

# 簡 易 健 身 法

簡單速成的健身氣功

文宥◎編著



簡易健身法

東海 徐宇菴

國家圖書館出版品預行編目資料

簡易健身法 / 文宥編著，  
-- 初版，-- 臺北市：宋林，民87  
面；公分  
ISBN 957-8583-89-3(平裝)

1. 氣功

411.12

87002114

**ISBN 957 - 8583 - 89 - 3**

【簡易健身法】

編著者：文宥

發行：蘇玉桃

出版：宋林出版社

地址：台灣台北市撫遠街181之一號三樓

電話：○二—二七四七二一七一

傳真：○二—二七六九五七三三

郵撥帳號：一八九二二五九九七 宋林出版社

登記證：局版業字第五一四六號

承印：登閣彩色印刷製版有限公司

電話：○二—二三〇六六八七九

訂價：新台幣二六〇元

出版日期：中華民國八十七年四月初版

法律顧問：大華法律事務所

電話：二七〇七六七〇一—二

版權所有·翻印必究

## 序——

預防勝於治療，相信人人都懂，但如何預防？則未必人人都能瞭解。人體，從懷胎而於母體孕育十月，秉成了父母的遺傳；呱呱落地之後，於不同的環境之中哺養，所吸收的營養及哺養方式不同，因而各人的體質及性格亦必然有異。

體質的不同，也就是五臟六腑的功能差異，預防疾病，也就是保護身體的健康，而保護身體的健康，必須從身體最弱的臟腑開始；因為最弱的臟腑，就是生病之源。

「簡易健身法」是以簡單的平常動作，結合吐納（呼吸）來強壯臟腑機能，以達到保健的目的，可謂治與療同時進行，有病治之，無病健之。

事實上，這是一本氣功健身的書籍，搜羅了古代民間隱士最簡單而又最實用的氣功招式，結合現代常見的流行疾病，一病一竅，一臟一功，人人可練，誠為「簡易健身之法」耳。

# 簡易健身法 目錄

一、氣功入門	1
二、氣功分類功法	29
三、整體保健氣功	51
四、各症氣功療法	73
風寒感冒 支氣管哮喘症	73
氣滯氣結病證 老人便秘 便秘和慢性腹瀉	77
呃逆 失眠 腎炎	81
三叉神經痛 癌症 胃炎 糖尿病	84
腎虛 性功能衰弱 遺精 陰冷	87
高血壓 心熱病 肝熱病	92

肺積病 脾濁病 腎虛熱病……………96

三焦客熱 脾胃虛弱 水腫 哮喘……………97

全身寒冷症 腦血管病 風濕關節炎……………100

手脚冰涼 腰椎間盤突出症 疝氣……………102

雞眼 腳扭傷 兩手顫抖症……………105

汗脚和脚癬症 粉刺 跌打損傷……………107

暈車 痔瘡……………108

更年期綜合症 閉經……………112

近視眼……………114

青光眼 老花眼 鼻息肉 鼻塞……………119

副鼻竇炎 鼻炎 慢性中耳炎……………123

耳聾 耳鳴 慢性咽喉炎……………125

流涎 復發性心腔潰瘍 顏面神經麻痺……………129

五、氣功導引療法……………132

六、氣功保健(一)……………145

	(一)動氣類	145
	氣功八段錦	145
	紅砂手	145
	通天貫地功	145
	形體採氣功	151
	頂樹功	151
	定步風練功	151
	虎步功	157
	(二)周天類	158
	周天功	158
	大小周天放鬆功	158
	小周天安眠功	169
	小周天搬運功	169
	(三)煉丹類	170
	九轉練丹功	170
	聚氣結丹功	170
	氣化功	170
	(四)養目功	183
	益智明目功	183
	內視功	183
	透視功	183
	遙視功	196
	(五)練意功	197
	意氣功	197
	意念貫氣功	197
	意鬆功	197
	意行功	205
	意守功	205

	(六) 呼吸類	呼吸功	五臟呼吸功	206	
	(七) 靜養類	靜坐養生功	音樂氣功	放鬆功	214
	(八) 步行類	逍遙步功	醫療步行功	221	
	(九) 自我按摩功	自我按摩功	經絡按摩功	各系統疾病按摩功	224
	(十) 升降開合類	升降功	開合拉氣功	導引祛病功	238
	<b>氣功保健(二)</b>	二十四節氣氣功	延年九轉功	<b>250</b>	
	神仙氣功	治病保健古代功		278	
	其他保健功法	古典功法		316	



## 一、氣功入門

### 1. 氣功功法的選擇

(1) 要明確自己能不能練功。練氣功並非人人適合，這些人包括精神病及神經嚴重病變者，有癔症及妄想症病人，正在發燒或患感染性病變發作期，症狀嚴重的病人；十分好動不能約束自己行爲的病人，沒有毅力或恆心及控制自己意識的人，功德缺乏的人，自以爲是而不按功法練功的人；有嚴重心臟病、高血壓、癲癇病的病人，感覺過分敏感的人，最好不練氣功。

不同性格和氣質的人，對氣功的體驗也不同，而練功體驗與功夫層次有直接聯繫。古代宗教氣功流派，很講究緣份，所謂「有緣入門來，無緣也枉然」，就是講練功的人的性格、氣質是否與功法相適應；適應者就是有緣，不適應就是無緣。

有緣者（適應者）就有可能達到功夫的高級層次；無緣者（不適應者）再耗盡心機，花費力氣，也不可能獲得功夫。也有人把這種機緣歸結到「天份」和

「功德」的概念之中，然而其本質仍是人的個性心理特徵，即性格特徵與氣質類型的問題；如果不顧及此，而執意要練，很可能收到恰恰相反的效果。

(2)了解自己的程度及練功目的。練氣功，不妨先練入靜、禪坐及各類小功法，意守部位；根據難度依次由足心湧泉穴，大拇趾等逐漸提高到下丹田、神闕、中丹田（膻中），最後方可意守印堂、天目、泥丸（上丹田）。

如果要治療疾病，可根據病變的性質來選擇；如果是經絡筋腱疾病，可採用外氣點穴按摩法；如果患內臟病，可採用內養功及各種練內氣的靜養功法；如果是關節及各種壅滯不通的病變，可採用自動功及各種仿生動功；如果是神經及精神衰弱病變，可採用靜坐功法；如果是局部病變，可以兼用辨證守穴功法；如果是全身性疾病，可選擇周天功法；如果是呼吸吸疾病，可採用呼吸補瀉功法；如果是癌症，可採用郭林新氣功及抗癌意念功法。

如果僅僅是爲了強壯體格，可練外功及硬氣功功法及武術氣功；如果是爲了慢慢療養，漸漸恢復氣力可練養氣功。總之根據目的及自己的程度可以參照施行。

(3)了解自己的年齡及條件。年齡及與條件與人練功也有密切關係，一般

來說，青少年可以練較小的動功及按摩功法爲主；婦女中根據形體及經期可分別練習動功、自發動功（青中年婦女的非經期）、靜坐功（經期）、綜合套功（中青年婦女及老年絕經期婦女均可）、女丹功（絕經期婦女）等，而老年人則以緩慢的行功及靜功爲主。

從身體條件說，身體結實無病者可練拍打、仿生等幅度較大的功法，有病者則宜選擇動作小的功法；從興趣來說，知識分子練道家及儒家功較易掌握，體力勞動者以下行及體育氣功爲主；病人宜練醫療氣功。

(4) 根據自己的性格來選擇。練氣功對調養人的精神，改善情緒和矯正某些偏激行爲，是確有效果的，若出於這種練功目的，就應該強調功法與人的個性心理特徵，性格、氣質等，採取以靜制動，以動制靜，以喜制哀或以鬆制緊的方針，來選擇功法。

比如急躁易怒者（重陽之人）以選練外功內靜的功法爲宜；沈默抑鬱者（多陰之人）以選動功爲好，並輔以意念愈快的情景，或調節情緒的心理誘導方法；精神緊張者，可選擇輕鬆活潑、形式多樣化的功法，以調節緊張的精神狀態；空虛無聊者，可選練動作較爲生動、複雜、氣功效應比較迅速和強

烈的功法，以充實其精神感受，改善情緒；心胸不舒坦者，應選擇「採外景」的功法，即意念高山大川、森林大海等開闊胸懷的方法。

性情拘謹者，應選練以放鬆爲主的功法，並儘量在公開場合練功，以鍛煉性格；行動遲緩者（黏液質），則應選擇動作幅度較大，姿態靈活的功法，這種選擇功法的原則，可以幫助初學者選擇滿意的功法，從而最大程度地獲得矯正心理和行爲偏倚的效果。

大喜大悲者，不宜進行氣功鍛煉，患有嚴重的心理障礙症的患者也不宜，而應該在醫生的指導下進行有關治療；此外，陰陽和平之人，即不偏不倚者，則不受上述原則的限制，可以在較大範圍內靈活地選擇理想功法。

(5)根據體質類型來選擇。一般來該，重陽之人好動難靜，練氣功多憑一時興趣，若學練武術氣功尚能有所造詣，但若練修身養性的功夫，卻有若干困難，因此，這種類型的人應先學練武術氣功或動功，因勢利導，逐步加強功力，並培養其學會忍耐和持之以恆的性格，達到即修養精神又磨練意志的目的，這樣才有希望進步到更高一級的功夫層次。

多陰之人較有忍耐性，並且精神體驗深刻，一旦決心練功，就有持之以

恆的精神，因此，有能力領略氣功的真諦；但是這類人大多性情孤僻，體質孱弱，神經敏感脆弱，故而應以練養氣培元的功法為主，不宜在練功初期就運用需要意念太重的方法，而且要學會樂觀大方，坦蕩胸懷，逐步培養自己開朗的性格和愉快的情緒，並可以輔助一些其他的體育活動，保證生理和心理的平衡；這類人容易出現氣功偏差現象，因此，不應過分追求功夫層次。

俗話說：功到自然成。練氣功以順其自然為佳。重陽有陰之人和多陰有陽之人，較少出現氣功偏差，但仍應注意科學地選擇功法。比如前者聰穎好學，天賦較高，但又活潑好動，缺乏耐性，注意力不易集中，初練功夫難以堅持應首先選練動作比較複雜、姿態生動和有趣味的功法；而後者安靜穩重，注意力穩定，比較適合養氣功類的功法，但這類人行動遲緩，思維也不夠敏捷，初學氣功可以選擇動作比較簡單的功法，待有進步後再練比較複雜、節奏比較快的功法。

從理論上講，重陽有陰之人的氣功體驗較迅速，但不易深化；多陰有陽之人的氣功體驗較緩慢，但比較深刻。古代氣功派中所講究的緣份，多從這兩類人中得以實現。

## 2. 練功的適當時間

### (1) 一般原則

① 城市公園裏集體練功，應特別強調清晨時間，當城市中大多數居民尚未起床的時候，練氣功的人，應按照要求來到公園。因為清晨是內氣治病防病的好時刻，身體中扶正祛邪力量最大，若錯過這個時刻，即使用再大的力量，也起不到相等的作用。

② 練功練到內氣萌發後，如仍按以前戌、子時練功，身體終不發熱，而且還難受，如改爲子、寅時練功，五天後全身發熱，便不再難受了。

③ 練功應在自然界陽氣上升之時，倘若擇時不當，需要陽氣時反攝入陰氣，就必然致偏。

④ 日食時練功，一般會較平時出現些新的、較強的反應，究其原因，當與自然之陰變化相聯繫。「天爲陽，地爲陰；日爲陽，月爲陰。」天地星辰構成了「大天地」，人體臟腑經絡構成了「小天地」，大天地中陰陽的變化影響著小天地。日食時，日光爲陰所遮，人體之陽減少，平時陰陽平衡狀態受到破壞，「陰爭於外，陽擾於內」，體內之陽加速運動以充其不足，因此，練功時

就產生了較強的反應。

(2) 古代先哲名家經驗

①晨起練功法。每旦初起、面向午，展兩手於膝上，心眼觀氣，上人項，下達湧泉，且且如此，名曰迎氣。

②夜半調氣法。凡調氣之法，夜半後日午前，氣生得調，日午後夜半前，氣死不得調。

③陰曆十五練功。在一月之中，陰曆十五前後練功效果最好；有一定功底的人，此時如加強練功，往往能提前通小周天或大周天，而陰曆初一前後練功效果最差。

④四季練功法。春夏季節宜偏於練靜功，行「攪海吞津法」或「存思冰雪法」，以滋陰養陽；秋冬季節宜偏於練動功，行「閉氣發熱法」或「存思火熱法」，以生陽養陰。

⑤五臟練功法。肺腑有病屬於實證者，應在寅時練功；虛證者，應在氣血流過肺經的後一個時辰巳時練功；心臟有病屬於實證者在午時練功；屬於虛證者應在氣血流過心經的後一個時辰未時練功，其他各經病變類推。

⑥十二時練功法。在子丑寅卯辰巳六個時辰練功，適合練胎息和服氣等功法；在子午卯酉正時練功，適合大丹將成之時；此外還有活子時法，是凡覺陰莖、百會處跳動或鼻端發脹或體內有暖信，即隨時練力。

⑦二十四節氣練功法。二十四節氣日練功，特別是在「四立」（立春、立夏、立秋、立冬），「二至」（夏至、冬至），「二分」（春分、秋分）日練功，往往會出現明顯的功效。

⑧寅時練功法。吐納養生以清晨寅時為好，古代一些練功家在長期的實踐中體會到，人體氣血的盛衰和運行，與天地自然陰陽的交替變化有密切關係；在一晝夜二十四小時中，人體十二條經絡的氣血運行各有盛衰。《內經》主張寅時練功，寅時相當於三～五時，又稱為平旦之時。《素問·生氣通天論》說：「平旦人氣生」，因而利用這個時間練功，就能更好地調動「內氣」，獲得健身防病最佳效果。

現代研究也證明，人體激素的分泌有著明顯的「日節律」，如腎上腺素的分泌在清晨睡醒前達到高峰，正是肺經氣血旺盛之時（寅時）。白天交感神經緊張性增強，易於釋放能量增強活動，夜間副交感神經處於緊張狀態，易於



積蓄能量，所以，一天中最適於活動的時間就是寅時；此時練功，能有效地發揮動力，疲勞也最輕。

### 3. 氣功練勢的選擇

(1) 體質虛弱者。先練臥式、側臥式均可。平身仰臥，軀幹正直，兩臂自然舒伸，十指鬆展，掌心向下，放於身側；下肢自然伸直，腳跟相靠，足尖自然分開；或側臥於床，頭微前俯，枕之高低以頭顴保持在左右不倚稍許抬高的位置，脊柱微向前弓，呈含胸拔背之勢。

右側臥時，右上肢自然彎曲，掌心向上，置於面前枕上約二寸左右處，左上肢自然伸直置於同側髖部，右下肢自然伸直，左下肢膝關節屈曲約成十二度角，放於右下肢膝部，雙目微閉。

(2) 體質較好者。可練坐和站樁，以放鬆舒適為度；用鼻吸氣時，舌抵上顎，用意念領氣下達少腹部，同時默念第一個字，如「我」字，停動時舌不動，默念「鬆靜病」字；吸氣時舌落下，默念「愈」字。

#### (3) 患病者應練的功勢

① 消化不良、食慾不振或消瘦者。採用口鼻兼用，先行吸氣，舌抵上顎