



南少林

易筋经

◎鄢行辉 凌 昆 朱 宏 / 主编◎

YI JIN JING

身抗暴

健身养术技法，既可养生治病，又可防

络、医学精髓，集导引、吐纳、武术为一体。

点：参和阴阳、八卦、力学原理，融汇中华经

络、医学精髓，集导引、吐纳、武术为一体。

点：参和阴阳、八卦、力学原理，融汇中华经

络、医学精髓，集导引、吐纳、武术为一体。

点：参和阴阳、八卦、力学原理，融汇中华经

络、医学精髓，集导引、吐纳、武术为一体。





健身与技击丛书

65126
1



南少林

易筋经

主 编 鄢行辉 凌 昆 朱 宏
副主编 林 秋 齐大路 樊 静
编 委 陈抒云 陈夕云 陈 婷

YI JIN JING



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

南少林易筋经 / 鄢行辉, 凌昆, 朱宏主编. —福州 :
福建科学技术出版社, 2014. 9

(健身与技击丛书)

ISBN 978-7-5335-4609-0

I. ①南… II. ①鄢… ②凌… ③朱… III. ①易筋经
(古代体育) - 基本知识 IV. ①G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 163863 号

- 书 名 南少林易筋经
健身与技击丛书
- 主 编 鄢行辉 凌昆 朱宏
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 各地新华书店
- 印 刷 福建金盾彩色印刷有限公司
- 开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
- 印 张 9
- 图 文 144 码
- 版 次 2014 年 9 月第 1 版
- 印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-4609-0
- 定 价 29.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



序

易筋经相传为印度高僧达摩所创，但据多数学者考证，易筋经是我国明代紫凝道人根据前人的健身理论和实践经验整理而成的。

南少林易筋经是南少林武术著名的内功修炼术，历史悠久，源远流长，深受武术界人士和广大群众的喜爱。它是一项整体性的身心双练、内外兼修，练内达洗髓、练外而易筋的导引健身方法。修炼南少林易筋经能使人精神气爽、周身通畅，尤其能强化人体的精、气、神。对于生长发育中的青少年，南少林易筋经是最佳的健身术；对于中老年，亦具有强身健体和延年益寿的作用。

本书作者鄢行辉教授与我相识近20年。20世纪90年代初，他从大学毕业后，就在福建中医学院（现更名为福建中医药大学）任教，一直从事传统养生保健的教学与研究工作，虚心好学，深入钻研，善于交流，广拜明师，与祖国传统医学结下不解之缘。在他的言传身教下，福建中医药大学的太极拳项目在历届全国大学生武术锦标赛和全国中医药院校传统保健体育运动会比赛中，共获得12枚金牌，太极拳已成为该校的优势项目。他不仅努力搞好教学与训练工作，还积极参与各种学术论文报告会，并发表30多篇论文，参编和主编12本教材，出版17辑南少林武学光盘。为了不断提高武医学学术造诣，他坚持博览广学，融合道家、佛家、医家之养生精华，逐渐在教学实践中形成一套日趋完善的太极生态养生体系。

本书是作者多年广搜博采之所得，从功理、功法到功医，从筑基功、十二刚、十二柔到推拿术，从强身健体到医疗秘方，内容丰富，编排系统，语言通俗，晓以医理，重在普及。它实为读者必备之书，特别适合人们健身、养生。我有幸得此书稿先读，受益甚多，尤其作者用心之善，可嘉可敬，故在此向广大读者推荐。



作者在教学实践中不断总结经验，探索创新，坚持用科学精神传播中国传统养生保健的知识，弘扬民族传统养生文化，成为中医药院校和全国高校推广中国传统养生保健的骨干力量。希望更多的有识之士共襄盛举。

中国大学生体育协会民族传统体育分会原副理事长兼秘书长
全国中医药院校传统保健体育研究会原会长、秘书长
中国老教授协会体育科学专业委员会副理事长兼秘书长
北京中医药大学教授

王遇仕



前 言

少林拳盛唐时期自北传南，与南拳相结合，形成了别具特色的南少林拳。其独特的练功方法，经过世代南少林武师的不断完善和发展，取百家之长融会贯通，形成独具特色的南少林易筋经。这套功法随着火烧少林寺而消失武林，只有少数传人掌握，从不对外轻传。

近年来一些书刊相继介绍了各种版本的易筋经功法，但绝大多数都只是讲解了其功法的动作套路，很少涉及功法，功理及系统的行功机制。然而，这些内功的功理及系统的行功机制却又是内功中的最重要、最关键的精华。许多人学功无数，其程度却始终徘徊在初级阶段，只知其然，不知其所以然，无法提高水平，致使不少热心学子望着内功的辉煌金顶扼腕叹息。也正是基于此，笔者才有了本书写作的缘起。

其实，不管何种内功，也不论何门何派，它们的基本功法功理和行功机制都是相通甚至是相同的。而对于它们讲解和描述上的不同，只是因为地域性的文化和语言上的差别，至于在入门功夫上的特异，也多是因材施教的需要。换句话说，这些特异和差别，也仅仅是殊途同归的外形变化而已。所以，学好内功的关键，是掌握好内功功法，功理和行功机制。本书力图由对南少林易筋经内功功法功理及行功机制进行阐述，从功理、功法、功医三个方面使学者全面了解南少林易筋经，达到触类旁通、举一反三的效果。

不少人练习易筋经的目的只是为了强身健体、祛病疗疾。其实，这只是南少林易筋经内功修炼的必然产物，并不是内功锻炼的最终目的。内功锻炼的目的是在“清其内”“坚其外”的基础上达到超凡入圣、以登正果的目的，使精神和肉体得到彻底解脱。然而，坚体易而清心难，清心需基于坚体，南少林易筋经内功从坚体入手，通过坚实躯体的外炼，逐渐内修内省，循序渐进，以期过渡到清虚无障之境。这种高层次的追求，不是一般的锻炼者的目标，但对于有志于内功修炼的人来说，却是一种锲而不舍追求的意志和动力。由于南少林易筋经内功起源于寺庙内，它的功法，功



理和行功机制与佛教文化有着不可分割的渊源关系，所以，练习者要想较好地掌握南少林易筋经内功的锻炼方法，应当适当地了解一些有关禅修方面的知识，这也是南少林武术“功禅一体”的特点之一。本书附赠光盘，便于读者学习。

鉴于作者学识有限、功夫疏浅，书中不足之处在所难免，敬希同道诸君不吝斧正。

编著者





一、南少林易筋经功理

- (一) 南少林易筋经概述 1
- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 南少林易筋经源流/1 | 4. 南少林易筋经气血关系/4 |
| 2. 南少林易筋经精义/1 | 5. 南少林易筋经练功原则/5 |
| 3. 南少林易筋经特点/2 | 6. 南少林易筋经练功禁忌/6 |
- (二) 丹田 6
- | | |
|------------|-----------------|
| 1. 丹田的位置/6 | 3. 如何做到“气沉丹田”/9 |
| 2. 丹田的作用/7 | |



二、南少林易筋经功法

- (一) 南少林易筋经筑基功 10
- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 养气术/10 | 3. 南少林易筋经持砖练气法/21 |
| 2. 南少林易筋经通脉捶/13 | 4. 南少林易筋经腾骨布气术/25 |
- (二) 南少林易筋经十二柔 34
- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 第一式——灵龟探海/34 | 7. 第七式——风摆荷叶/43 |
| 2. 第二式——苏秦背剑/36 | 8. 第八式——枯树盘根/45 |
| 3. 第三式——大鹏展翅/37 | 9. 第九式——青龙出水/46 |
| 4. 第四式——罗汉卧禅/39 | 10. 第十式——小鬼提靴/47 |
| 5. 第五式——九鬼拔刀/40 | 11. 第十一式——开弓望月/48 |
| 6. 第六式——青龙入海/41 | 12. 第十二式——童子拜佛/49 |
- (三) 南少林易筋经十二刚 51
- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 第一式——合掌式/51 | 7. 第七式——举鼎式/55 |
| 2. 第二式——分撑式/52 | 8. 第八式——冲拳式/55 |
| 3. 第三式——托天式/53 | 9. 第九式——擎天式/56 |
| 4. 第四式——推山式/53 | 10. 第十式——独立式/56 |
| 5. 第五式——下按式/54 | 11. 第十一式——贯通式/57 |
| 6. 第六式——分水式/54 | 12. 第十二式——聚气式/57 |
- (四) 南少林易筋经特绝技 58
- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 铁头功/58 | 3. 金刚拳/61 |
| 2. 奔雷手/59 | 4. 龙爪手/67 |

- | | |
|-----------|-----------|
| 5. 鸡啄手/70 | 7. 铁膝功/74 |
| 6. 霸王肘/73 | 8. 无影腿/76 |

(五) 南少林易筋经练气拳 78

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 起式/78 | 11. 金猴摘果/83 |
| 2. 声东击西/78 | 12. 青龙探爪/83 |
| 3. 双龙出海/78 | 13. 猿猴摘桃/84 |
| 4. 海底取宝/79 | 14. 翻江倒海/84 |
| 5. 拨云见日/79 | 15. 一箭三雕/85 |
| 6. 老僧端灯/80 | 16. 顺风扯旗/85 |
| 7. 仙人指路/80 | 17. 阴阳并进/86 |
| 8. 野马上槽/81 | 18. 大鹏展翅/86 |
| 9. 浪子踢球/82 | 19. 收式/87 |
| 10. 绊马套索/82 | |



三、南少林易筋经功医

(一) 南少林易筋经推拿术概述 88

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 南少林易筋经推拿术功理/88 | 3. 南少林易筋经推拿术学习方法/90 |
| 2. 南少林易筋经推拿术的特点/90 | 4. 南少林易筋经推拿术操作要求/91 |

(二) 南少林易筋经推拿术技法 92

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. 南少林易筋经调理术/92 | 3. 南少林易筋经临床特效点穴法/108 |
| 2. 南少林易筋经点穴术/103 | |

(三) 南少林易筋经功医秘方 109

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 常用药物/110 | 2. 常用秘方/112 |
|-------------|-------------|



附 录

- | |
|---------------------------------|
| (一) 人体正面肌肉图 127 |
| (二) 人体背面肌肉图 128 |
| (三) 人体经络走向及主要治疗、保健穴位图 129 |
| (四) 人体头颈面部穴位图 132 |
| (五) 人体四肢部穴位图 133 |
| (六) 人体胸腹部穴位图 135 |
| (七) 人体背部经络穴位图 136 |

◇ 一、南少林易筋经功理 ◇

（一）南少林易筋经概述

1 南少林易筋经源流

■著名的福建南少林寺始建于唐朝。虽然对民间武术如何进入佛门，以及南少林拳法的起源和代代相传，众说纷纭，无确切史料佐证，但“武以寺名，寺以武显”则不乏历史记载。不可否认，少林拳盛唐时期自北传南，与南拳相结合，形成了别具特色的南少林拳及易筋经练功方法。南少林拳法是受当时流散各地拳种的影响而发展起来的，故南少林武术扎根于民间，技艺在民间，高手也在民间，有旺盛的生命力。千百年来，南少林武术历经曲折坎坷，但在福建等地民间，能矗立苍穹，经久不衰，衰而不灭，自有其存在和发展的价值。福建南少林武术的形成有其历史渊源和文化背景，它综合吸收了历代搏击格斗实战中演变而来的各家拳法，经过世代南少林武师的不断完善和发展，终成为一种闻名于世的武术。从南少林武术发展流传的历史可知，中国武术在哲学渊源上都具有高度的统一性，然而各地自然条件、地理、环境、风土人情、历史变迁的不同，造成了各地武术风格的多样性，经过长期流传，演变出许多流派。史料表明，南少林武术是融汇了多家拳法之长，充分吸收民间武术精华而发展形成的留传后世的国粹。同时，作为南少林武术的核心内功修炼术——南少林易筋经，也伴随着南少林武术的发展而不断完善。

2 南少林易筋经精义

■南少林易筋经是南少林最负盛名的内功心法，它之所以神秘，源于千百年来南少林易筋经向来只传内门弟子。而民间虽然仅凭着一些片段的操练印象，却已然能让人进艺无穷，流传开来，这使得南少林易筋经的功效备受肯定。“易”是变通、改换、脱换之意；“筋”指筋骨、筋膜；“经”则带有指南、法典之意。易筋经就是改变筋骨的方法。修炼南少林易筋经能使

人神清气明、周身舒畅，通过导引更能强化人体细胞组织之新陈代谢，对于人体的精、气、神的强化以及抗衰老均有助益。南少林易筋经为南派武术界最有效的练气、练劲的内功，它是气、意、力相结合的产物，三者以气为基础，以意为统帅，以力为强化。它是把人体混元气进行规律性锻炼，再与人体外力锻炼相结合，使人体的局部或全部组织发生短暂性的变化，从而呈现出超出常人的机能表现。“有极而无极”是南少林易筋经的动作特点，有极者是指每一个动作的拉伸都是根据个人的具体情况，把参加运动的各个关节和肌纤维牵拉到一定极限。无极者是指经过锻炼以后，关节和肌肉的韧性、柔软性增加了，运动的范围超过了原来的极限，也就是说原来的极限没有了，但是一个新的极限产生了，经过锻炼，这个新的极限又被超越了，又不存在了。若每日坚持练功，日久自然气灌周身，运劲自如，长时间较技时亦不致感到呼吸困难。同时，在套路演练上更能增进动作的速度，而拳法的劲道亦能相对增强，实乃习武之人不可缺少的练功心法。

南少林易筋经可改善骨骼的结构，对于生长发育中的青少年，是最佳的健身术。儿童持续修炼南少林易筋经，能改善虚弱的体质，有助于开发智力，提高身体的免疫力；青少年每日修炼南少林易筋经持续半年后，会让人身材匀称，精力旺盛，有虎虎生风之感；中年人修行南少林易筋经后，体质会逐渐改善而精力充沛；老年人或有行动不便以及痼疾缠身之人，练习南少林易筋经对于改善虚弱的体质，及恢复身体的健康与疾病康复有所助益；女性练习南少林易筋经时，因呼吸的调息促进体内氧气的供给而精神焕发，更因行功时能燃烧大量脂肪，不断洗涤体内“秽气”，吐故纳新，而使体态均匀和永葆青春。南少林易筋经实为女性美容、养颜、瘦身的最佳运动之一。

3. 南少林易筋经特点

(1) 刚柔相济，伸筋拔骨。南少林易筋经的每一式动作，不论是上肢、下肢还是躯干，都要求有较充分的屈伸、外展、内收、扭转身体等运动，从而使人体的骨骼及大小关节尽可能地呈现多方位和广角度的活动。其目的就是要通过“拔骨”的运动达到“伸筋”，牵拉人体各部位的大小肌群和筋膜，以及大小关节处的肌腱、韧带、关节囊等结缔组织，促进活动部位软组织的血液循环，改善软组织的营养代谢过程，提高肌肉、肌腱、韧带等软组织的柔韧

性、灵活性和骨骼、关节、肌肉等组织的活动功能，消除肌纤维的痉挛，从而可以缓解和消除肌肉的疲劳，达到强身健体的目的。

(2) 静中求动，动而生力。南少林易筋经内功以静为纲，始终如一，或坐或站，肢体必须保持自然，肌肉放松。其内功心法“静如眠，静则百心皆空，百气则平，气平则血畅；动如涛，力出之雄。一动百枝摇，心动气自生，发劲顺达自如，惊四梢，贯注百节”。南少林易筋经十二柔每式动作变化过程清晰、柔和，整套功法的运动方向为前后、左右、上下；肢体运动的路线为简单的直线和弧线，肢体运动的幅度是以关节为轴的自然活动角度所呈现的身体活动范围，整套功法的动作速度是匀速缓慢地移动身体或身体局部。在动作力量上，要求肌肉相对放松，用力圆柔而轻盈，不使蛮力，不僵硬，刚柔相济。每式之间无繁杂和重复动作，便于中老年人学练。同时，南少林易筋经十二刚对有的动作难度作了不同程度的要求。通过练习可以内强外壮、练气化力、抗暴制敌及强健筋骨，故其特别适合青壮年人习练。

(3) 注重意与气的配合。气，古称“炁”，是我国古代先贤对传统文化认知的产物。它被广泛地运用到天文、地理、中医、气功等诸多学科。“气聚则成形，气散则渺茫”，这是“气”的文化理论对于世间物质生灭的整体概括。气，也是气功学的理论基础和实践的核心内容。人体之气，根据其所在部位和所起作用的不同，主要有受之于父母、与生俱来的“先天之气”，呼吸之气，饮食精微混合而成的“后天之气”，以及调节人体阴阳变化的“脏腑之气”等等。“先天之气”，也就是人体的元气。它是人体生命的原动力，它对人体的生长发育和延年益寿起着决定性作用。元气是我们内功修炼的主体。故此，《金丹四百字》中说：“炼气者，炼元气，非口鼻呼吸之气。”

南少林易筋经的练气就是在大脑的指挥下，通过动静、开合、出入、循环的意识运动，把体内之气调动、聚集、充实起来，使气血通畅旺盛，营卫周身内外。吸天地之“真气”不断洗涤体内的“秽气”，进行吐故纳新；吸天地之“真气”聚于丹田，不断充实体内的后天元气，可使练习者精力充沛和增强免疫力。南少林易筋经的练意就是使大脑处于相对入静的状态，使中枢神经系统的指挥能力得到最佳调节，更趋稳定、协调、完整和专一。“令必行，行必果”，以助内气的调动、聚集和充实，心神合一、神气合一、心肾合一，培养和壮大人身三宝精、气、神，练精化气，练气化神，练神还虚，虚至虚灵，修炼后天、培补先天。由此可见，练意就是练气，练气就是练意，意行气行，意到气到，

气到劲自然到。练南少林易筋经若用拙力，则周身血脉不能通顺，经络不能舒畅，肌腱不能放松，筋骨不能柔活，以致全身拘谨，而为拙气所滞。拙气滞于何处，则何处成病，当时不觉，必于后发。用意不用力的锻炼，一则能逐渐去掉本身原有的硬力僵劲，使全身筋、皮、肉、骨、肌、腱、韧带尽可能地得到放松、松开、伸拔、拉长和舒展；同时，由于伸筋拔骨而使内气通于经络，筋肉离骨而使内气充于肌肤，骨节开张而使内气敛于骨髓。人体由柔顺而渐入沉着，周身形成富有弹性的棚劲，外柔而内刚，从而促使内气的运行，增加人体的新陈代谢，调节人体各系统的功用，使十二经脉充盈，养五脏六腑之气，产生丹田之气。日久功深，丹田气足，有病祛病，无病强身，而对各种慢性病皆有一定的疗效，有益寿延年之功用。

4. 南少林易筋经气血关系

南少林易筋经以练气为基础，练力为强化。所练之气，是人体真元之气和水谷之气的混合体，亦称“混元气”。真元之气是先天性的，禀受父母所得，行于人体血脉之内以壮脏腑；水谷之气是后天性的自然所在，行于人体血脉之外以强筋骨。人体内有五脏六腑，外有五官四肢。五脏为心、肝、脾、肺、肾，六腑为胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱。目为肝窍，耳为肾窍，鼻为肺窍，口为脾窍，舌为心窍。四肢皆以筋为联络，筋始于爪甲，集于肘膝，裹集头面。其动而活泼者为气，所以练筋必练气，气行脉外，血行脉中，血状如水，百脉状如百川，血的循环、气的运行，均发于心脏。人体血脉内外之混元气，随着血液循环，聚于丹田，经过养气培元，形成收发自如的内劲。内功以气血为主，盖气为卫，血为营，卫为轻，营为重。人之一身皆有营卫，人身所恃以生此气者，气出中焦，总统于肺，外护于表，内行于里，出入升降，全体周章，须臾不息，昼夜恒常，所以鼓血进行者，唯此气也。血者水谷之精也，化之脾胃，总统于心，受令于肝，施泄于肾，宣布于肺。循脉环行，网分赤白，灌溉周身，目得之而能视，耳得之而能听，手得之而能摄，足得之而能行。所以借气之发，从而实行滋者，唯此血也。总之，血也，气也，能辅能行，不可或伤者，是以营卫运和，腑脏得所出入，升降濡润，宣通饮食，滋阳生阴。六经特恃此长养，百脉由此充盈，即真人之修养，靡不由此也。假使士情交致，五志妄兴，气弱血亏，失常乖戾，轻者化而为浊，重者阳而不通，表示卫输而不和，里失营运而不顺，

则血液妄行，诸病丛生，即亡之凶兆也。血盛则容壮，气弱则形衰，气血即难合而易亏，可不谨养乎。其养之道，即为习拳练功。盖练功者，练气也，运血也，使血液运于周身筋肉间，渐渐充实而坚强，可以卫瘴疠、御寒暑、凌波浪、撻患艰苦于不顾，使气随意而注，从腋肋渐达欲用之部位，同时延长其呼吸时间，于是食量增加，身体顽强，智力德育与日俱增。盖练功者，体力强而意志坚，则天下事不足为患也。简而言之，人之强弱，即气血之强弱；人之生死，即气血之生死；人之锻炼，即气血之锻炼是也。人身左为血分，右为气分，血分属阴，气分属阳。血分走得慢，气分走得快，气走于膜络筋脉，力出于血肉皮骨。故有力者，外壮皮骨为形，内壮筋脉为象，气分功于内壮，血分功于外强。练功需要先左后右，先运动血分的气脉，使其在时间和速度上与气分配合起来，以调整阴阳气血的平衡。

5. 南少林易筋经练功原则

南少林易筋经功法，在于强健体魄，坚筋骨，抗外魔，祛内邪，御凌辱。所以练习时一定要刻苦，培养坚强的毅力，树立远大理想和奋斗目标，要有见义勇为的英雄气概，保家卫国的雄心壮志。按照练功原则可分数期，最初一步先练皮肉，次则练筋骨，皮肉筋骨既坚实，更进而练习运气，此法如能任意往来，则大功成矣。现将南少林易筋经练功原则，分述如下：

(1) 练功三要：要深沉慎重；要确实精当；要节欲受名。

(2) 练功四戒：戒怒气；戒拙力；戒耸肩；戒挺胸。

(3) 饮食五损：酸多伤肝；甜多伤脾；苦多伤心；辣多伤肺；咸多伤肾。

(4) 练功十忌：忌早起磕头；忌阴室贪凉；忌湿地久坐；忌冷着汗衣；忌热着晒衣；忌汗出扇风；忌灯烛照睡；忌子时房事；忌凉水着肌；忌热火灼肤。

(5) 内外功十九伤：久视伤精；暴怒伤肝；久听伤神；久卧伤气；久坐伤脉；久立伤骨；久行伤筋；思虑伤脾；过悲伤肺；至饱伤胃；多恐伤肾；多笑伤腰；多言伤液；多睡伤津；多汗伤阳；多泪伤血；多交伤髓；过寒伤形；过热伤气。

(6) 内外功二十六宜：发宜常梳；面宜常擦；目宜常运；耳宜常弹；舌宜常抵；齿宜常叩；津宜常咽；浊宜常呵；背宜常暖；胸宜常护；腹宜常揉；足

宜常搓；肤宜常摩；身宜常浴；肛宜常提；便宜常通；睡宜常曲；体宜常动；精宜常固；气宜常敛；心宜常宽；神宜常凝；营养宜备；饮食宜慎；起居宜时；劳逸宜均。

6. 南少林易筋经练功禁忌

(1) 忌性欲冲动。开始练习内功百日内，不可接近异性。此乃因为，内功以积气为主，以精神为统帅，若精不足，神就不能凝聚，神不聚，气就不充足。因此，练功百日内绝对禁止性生活，否则，精气散泄，何谈练功。至于见了女色，心易妄动而任情妄想，精液虽未外泄，但已脱离出宫，定有真精数点随着阳具而流出体外。为此，练功者应清静、绝色欲。练功120日后，可以性交一次，以疏通体内的滞留之物。此时最多只能性交两次，若两次以上是断然不可以的，尤其在内外功分界之时，更要注意不能违反。以后每120天疏通一次，再练外功时，可每49天疏通一次，以去旧生新。练至功成气坚，精的收放就取决于自己了，这正是“顺施则人，逆运则仙”之道理。

(2) 忌病弱练功。大病恢复期、高血压、心脏病、结核病、妇女月经期以及体质极度虚弱者，禁忌练习外功。因为，外部硬功以内气作强壮之根基。凡病态之人，内气泛缺，精血有损，故硬功的内源不足，不宜练外功。

(3) 忌意志不坚。练功者必须具有相当的毅力，持之以恒而不怠，水滴石穿心不焦，切忌一曝十寒。

(二) 丹田

1. 丹田的位置

无论是道家的内丹修炼、武术内功锻炼，还是现代的健身气功，都围绕着气沉丹田这个中心去操练。可见，气沉丹田对人体生理有极大的益处，对修炼者功夫的提升有极大的促进。丹田在何处，说法不一。多数气功家认为，丹田有上丹田、中丹田和下丹田之分。上丹田叫“泥丸”，在头顶百会穴，有的说在两眉间印堂穴。中丹田叫“绛宫”，在胸部膻中穴。下丹田在脐下小腹部相当大的一块体积，包括关元、气海、神阙等穴位。还有人认为丹田在脐。也有人说巨阙穴为中丹田，下丹田为足掌心之涌泉。说法不一。古人认为丹田是滋养全身的重要部位，故有“无火能使百体皆温，无水能使脏腑皆润，关系全

身性命，此中一线不绝，则生命不亡”的说法。

上丹田在督脉的循行路上，属于阳性，是阳气集中的地方，是藏神之所，是主管意识活动的神经中枢所在，是练功入静的主要部位。上丹田的作用是锻炼神经系统，控制自己的意识活动，调节、增强神经中枢，抑制整体代谢功能，从而发挥贮能性效应。这有助于休养生息，积聚精力与病邪作斗争，获得健康。所以，练功后感到体力增强、精力充沛是有道理的。上丹田在头部，头部为诸阳之会，凡气虚下陷，头部怕风寒，以及脑缺血、低血压病人，可意守上丹田。但初学内功者，不要马上意守上丹田，以免气机上窜引起头晕；阳盛的病人（如心火上炎、肝阳上亢、高血压）也不要意守上丹田。中丹田在胸部，如病人是中气下陷，妇女月经过多，可意守中丹田，但容易引起胸闷，要慎重使用。下丹田，是练功诱导得气的主要部位，其作用是锻炼体液系统，激发体内的能量物质，以调节、充实体液循环，提高整体代谢功能，从而发挥人体潜能。这对人体充实下元、防止早衰、健身延年起重要作用。历代养生家、武术家多主张意守下丹田，因为这个部位与人体生命活动的关系最为密切。它位于人体中心，是任脉、督脉、冲脉三脉经气运行的起点，十二经脉也都是直接或间接通过丹田而输入本经，再转入本脏。下丹田是真气升降、开合的基地，也是男子藏精、女子养胎的地方。《难经》认为：下丹田是“性命之祖，生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，阴阳之会，呼吸之门，水火交会之乡。”所以养生家、武术家多以下丹田为锻炼、汇聚、储存真气的主要部位。

2. 丹田的作用

人体的下丹田，不但是元气和肾精的藏匿之所，而且还是神阙、气海、关元、命门、肾俞等要穴的所居之处，这些穴位具有强身健体的独特作用。人体的下丹田，既是男子的藏精室，女子胞宫的所在之处，又是任脉、督脉、冲脉精气运行的起点。下丹田所藏之元气为人体诸气之源，肾脏所处下丹田，肾又被称为先天之本。因此，称下丹田为“生气之源”，乃“十二经之根”。而任脉被称为“阴脉之海”，它对人体所有的阴经都能起到统御和调节作用；督脉又被称为“阳脉之海”，它对人体所有的阳经也都能起到统御和调节的作用。

所谓“气沉丹田”，就是在排除杂念的基础上，减少后天识神对练功正念的干扰，使人体的精神意识不断返观内视下丹田，从而不断激发人体的丹田之

气。用正念意识不断调动人体各部位的内气，向下丹田会聚，从而使丹田之气逐渐充盈。用深长悠缓的腹式呼吸，对后天之气（呼吸之气）不断调炼，从而起到用后天之气培补先天之气（元气）的作用。充盛的元气，必然使丹田之气更加旺盛。气沉丹田，就是通过真意调神（调心），深长的呼吸（调息），腹部凸起凹进的形体动作（调身），对人体的下丹田进行全方位的（精、气、神）强化训练，从而使人体的生命能量不断贮存于下丹田。通过日积月累的不懈练功，当下丹田的能量充盛至极时，丹田之气就会自满四溢。此时，就可以意引气，通经活络，促进人体的气血运行，从而实现保健强身的作用。

人体的心脏在上焦，属火；肾脏在下焦，属水。气沉丹田中的“沉”字，对内功锻炼有着特别重要的意义。《素问·调经论》中说：“心藏神。”我们的身体进入气沉丹田的练功状态后，心神不断地调气下沉于“丹田”，这样，心中之阳气就可顺利下降至肾，以起到滋养肾阴的作用。这样，通过气沉丹田的修炼，就能对心阳与肾阴进行调理。“心肾为先天之本”，它们二者的关系是否协调，这关系到人体的健康长寿。因此，气沉丹田有利于心火与肾水之平衡，从而促进了“心肾相交”最佳练功状态的发展。由此，提高了练功层次，强健了体魄。

“气沉丹田”促进了气的运行，以肌肉每平方毫米的横断面上约有上千条毛细血管来看，安静状态下只有几条毛细血管有血流通过，而气运行时约有上百条毛细血管有血流通过，它们的搏动好像几百万颗微小的心脏一样，这样就减轻了心脏的负担，降低了血压。无论是吸气或呼气时“气沉小腹”，都增大了横膈运动，增强了肺脏的通气功能，改变了腹内压的节律，对胸腹中内脏的血液循环有好处，特别对已有肋骨软骨骨化和胸廓活动障碍的老人及肺气肿患者。

由于横膈运动幅度加大，吸气时使内脏自然微微下降，身体重心（简称重心）下移，对呼气时由于呼气气流对肺脏的反作用力和肋骨向前下方弧形自然松垂，皆可起到类似不倒翁的稳定平衡作用。内功锻炼之目的，就是使人体达到上“虚”（虚灵）下“实”（充实）的健康状态。气沉丹田是达到并维持这个状态的最佳练功方法。在这种状态中，人体的头脑特别清醒，这是心神虚灵的表现；在这种状态中，人体的腰腿特别稳固，这是肾精与肾气充实的表现。因此，上“虚”下“实”是人体最佳的生理状态，它能起到协调脏腑功能、防治身心疾病和促进人体生命活力的作用。