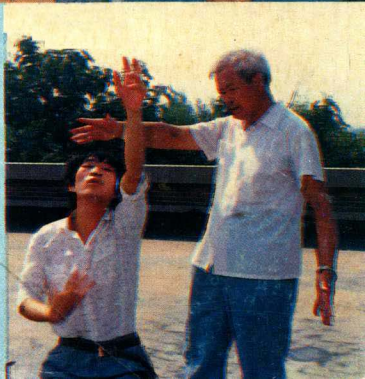


静 动 气 功

——实用气功丛书

王觉民 编著



山西科学教育出版社

静 动 气 功

王觉民 编著

山西科学教育出版社

目 录

第一章 静功..... (1)

一、基本功法..... (1)

(一) 姿式..... (1)

(二) 方法..... (8)

1. 练功前的准备..... (8)

2. 练功..... (9)

3. 收功..... (11)

二、入静..... (15)

(一) 入静法..... (15)

(二) 入静的层次和效应..... (17)

(三) 如何对待感触..... (18)

(四) 如何对待病态部位的反应..... (19)

(五) 练功中的幻觉..... (21)

(六) 禁用意念导引..... (22)

(七) 关于出现“光”的情况..... (23)

第二章 动功..... (25)

一、外动是自然现象，不是意识的导引..... (25)

二、外动的形式和规律..... (26)

三、外动的效果..... (27)

四、外动应注意的事项..... (27)

五、停止外动的方法.....	(28)
第三章 跑步、游泳练功	(32)
一、跑功.....	(32)
(一) 跑步的效果.....	(32)
(二) 气功跑步.....	(34)
1. 跑步前的准备.....	(34)
2. 气功跑步的方法.....	(35)
3. 注意事项.....	(36)
二、走功.....	(37)
三、游泳功.....	(37)
第四章 “外气”	(39)
一、外气是客观存在的物质.....	(39)
二、外气对人体的效应.....	(41)
三、发放外气的方法.....	(41)
四、外气治病.....	(42)
第五章 练功注意事项	(44)
一、练功要讲功德.....	(44)
二、勤学苦练功到自然成.....	(45)
三、有关练功姿势问题.....	(46)
四、如何防止出偏差.....	(48)
五、有关问题解答.....	(48)
附一 周潜川先生生前讲述的有关练功治病方法	(55)
附二 练静动功体会及外气治疗病例	(58)

第一章 静 功

一、基本功法

静动功的锻炼方法有很多种，这里所说的静动功，其特点是先练静功，在练静功的基础上产生不由自主的动；由不由自主的动到欲动则动，欲停则停，由开始的难以入静，逐渐到高级阶段的静。

(一) 姿势

1. 坐式：分盘膝坐和平坐

(1) 自然盘膝式：两小腿互相交叉盘坐，两脚位于大腿



图1 自然盘膝式

下，足掌向外，上体端正，两臂自然下垂，两手分别放在膝盖骨上（见图1）；或拇指交叉两手相握或两手相合后，顺着自然的姿势轻置在两腿中间或放在肚脐前（见图2、3）。



图2 自然盘膝式



图3 自然盘膝式

(2)单盘式：双腿盘坐，左脚置于右大腿或小腿之上，或右脚置于左大腿或小腿之上，手势同自然盘膝式（见图4）。

(3)双盘膝式：把右脚放在左大腿上，再把左脚放在右大腿上，手势同自然盘膝式（见图5）。

自然盘腿容易掌握，单盘尤其是双盘年岁大的人不易做到，可根据自己的实际情况选择。另外，也可采取左腿弯曲，左脚放在右腿下，右腿伸直（见图6）；或右腿弯曲，右脚放在左腿下，左腿伸直（见图7）；或两腿都伸直（见图8）。



图4 单盘式



图5 双盘膝式



图6 左腿弯曲右腿伸直



图7 右腿弯曲左腿伸直



图8 双腿伸直

盘坐最好要有坐垫，坐垫的形式前低后高，前面高6.6厘米，后面高16.5厘米，呈缓坡式（见图9）。

如无专用坐垫，用棉被折叠代替也可。用坐垫有助于坐得平稳和持久。但不用坐垫席地而坐也可，如在床上盘坐，用硬板床为宜。

初学盘膝静坐者，一般都发生腿脚麻、胀、疼的现象。对此，要忍耐坚持，或者左右腿交换一下位置。经过一个时期的锻炼，麻、胀、疼的现象便可消失。

（4）平坐式：端坐于椅、凳或床边，两肩下垂，勿挺胸、弯背，大腿与座位成平线，两小腿下垂，两脚平行着地同肩宽或者两脚踝关节互相交叉，两手掌心向下分别放在大腿上（见图10）或膝关节上（见图11），或两手互握放在肚脐前或大腿根部（见图12）。



图9 坐垫的规格



图10 平坐式



图11 平坐式



图12 平坐式

2. 卧式

(1) 仰卧：平身仰卧，头微前俯（见图13）；或仰卧后两腿屈膝，两脚平放于床上（见图14）；或一腿伸直，一腿屈膝，脚平放在床上（见图15）；或两脚交叉，左脚放在右脚腕上、右脚放在左脚腕上均可（见图16）。两臂舒伸，两手掌分别贴于大腿外侧，或紧挨大腿平放在床上，或两手重叠放在小腹处均可。将头肩部比脚部高16.5厘米至19.87厘米为宜。

(2)侧卧：右侧卧式，右腿伸左腿屈（见图17）或双腿微屈。右上肢自然弯曲，右手五指舒伸，掌心向上，放在耳前枕上，左手掌心向下放在胯上。左侧卧式相反。

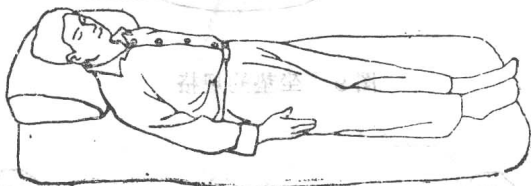


图13 平身仰卧

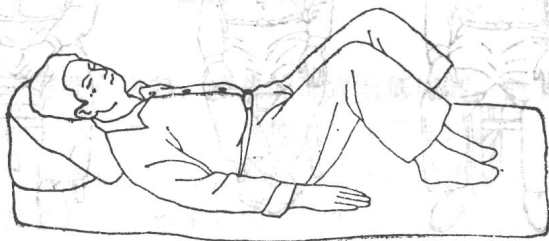


图14 平身仰卧

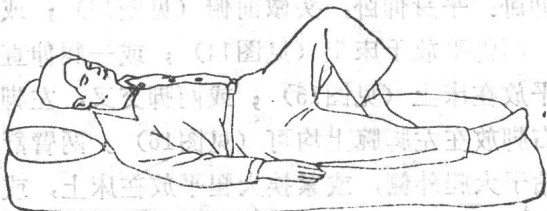


图15 平身仰卧

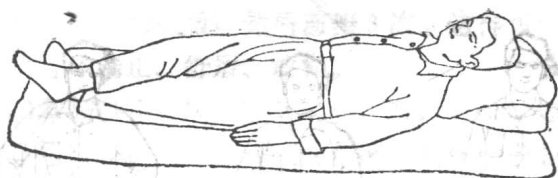


图16 平身仰卧

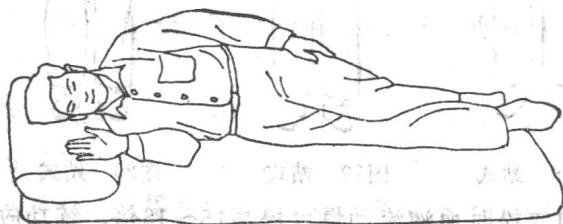


图17 右侧卧式

3. 站式

一般采用自由站式。两脚分开，与肩同宽，全身放松直立，两手下垂（见图18），或两手重叠相握，轻放在肚脐处（见图19），或屈肘，两手掌心分别置于腰胯两侧，拇指向前（见图20）。

总之，练功的姿势，可根据本人的具体情况适当选择，不要拘束死板，要松静自然。所谓松，是指形体和精神放松；形体放松和精神放松是互相影响、互相关联的。形体放松后，可促使精神恬静，精神放松后，又可促使形体放松，当精神和形体都处于松静状态时，呼吸也就自然而然地趋于均匀细长。形体放松后，可使经络畅通，有利于气血的循



图18 站式



图19 站式



图20 站式

行，在肌肉放松时血液流动量可提高15~16倍。练功放松能促进全身血液循环，为全身各组织器官输送大量的氧气和营养物质。精神放松后为进一步入静奠定了基础。静，指意念活动宁静。如果思想不集中，心情平静不下来，功就不会练好。松静是练功的根本要求，练功中要顺其自然。宇宙间一切事物的生长、变化都有它的自然规律性，如果违背了这一自然规律，事物就会受到损害，甚至夭折。练气功同样如此，也必须顺乎自然，合乎生理，不可强制造作。无论采取什么姿势，在呼吸和形体上，必须以舒适、自然为原则，练功夫应该是不期然而然，莫致至而至，如想练功不出弊病，必须立足于自然。

(二) 方法

1. 练功前的准备

(1) 要心情平静，宽衣松带。

(2)坐式练功，首先上身从右向左转动3~9次，再从
左向右转动同样的次数，然后前俯3次。这样可以调整坐的
姿势，使身体端正、舒适、放松。

(3)鼻吸口呼3次，吸气时要深吸，呼气时要呼尽，然
后转入自然呼吸。这样做可以缓解紧张情绪和憋闷感，以利
自然呼吸的调练。

2. 练功

(1)闭目。做法有二：一种是两眼微闭，略露一线之
光；另一种是眼皮轻合，一点光也不露。两种方法可自由选
择。

为什么练静功时闭目，“目是心之先锋”，“五脏六腑
之精皆上注于目”。因此，闭目是心神内收的重要方法。

“欲伏其心，先摄其目”。闭目可杜绝视觉刺激对大脑皮层
的兴奋冲动，以助收敛思潮，即所谓“闭目养神”。神安则
心静，心静则神不外驰。

(2)舌抵上腭。保持自然，不要用力，轻轻地唇合齿拢，
舌尖会自然抵住上腭与牙龈之间。

舌抵上腭的作用：上腭是任脉与督脉的连接点。舌抵上
腭也称“搭鹊桥”，其功能是衔接任、督二脉，使之交流以通
周天，利于真气运行。舌抵上腭可使口腔内唾液增多。中医
称唾液为“琼浆甘露”、“华池之水”、“金津玉液”，唾
液充盈又常含而咽之，能润五脏，悦肌肤，使人长寿。所谓
“白玉齿边有玉泉，涓涓育我渡长年”。唾液是人体消化液
的一种，唾液中含有唾液腺激素，简称“唾液素”。唾液素
与骨骼发育和间叶组织的营养有关联，能促进细胞的生长和
分裂，具有抗衡衰老的作用。练功时唾液增多后要分小口咽

下。

(3) 意守“丹田”。“丹田”是指“炼丹”、产“丹”的部位。为人身之本，真气汇聚之处。古来练功家认为，“丹田”是“生命之根，元气聚集之所，内气发动之源”。意守“丹田”可使元气逐步聚于“丹田”，使思想集中，大脑得到充分休息，调动人体潜在能力，发挥防病治病之作用。

“丹田”有上中下之分，部位其说不一，意守方法也有所不同。这里所说的“丹田”是指肚脐。意守也不是死守硬记，意念不要过重，要似守非守，若有若无，绵绵若存。高血压患者在初学练功时也可守“涌泉”或足大趾，当血压正常后，改守“丹田”。

(4) 呼吸。练气功的呼吸方法很多，不同的功法有不同的呼吸方法。有口呼口吸，口呼鼻吸，口吸鼻呼，鼻吸鼻呼，以及顺呼吸，逆呼吸等等。静功采取自然呼吸法。所谓自然呼吸，就是在调练呼吸时，顺乎自然规律，不用意会强制，口唇轻合，鼻吸鼻呼，心平气和，缓慢均匀，即“吐唯细细，纳唯绵绵”，使呼吸出入之气处于自然地达到均匀柔细、缓慢深长、绵绵不断、若存若亡的状态。一般人呼吸每分钟18次左右，经过自然呼吸法的锻炼，练功时每分钟只呼吸1~2次，甚至数分钟呼吸1次。呼吸方式，有人习惯于“顺呼吸”，即吸气时小腹鼓起，呼气时小腹收缩。有人习惯于“逆呼吸”，即吸气时小腹收缩，呼气时小腹鼓起。可按自己的习惯，采取那种方式均可。深而慢的呼吸能使肺的有效通气量增加，又可使呼吸肌有较长时间的休息，深长呼吸能加大肺活量，增加腹压，使吸入的氧气量增加，体内

氧气分压增高，有利于氧气渗入血管、组织和细胞。在气功调息的锻炼中，膈肌上下活动明显加大，可使腹腔内的脏器受到柔和的按摩，并可刺激迷走神经，使之兴奋。这些都有利于内脏器官组织内的毛细血管大量开放、血流量增加，促使肠胃的蠕动，改善新陈代谢，更有利于营养及能量物质的吸收和储备。

缓慢的柔细深长的呼吸是经过锻炼在自然悠扬的基础上逐渐形成的，丝毫不能用力 and 憋气，否则会造成胸部胀满、膈肌、腹肌紧张，气闷、头晕、腹胀等不良反应。自然呼吸锻炼的结果，练功时神定气和、绝思忘虑、鼻息悠然，会使呼吸逐渐地深细到不知不觉的程度，练功有素者可进入“内不出，外不入”，停止呼吸的状态。

3. 收功

(1) 每当练功结束后，用两手的中、食指从鼻柱两侧顺鼻唇沟方向从上到下推按到喉头两侧“扶突穴”（在颈部喉结旁开3寸处）止（见图21、22）；然后仍用两手的中、食指从“翳风穴”（在耳垂后、乳突和下颌骨之间凹陷处）向下捋到喉头部止（见图23）；最后用两拇指分按于耳翼上角之



图21 从鼻柱两侧向下推按到扶突穴

“角孙穴”（将耳翼向前方折曲，耳翼尖所着之处即是角孙穴）沿脑后发际边缘推至“风池穴”（在枕骨下缘，两大筋外侧凹陷中）止（见图24）。按以上方法可各做几次（以上穴位（见图25）。取穴时用的“寸”（下同）为中指同身寸，同身即是同于自己本身的比例尺寸（见图26）。



图22 从鼻柱两侧推按到扶突穴



图23 从翳风穴下推按至喉头



图24 从角孙穴推按至风池穴



图25 穴位图

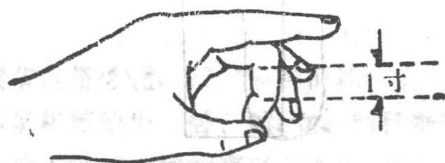


图26 中指同身寸图

(2) 眼珠顺时针旋转9次，再逆时针旋转同等次数。

(3) 坐式结束后，用双手掌同时摩擦两肩关节和两肘关节数次。

(4) 两手搓热后，轻轻地搓脸至发热为止。