

# 如意健美气功

《实用气功保健》丛书编辑委员会主编

天津科学技术出版社



《实用气功保健》丛书

# 如意健美气功

《实用气功保健》丛书编委会 主编

邹金华 编著

天津科学技术出版社

责任编辑：罗愉先

《实用气功保健》丛书

如意健美气功

《实用气功保健》丛书编委会 主编

邹金华 编著

\*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本787×1092毫米 1/32 印张3.625 字数69 000

1990年6月第1版

1992年8月第1次印刷

印数：1—13 500

ISBN 7-5308-0829-X/R·233 定价：1.80元

## 内 容 简 介

本书详细地介绍了一套较系统的健美功法。该功法适合于中、青年及老年男女进行健美锻炼。本功法包含动功与静功两部分，根据祖国天人合一思想，阴阳五行学说，太极八卦原理等，揭示了气功锻炼的功理，说理深入浅出，明白易懂。它是初学者的良师，是气功爱好者进一步深钻探索的益友。练习本功法，既能祛病、健身，使弱者强壮，胖者减肥，又能开发智慧，激发潜能，使人们达到美、健、智慧的统一。

## 《实用气功保健》丛书编委会

|      |   |     |     |     |
|------|---|-----|-----|-----|
| 主    | 编 | 王国良 | 韩秀岚 |     |
| 编    | 委 | 徐 岱 | 邸占雄 | 胡 斌 |
|      |   | 邹金华 | 张琼芳 |     |
| 常务编委 |   | 罗愉先 | 李国常 |     |



## 作者简介

**邹金华** 男, 65岁, 湖南长沙人。于1949年毕业于广州中山大学系, 是高级工程师。年轻时, 崇尚武术气功, 喜好祖国医学。对中医中药、针灸均拜学于名医、名师, 长期钻研实践, 先后应用于医疗与药物研究、保健食品研究以及化妆品研究, 均取得了较好的成果, 造福于社会。多年来, 还业余从事气功研究, 深知某些气功的健美功能, 实非药物与食品所能代替, 在中医基础理论的指导下, 创编了如意气功。所创编的如意气功, 包含有如意健身气功, 如意健美气功, 如意智力气功。本书为如意健美气功, 但为便于初学, 本书编进了健身功与智力功的部分内容, 故本功不但能使人健美, 还能健身治病, 并能开发智慧与潜能。在多次办班中, 学员一致反映, 来功快、气感强, 效果好。本功实为人们健美、欢乐和聪慧作出了有益的贡献。

# 前 言

气功是我国文化遗产宝库中的瑰宝，多年来由于保守观念和秘传陋习，几乎使它轶失湮没。党的十一届三中全会以来，百废俱兴，百业待举，气功这一古老的学术才有机会被发掘整理，焕发了新的青春。当前国内外流传的功法门派繁多，难免鱼龙混杂、精粕不辨，致使初学者难入门墙，甚而出偏受害。为此，我们选编了几种健身祛病，实用效果显著的气功普及读物，帮助气功爱好者们探究功理，掌握功法，有利着力创新开拓以期达到来功快、功力强、不出偏、效果好的目的。虽然每个人的禀赋素质不同，但只要用心学习，坚持锻炼，亦定能取得好的效果。

祝读者们成功。

《实用气功保健》丛书编辑委员会

1989年12月

## 编者的话

气功是我国古老的宝贵财富之一。在现代科学技术发达的今天，它仍然以傲视一切的姿态，放射出自己神奇的光彩，不断显示出它的不可思议的力量。它给失去希望的病人以新的生命，给衰弱的中老年人以火热的青春，给青壮年以智慧的头脑和健美的体魄。

我国气功是一门有深刻哲理的博大精深的学问。开发这一宝藏，可说还是刚刚开始，为探索气功宝藏，笔者根据天人相应的理论，阴阳五行学说，经络学说，太极八卦理论，并参考古今典籍和一些气功大师们的理论，创编了《如意健美气功》。在教学实践中，收到比较显著的功效，受到学习者的欢迎。现不揣谫陋，将其奉献出来以供同好参考。

《如意健美气功》包含动功和静功两部分。经过本功锻炼，会使人们获得一个健康的身体，一个健美的体魄，一个健全的头脑。动功锻炼半月以上，便会尝到身体健美的甜头；静功锻炼半年以上，便会感到思维敏捷，智能提高，心灵沉静。当然，这并不只是本功的效果，也是我国气功致力的一点微小的表现。

由于笔者水平所限，错误难免，恳请广大读者和气功师不吝指正。

本功在创编过程中，曾得到老师王培生先生的启示与教诲，也曾蒙受先师郝少如的指引，特此致谢。

邹金华

1989年11月于天津

# 目 录

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| <b>第一章 气功与如意健美功</b> .....   | (1)  |
| 第一节 气功与健美功.....             | (1)  |
| 第二节 如意健美功.....              | (7)  |
| <b>第二章 如意健美功的原理</b> .....   | (9)  |
| 第一节 天人相应的思想.....            | (9)  |
| 第二节 阴阳学说.....               | (12) |
| 第三节 五行学说.....               | (21) |
| 第四节 经络学说.....               | (30) |
| 第五节 太极、八卦.....              | (45) |
| 第六节 精、气、神、丹田.....           | (55) |
| <b>第三章 如意健美功功法</b> .....    | (66) |
| 第一节 动功.....                 | (66) |
| 第二节 静功.....                 | (86) |
| 第三节 练功时间、环境与安排.....         | (93) |
| <b>第四章 如意健美功的几个问题</b> ..... | (96) |

# 第一章 气功与如意健美功

## 第一节 气功与健美功

气功是我国宝贵的文化财富之一，它有悠久的历史 and 强大的生命力。我们的祖先最早将气功用于防病治病和益寿延年，冀望人们能健康地活到百岁以上。随后人们把气功广泛应用到医疗、养生、武术等方面，从而提高了治疗水平，延长了人们的寿数和发展了高超的武技，对于繁衍种族、增强体质、保卫国土均起到了重要的作用。历代的儒、释、道、医学、武术各界的气功家，对气功的研究、继承和发扬，作出了不朽的贡献。我国气功留下有丰富的典籍，众多的功法，为气功研究提供了宝贵的财富。近年来气功事业又有进一步发展，气功已受到当代许多自然科学家、社会科学家、医学家、哲学家以及政治家的支持和重视，有的还亲自参与实践和研究，并取得一定成果。1986年5月26日正式成立了中国人体科学研究会，气功研究成为人体科学研究重要的内容之一，标志着气功科学的研究进入到一个新阶段。可以预见，气功的深入研究，人体科学的发展，必将为我国四化建设和国家繁荣昌盛作出更大贡献。

气功一词虽说盛行于近代，但其实质内容却来源古老。从《内经》一书上，可以看到古代用气功方法治病的神奇功效。

《素问·移精变气论篇第十三》说：“余闻古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”王冰解释为，“移谓移易，变谓变改，皆使邪不伤正，精神复强而内守也。”吴昆解释为，“移易精神，变化脏气。”不论是改变病人的精气，或是改变病人的精神，都不是使用药石的方法，而是用精神的方法，用意念的方法。这种神奇的治病方法与今天的气功治病极为相似，即用人的意念或用意念调动能量治病。然而这种方法，即使是在上古之时，也逐渐减少了。《内经》作者将上古之法与当时治病方法作了对比，当时治病是内服各种药物，再加上外部用针、石施治，这种方法对患者来说，有的有效，有的却不见效，因而十分看重上古之时那种用意念治病的方法。

《内经》叙述了岐伯认为用“移精变气”的方法不能将病治愈，而非用药石不可，其原因在于当时之人比之古人，体质低下，其内心多有忧患，外部又易伤于寒、暑、贼风，体质不同，时世不同，故而非用药石不可了。《内经》道：

“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸官（疑为“忧患”）之形，此恬憺之世，邪不能深入也。故毒药不能治其内，针石不能治其外，故可移精祝由而已。当今之世不然，忧患缘其内，苦形伤其外，又失四时之从，逆寒暑之宜，贼风数至，虚邪朝夕，内至五藏骨髓，外伤空窍肌肤，所以小病必甚，大病必死，故祝由不能已也”。

当然，药物应用的发展，针、石医疗方法的改进，在人类文明发展的进程中，无疑是一个伟大的创举和辉煌的成就。至于上古时那种类似于气功治病即移精变气的方法，在

《内经》问世的时代，为什么竟得不到继续应用和发扬光大呢？

这是因为移精变气的功能在当时缺乏良好的继承和认真的总结。因为成为一个有相当造诣的气功家是十分艰难的，即使造诣很深了。如果缺乏对下一代有成熟的训练方法，也会使功法中断，后继无人。当时一些具有潜能开发的人，虽然本人有很强的治病功能，却也无法传授给后代。正如今天的特异功能者一样，无法将功能传授给其子女。而药物及针、石治疗方法，是可以一代代传授下去的。所以长期以来，药物及各种医疗方法得到较好的发展，而气功则不然。但是，气功并没有湮没，而是为历代的医药家、武术家、儒、释、道家等所保存、发展而流传下来。他们的思想精华散见于公开的和秘传的著作中，或者口传心授，代代相传。从《内经》中或从其它典籍中，可以窥见他们的光辉思想。如天人相应思想，阴阳五行学说，经络学说、太极八卦学说等。这些思想对于启迪思维，提高智慧，开发潜能，养生健体，祛病延年有极为重要的意义。这些思想当然不仅仅指导如何应用药物、针、石于治疗方面，而且也必然指导“移精变气”能力的提高。这在《内经》中显而易见。《内经》除详述了天人相应、阴阳五行学说等之外，还叙述了一些气功家的养生修练情况，如：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲。心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿”。

根据“移精变气”的思想和上古之人的精神面貌，可以看出古老气功的概念是以意念为主的。对于什么是气功，当代有着许多不同的见解。众说纷纭，莫衷一是。最为相对的有两种意见，一种认为练气功不用意念，说气功是练出来的，不是想出来的；另一种认为练气功需要用意念，甚至认为气功可以说就是意功。我们是同意后一种意见的。确切地说，什么是气功？气功就是用意念调动、指挥能量，传输信息的功法。

所谓学习气功，就是学习一种功法，用以训练用意念调动、指挥能量，传输信息。

“能量”一词，是现代的术语。它包含在“气”中。气功之“气”既包括了有形的物质，又包括了无形的能量。“气”分先天的元气和后天的宗气、水谷营卫之气等。《类经》云：“精化为气，先天之气；气化为精，后天之气。”先天之气与后天之气可以互相转化。《庄子》云：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死。”认为有形的物质与无形的气也是可以转化的。学习气功就是达到用意念调动这个“气”。

古代的“导引按跷”，是不是今天所称的气功呢？《内经》里已经写得十分明白，“导引按跷”只是针对当时潮湿的中央地区的主要病种“痿厥寒热”的一种治疗方法。它与“移精变气”实在是相距太远了。不是说“导引按跷”不好，而是说它并不是气功的开端。开气功之先河的，应该是具有“法于阴阳，和于术数”，“恬淡虚无，精神内守”的高精神境界的上古之人，特别是具有“移精变气”功能的上古之人。

尽管我国气功源远流长，尽管气功对医疗保健、武术等注入了强大的生命力，但是由于历史原因，将气功应用到健美方面，特别是美的方面，没有引起足够的重视。健美气功更没有独立于气功之林。人类对美的追求也经历了几千年。使人美的手段，人们注意了食物，医药，舞蹈，化妆等，却很少注意应用气功于健美。只是在解放后，随着人们生活水平的提高，人们不仅仅以没有疾病就满足了，有漂亮的衣服就足够了，有繁多的胭脂口红就高兴了，而且希望有天然的健美的体型。例如，男女人士都希望有浓密的乌发，身材匀称，走路矫健敏捷，工作朝气蓬勃，女士们更希望有曲线美等。

虽然古代气功主要并不着眼于健美，但是古代气功本身是有益于健美的。静功通过调心，一般能使心情舒畅，肌肤滋润，容颜丰满，少生皱纹。动功通过调息与调身都有利于体型健美。《庄子·刻意篇》说：“吹响（音许，嘘意）呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已，此道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这里提出了除呼吸之外，还要学习对人类体型有利的熊鸟动作。汉·淮南王刘安在《淮南子》中提出了六禽的动作，其中有“熊经鸟伸，鳧（音获，野鸭）浴鵝（音袁，同猿）踯（音蕨，跳跃），鸱（音痴，鸱鸢）视虎顾”。这也采取了熊的攀援收缩貌，鸟的引颈展翅伸腿貌，鳧洗浴时的振颤状，鵝的跳跃状，鸱捕猎时左右凝视，虎高踞时向后的回顾等它们最具特色的优美的动作。东汉末年华佗整编了《五禽戏》。其五禽有虎、鹿、熊、猿、鸟。《抱朴子》中提出九禽的动作，即龙导、虎引、熊经、龟咽、燕飞、蛇屈、鸟伸、猿据、兔惊等。我

们的祖先最早把动物的特长引进给人类，取长补短，为人类的健康服务，增强人类的体质，丰满了人类的体型。当代武术、气功大师王培生在前人的基础上，创编了仿生十三形，又称十三丹法，为其《乾坤戊己功》之珍宝。仿生十三形是取法于十三种动物之形态而归纳总结出来的功法，即狮、蛇、鹊、猿、虎、鹤、熊、蟾、龙、凤、鸡、猫、马等动物。该功法着重于气功之丹田功的锻炼，其外形取法动物的优美动作，具有医疗保健作用，并且内藏技击之功理，实为将气功、健美、医疗、保健、技击冶于一炉的上乘功法。

但是，古代某些功法由于其目的不同，并不强调健美。有的认为外形之美无助于益寿延年。对于妇女的天然健美，有的气功还要反其道而行之。例如，古代《女丹经》介绍的女丹功，要求修练的妇女达到缩小乳房，断绝月经。今天我们的健美功则要求乳房丰满，月经通畅。因为女丹功是针对女尼姑、女道士而言的，所以古代气功即使有益于健美方面，也是要求修练的妇女趋向于走“嫦娥奔月”的道路。这是不足取的。我们今天的健美功则是要求由畸形变为正常，由凹陷变为丰满，由衰弱变成健美，要“七仙女下凡”来，回到人间享受现实的美好生活。

当前，有不少气功家根据群众的需要，在医疗功法之外，也提出了健美功法。健美功法是在保健功的基础上的进一步要求，不但要健，而且要美。这已日益受到群众的欢迎。因此，在健美方面，不仅有体育、体操、舞蹈、药物、食品、医疗、化妆等方法，而且也有气功方法了。可以预见，气功健美方法，必将应运而生，百花齐放。

## 第二节 如意健美功

如意健美功就是用意念调动、指挥能量、传输信息进行健美的功法。“如意”两字是借用于我国著名古典小说《西游记》中孙悟空使用的“如意金箍棒”的“如意”二字。这个金箍棒重6750公斤，是具有强大威力的武器，竟可以按照孙悟空的意念变化、活动，能大能小，尽如人意。这个传奇神话故事中的武器，正象气功和如意健美功所谓的“气”一样，具有相似的特点，即听指挥，能变化，应用广，威力大。当然其指挥能力的增强是随着练功的时间和功力的提高而逐步获得的。

美是多种多样的，美也是多层次的。仅就外形来说，古代有以瘦为美的，如能为掌上舞的赵飞燕；也有以胖为美的，如肤如凝脂的杨玉环。曹雪芹在《红楼梦》中描绘的人物更是多姿多彩，众美纷呈。其中有如娇花照水、弱柳扶风的林黛玉；有脸若银盆、眼同水杏的薛宝钗；有丹凤三角眼、柳叶吊梢眉的王熙凤；有袅娜纤巧的秦可卿……等。而作为大多数人来说，不会生来就十分符合时代的审美标准的。我们练功的目的是通过健美功的锻炼，使大多数人在各自身体条件的基础上，达到一个比较完美的体型。

从治病、健体的角度看，如意健美功还对一些疾病，有较好的治疗作用。如神经官能症、支气管哮喘、中心性视网膜炎、增生性关节炎、痛经、阳痿、男女更年期综合征等。如意健美功不仅适宜青年人练，同样也适宜中老年体弱有病者练，因为美不仅是青年人需要，而对中、老年人也是需要

的，但是中、老年人多数都有一些疾病缠身，不把疾病治好，如何能达到健美的目的。

如意健美功在外形美方面主要的功能有下面几点：

（1）延缓衰老，恢复或保持青壮年生机。由于该功法具有疏通经络，调和脏腑的功用，可使气血流畅，肌肤滋润，精力充沛，步履轻快，而显示出生机勃勃的青春健美。

（2）恢复或保持青春容颜。由于阴阳调和，情志平衡，对喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情的强烈干扰，具有相当的承受力和消弭能力。不易多愁，不易动怒，不会失眠多梦，能延缓生长白发和出现皱纹。由于情志平衡稳定，并能改善气质美和增进风度美。

（3）使体型美好。由于健美功能双向调节，可以使瘦者健壮，胖者减肥，而使体型美好。