药境》和吕岩《沁园春》的注解，不但见解透彻，而且晓畅明白，堪称注中佳作。

12. 《伍柳仙踪》

《伍柳仙踪》是一部具有一定影响的气功内丹术文集，由清·邓微绩编辑刻印流传。内容包括明代伍守阳的《天仙正理直论》、《仙佛合宗语录》与清代柳华阳的《慧命经》、《金仙证论》合编而成。伍守阳号冲虚，江西南昌人。幼年聪慧，孤贫力学，成年后读了重阳帝君的丹经，受到启发，于是开始一心学道，从事内丹修炼。他师事全真道龙门派内丹大师曹还阳，苦志修炼20年，终于达到长生的目的。乾隆年间出山，将内丹理法传给柳华阳。柳华阳幼年信佛，曾落发为僧，伍守阳传授丹道之后，便细心研习，又加推演，使理论系统化，于是开创了内丹中的伍柳派。此派的特点是以修气脉与小周天为主，实际上是佛道两种修炼方法的合流。由于说理浅近，指点详明，玄机奥语，多予直指，所以后世学习者很多，可谓门庭极盛。伍柳派的内丹理法，在《伍柳仙踪》中基本上已全部具备。《天仙正理直论》的核心是一说九论，即“道原浅说”与“先天后天二气直论”、“药物直论”、“鼎器直论”、“火候经”、“炼己直论”、“筑基直论”、“炼药直论”、“伏气直论”、“胎息直论”，系统地介绍了伍柳派内丹修炼的理论与要诀。《仙佛合宗语录》分九篇：“最初还虚”、“真意”、“水源清浊真丹幻丹”、“火足候止火景采大药天机”、

“七日采大药天机”、“大药过关服食天机”、“守中”、“出神景出神收神法”、“末后还虚”，并附“门人问答”，书中广搜博采名家要语，断以己意，探讨药物、水源、采炼、火候、沐浴、鼎炉、炼精、炼气、炼神、还虚等许多重要问题。《慧命经》共20章，即“漏尽图”、“六候图”、“任督脉络图”、“道胎图”、“出定图”、“化身图”、“面壁图”、“还虚图”、“集说慧命经”、“正道修炼直论”、“正道工夫直论”、“正道禅机直论”、“杂类说”、“决疑”、“张紫阳八脉经”、“潜虚翁调息”、“又论调息”、“张三丰调息”、“李涵虚后天串述”、“九层炼心”。《金仙证论》亦20章：“序炼丹”、“正道浅说”、“炼己直论”、“小周天药物直论”、“小周天鼎器直论”、“风火经”、“效验说”、“总说”、“图”、“图说”、“顾命说”、“风火炼精赋”、“禅机赋”、“妙诀歌”、“论道德冲和”、“火候次序”、“任督二脉图”、“决疑”、“危险说”、“后危险说”，部分内容与《慧命经》相同。两书互为表里，宜参看。