

顾问 中医研究院

胡斌

编者 陶熊 张朝卿 金冠 阎海

气功精选续篇

人民体育出版社

气功精选续篇

顾问 中医研究院 胡斌

编者 陶熊、张朝卿、金冠、阎海

× × ×

人民体育出版社出版

江苏新华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 字数450千 印张22 $\frac{24}{32}$

1985年7月第1版 1985年7月第1次印刷

印数：1—149,000

统一书号：7015·2204 定价：3.00 元

责任编辑：阎海

封面设计：董伏生 鲍岳廷

编 者 的 话

《气功精选》自1981年6月出版后，不到三年就重印三次，累积印数达52万册，不仅深受国内读者欢迎，甚至发行到美国、港澳，还被日本棒球杂志社翻译成日文版在日本发行。际此，应读者要求又编了这本《气功精选续篇》。

本书共分六大部分：一、动静功；二、静功、吐纳功；三、气功理论；四、气功疗法；五、练功经验；六、气功资料和动态。其中，有著名气功家周潜川先生的遗著“气功药饵宁法问答”，有周潜川之子周巢父、周姝姜整理的“峨眉十二庄”具体练法和说明，有巨赞法师介绍佛家气功的“密宗气功”，有著名气功家王芗斋的女弟子秘静克写的“站桩功教学经验”等。此外，还介绍了国外的气功功法，如“亚历山大意功”、“电子气功”等。书中介绍的功法共30余种。

在气功理论方面，有气功家刘贵珍、赵宝峰、张文江、林海、马济人、虞沛霖等写的文章，从各个方面论述了气功理论，对指导练好气功颇有帮助。在练功经验方面，有刘贵珍、徐汉江、张剑鸣、蒋维乔先生之孙蒋全成以及秦重三的弟子李春生等写的文章，生动地介绍了练功经验。

本书还介绍了东汉的气功著作《参同契》、清代的《分行外功》和女丹功等古代气功资料。

本书在编写时，本着精选的原则，同时根据需要，文章也有简有繁，功法介绍都比较详细，具体，而理论、经验等

则尽量简要。各派功法和功理，观点不尽一致，说法不一，但本着百家争鸣的精神，均予保留，供大家参考，研究。

本书有些功法提到不少穴位和经络走向，这类插图，为了避免重复，可以互相参阅，也可参阅1981年出版的《气功精选》附图。

本书在编写过程中，曾得到北戴河气功疗养院、兰溪体委以及林耀钦、张天戈等同志的大力支持，在此一并表示感谢。特别是解放后在挖掘气功遗产方面做出显著成绩的气功家刘贵珍同志于1983年12月不幸逝世，他生前对本书曾给予大力支持和协助，特此说明。

目 录

第一部分 动 静 功

峨眉十二庄	周巢父、周怀姜	(2)
第一章 总论		(5)
第二章 峨眉十二庄练法		(8)
一、天字庄		(8)
二、地字庄		(18)
三、之字庄		(19)
四、心字庄		(24)
五、鹤翔庄		(31)
六、游龙庄		(35)
七、旋风庄		(41)
八、拿云庄		(45)
九、大字庄		(51)
十、小字庄		(53)
十一、幽明二庄		(64)
天罡指穴法		(67)
典型病例介绍		(69)
简化气功	赵光、邵天仁	(71)
太极功	林南琛	(76)
反射运动踏步练法	陈幻生	(85)

自发动功练法张天戈 (90)

古气功新练法何寿康 (95)

小周天基本功..... (96)

一、小周天功法..... (105)

二、大周天功法..... (106)

三、奇经八脉功法..... (107)

四、八法功法..... (110)

五、卯酉周天功法..... (111)

站桩功教学经验秘静克 (114)

一、站桩功基本要领和特点..... (117)

二、站桩姿势..... (123)

三、练功典型举例..... (132)

水乡气功李志如等 (136)

一、太湖桩..... (136)

二、马山气功..... (160)

三、苏东坡健身功..... (161)

六合功.....沈鹤年 (164)

一、大雁六字功..... (164)

二、六合定步功..... (175)

三、五步树基功..... (183)

√ 武术气功俞逢义 (189)

亚历山大意功(演员功)王廷娟 (197)

亚历山大意功的产生与发展..... (197)

亚历山大意功的特点..... (199)

亚历山大意功练法..... (200)

亚历山大意功的疗效	(208)
关于亚历山大意功的一些问题	(211)
飞鹰功	陶 熊 (214)
双修功	庄凯芦 (220)
内劲站桩功	王瑞亭等 (235)
甩手	周元龙 (244)

第二部分 静功、吐纳功

结跏趺坐功	刘佩凡 (256)
虚实静功	张剑鸣 (264)
一、虚实静功的理论	(264)
二、虚实静功的练法	(269)
(一) 收心功	(270)
(二) 合一功	(276)
行气通经六步功	林海 (291)
临床常用几种功法	胡 斌 (299)
虚明功	田宏计 (305)
上海内养功 练 法	沈鹤年 (316)
一、调息	(317)
二、调心	(323)
三、调身	(331)
四、练功要领	(333)
五、防止和纠正偏差	(336)
子午流注入静法	黄祥琴 (339)

咽气功.....修习的康素太明 (345)

第三部分 气功理论

从祖国医学理论看气功治病保健

的作用刘贵珍 (352)

练气功也应遵循阴阳学说张文江 (361)

密宗气功巨赞法师 (369)

练气功的基本原则林海 (386)

谈意守和入静等问题赵宝峰 (395)

论练气功中的相互影响虞沛霖等 (405)

气功药饵疗法问答.....周潜川 (410)

气功问答.....胡斌等 (453)

气功中的意、松、静马济人 (464)

怎样掌握内气运行金 冠 (478)

气功对人体生理功能的作用赵立明 (485)

站桩四个阶段的反应王安平 (491)

小谈太极拳中的“气”汪佩琴 (495)

第四部分 气功疗法

常见慢性病气功疗法金 冠 (504)

气功治疗肝病病例刘成勋等 (516)

气功治近视眼张琼芳 (523)

治虚三本功法	顾启猷 (528)
老年气功	中医研究院气功研究室 (532)
气功治慢性病的疗效	赵立明 (541)

第五部分 练功经验

我是怎样练气功的?	刘贵珍 (548)
练气功二十八年	张剑鸣 (552)
一、我是怎样通了八脉十二经络的?	(552)
二、我练功中体会到的经络路线	(554)
三、我体会到的阴阳和“五交”情况	(557)
四、我是怎样给人治病的?	(567)
蒋维乔先生是怎样练静功的?	蒋全成 (569)
蒋维乔气功的主要特点	余贵棣 (572)
气功家秦重三	李春生 (576)
我练静功40年	徐汉江 (579)
练站桩功35年	王泽民 (582)
气功可治内外科病	王世二 (584)
我练气功出现了自发运动	靳卯君 (587)
我们练气功的曲折经历	刘忠立 (593)
坚持练功26年	尼惠文 (600)
我练气功的体会	程忠录 (602)
我练意功20年	董 嵩 (605)

练肾府功治疗类风湿脊柱强直.....顾启欧 (607)

第六部分 气功资料和动态

国外气功动态	陶熊 (614)
气功在联邦德国	桂乾元 (616)
美国推行生物回授疗法	(618)
电子气功	张惠民 (622)
自发动功在日本	柳田利昭 (627)
印度瑜伽术	马济人 (638)
气功与生命科学	金 冠 (648)
音乐、美术能诱导入静	邹伟俊 (656)
瑜伽功对呼吸的作用研究动态	吕 彦 (658)
气功能提高运动员的成绩	陶 熊 (660)
运动训练结合气功效果大	李恒祺 (661)
气功按摩疗效高	刘德华等 (663)
气功与针灸	张天戈 (665)
东汉功《参同契》功法选释	顾启欧 (670)
女丹功	柴宏寿 (673)
分行外功	(清)王祖源 (679)
古代气功简录	陶熊 (683)
太极内功法	李经梧 (700)
道家气功	王竹林 (702)

指路功.....	坐铁岩(704)
放松法.....	托马斯·图特科(706)
郭沫若与静坐.....	孙贵然(716)

第 一 部 分

动 静 功

峨眉十二庄

山西省中医研究所 周巢父

周怀姜

编者按

自《气功精选》发表峨眉十二庄口诀全文后，各方纷纷来信要求全文解释。现由周潜川医师嫡传周巢父兄弟根据父传与自己的心得体会作全文解释，发表于后。文中口诀与过去发表的略有不同。例如，龙鹤庄归于鹤翔庄，飞云庄归于旋风庄，另列地字庄，与总论共为十二庄。其次，文中口诀也有变动。如大字庄中前六句，小字庄前十六句，都挪到后面去了。这里发表的周巢父兄弟的“峨眉十二庄”的口诀与解释，全按来稿原文，我们未作更动。学者最好先通读一遍，然后选练或全练。

先父周潜川医师在他的遗著《内功导引按跷术》（即峨眉天罡指穴法）一书的序言中说：“内功导引按跷术是在南宋末季，由四川峨眉山佛教界中的白云禅师所造。他综合性地吸取了佛、道两家及我国历代有关养生学方面的理论和经验，从而提出了练功、丹药和导引按跷等一套独特的方法，

其中如动功的‘峨眉十二庄’、静功中的‘三乘功法’以及‘峨眉天罡指穴法’、玄门大小丹药等等，都是其中的重要组成部分”。

先父在三十年代初，曾向峨眉山的一位高僧学过峨眉十二庄。据说，由于峨眉派保守过甚，有关十二庄的秘诀，历代都处于“不着字迹”，只许上师口传亲授状态，传至先父时已不绝如缕了。

1959年，先父在他著的《气功药饵疗法与救治偏差手术》一书中首次公开了峨眉十二庄的口诀，并作了初步介绍。稍后一点，他又在1961年出版的《峨眉十二庄释密》一书中，较全面地进行过介绍。但是由于当时着眼于气功界交流用，介绍得不够详细，广大读者还是认为十分难懂难做。他对此也感到遗憾，原拟再写一部《峨眉十二庄详注》，旋因十年浩劫，先父不幸罹入冤狱，并于1971年病故。党的十一届三中全会后，始得彻底平反。

1981年，人民体育出版社组织编写的《气功精选》曾选入先父所著峨眉十二庄片段。发表后，读者来信要求进一步详细介绍峨眉十二庄。为此，我们写了这篇《峨眉十二庄入门》。

我们兄弟都是从幼时起即从先父学习《峨眉十二庄》的。一方面是锻炼身体，另一方面则是为以后学习中医理论和气功的静功打基础。10岁左右，我们又从先父学“内功导引按跷术”，并为亲戚朋友按摩治病。而十二庄各种手法则正是按摩取穴的基本功。当然，十二庄也是学习静功的入门，是初级功夫。由动功（十二庄）到静功，是学习峨眉派气功的顺序。这种由动归静的练气功的方法，比较稳当，不会出偏差。事实上也正是这样，据我们所知，所有从先父学

习十二庄的学生、病人和朋友，都从未出过偏差。

本文是根据先父生前对我们的口传亲授及我们三十年来的体会编写的。由于我们水平不高，不当之处，尚请前辈和同道指正。

第一章 总 论

一、峨眉十二庄是一种气功拳术，在养生学中属动功部分，其中的大小架子、呼吸吐纳都和意念配合，都是锻炼人体十二正经与奇经八脉，以达到内调五脏二腑的气脉，并使之相对平衡，故名十二庄。

二、峨眉十二庄的特点

口诀：“象天法地，圆空法生，大小开合，唯妙于心。如如不动，是真阴阳，宝鼎不动，发用乃常。唯气与脉，不动动生，意到神到，开合升降。降则嘿嘿，升则嘶嘶，开合一如，结丹在兹。静如秋月，动若飘风，彬彬克敌，分寸之中。轻若鸿毛，重逾泰山，用中无形，体用一焉。大哉天地，十二庄首，默识心通，贵在勤苦”。

解释：上面口诀概括了峨眉十二庄的特点。

1.圆空法则

古代养生家的哲学理论，建立在“天人合一”的观点上。峨眉十二庄属于养生学的动功部分，也是建立在“天人合一”的基础上的。天地就是大自然。人是大自然中的一分子，人与大自然是一个不可分割的整体。人为了生存，就必须研究大自然，以大自然为师，并与之相适应，这就是“天人合一”。

古人对大自然作了长期的远观近释，发现它的特点是圆和空。一切动静的功法，都是由“圆”和“空”生出来的，所以圆和空是动和静的基础。人的气血循环流注和思维的起

伏，也是如此。凡是练功的人都必须体会“空”，在练功时更需要空。空的意思是指思维活动高度休止而言。这样把思想包袱丢掉，才能发挥主观能动性，才能用空的观点而入静。

圆的含义是说动功的架子要圆，这样，浑身的关节筋骨肌肉才能不别扭。圆就是灵活，圆则“运动无碍，周而不殆”。空则如《内经》的道生篇云：“恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

2.峨眉十二庄里，架子、呼吸吐纳和内景气脉是一个有机整体。

架子是十二庄的外象，有大小之分，为外用；呼吸吐纳为内景用。而内外又都以心念为主宰。《内经》的藏象篇云：“心者，君主之官也。神明出焉”。古人说“神与庄合”，“神与气合”，“神与脉合”，这三口诀均以“神”为关键。神就是心念。正如庄诀云：“大小开合，唯妙于心”。但练峨眉十二庄，是以“神与庄合”为主。初学者可先练架子。练好架子后，逐渐配合呼吸吐纳，以意行气。

3.由动归静

以上述方法练十二庄，循序渐进，持之以恒，以动的方法练至不动，即可由动归静，使气脉归入丹田。真气在丹田里，似动非动。这就是阴阳的真正规律。“如如不动，是真阴阳”，就是对此生动的描绘。功夫深了，不用时将真气储蓄在丹田里；要用时，将真气发动出来，即达到了“意到神到”的境界。练功夫为的是掌握这个“常道”（即一般规律）的“体”和“用”。体用指功能和作用而言，是一体之两面，正如口诀云：“用中无形，体用一焉”。

4.架子的升降开合与呼吸的配合