

气功的功用



体育报增刊



人民体育出版社

气功的妙用

《体育报》增刊

目 录

气功的功理、功法

气功养生法.....	焦国瑞 (2)
郭林新气功简介.....	巴 诃 (24)
调息补气功.....	韩秋生 (30)
真气运行法.....	李少波 (34)
动静相兼的气功通臂拳.....	北京宣武公园气功通臂拳辅导站 (48)

练气功的基本要领.....	董绍明 (39)
练气功出现偏差怎么办.....	侯广灵 (36)

医生的话

气功能扶正.....	郁仁存 (44)
气功能增强肺癌病人的体质.....	蔡廉甫 付忠立 张秀茹 (44)

气功的作用

气功与慢性病.....	赵 光 张 宇 (40)
绝症逢生.....	江瑜书 (47)
——新气功疗法治疗我癌症的体会	
顽症不顽.....	王洪九 (38)
——新气功疗法治疗我心房纤颤病的体会	
一位癌症病人练功以后.....	葛 娴 (46)

国内外气功科学研究近况.....	陶祖莱 林中鹏 (42)
封面设计.....	法乃光

编辑者 体育报编辑部
出版者 人民体育出版社
印刷者 七二一八工厂
发行者 体育报读者服务部

787×1092毫米 1/16 75千字 3印张
1980年9月第1版 1980年9月第一次印刷
统一书号7015.1919 定价: 0.28元

气功养生法

(简 编)

北京气功研究会顾问 焦 国 瑞

概 述

气功是祖国医学遗产中具有民族特色的一种医疗保健运动，它是通过练功者发挥主观能动作用对身心（形体和精神）进行自我锻炼的方法。有病治病，无病强身，体强

体弱，都可锻炼。只要有人进行正确的指导，循序渐进，认真锻炼，持之以恒，日久自可收效。

人体内的防御能力是很大的，它一旦被有效地调动起来，就可对

防病治病，保健强身发挥很大的作用。实践证明，气功锻炼就是调动人体自身的潜力的一种有效方法。这里介绍的是《气功养生法》书稿的部分内容，供作初学者参考。

一、气 功 的 意 义

气功是中华民族文化遗产的一部分，也是祖国医学遗产的一部分。它是我国一种独特的具有民族特色的以“静”和“动”的运动作为医疗保健的气功养生法。它在锻炼上的主要特点，是把人的精神、形体和气息（呼吸和内气）能动地结合起来进行锻炼，以达到防治疾病、保健强身、抵抗早老和延年益寿的目的，所以，古时候就把气功称为“祛病延年”之法。

这种方法，已经有很久的历史了。在医学、武术里，都有许多练气功的方法。在道教和佛教的锻炼身体方法中，也有许多练气功的方法。所以，一提到气功，有许多人就认为气功是“闭目静坐”，闭目静坐就是和尚打坐，和尚打坐就是封建迷信，就这样把气功和封建迷信等同起来。这显然是对气功的一种误解。在古代气功里，虽然由于

历史条件的限制，在有些内容里夹杂着迷信色彩，但是，从方法本身上看，也有许多功法是对治病强身有益的，对这部分内容如果进行认真的科学整理，加以改进提高，是可以对治病强身发挥有益作用的。

“闭目静坐”，只是坐式练功的方法之一，除此之外，不仅还有许多其它形式的坐式，而且还有各种形式的站式、走式和卧式练功方法。在这些功法中，有练“静功”（静式运动）的，也有练“动功”（动式运动）的，也有练“静功”（静而后动）的；有用力大的，也有用力小的；有着重练内功的，也有着重练外功的；有以防治疾病为主的，也有以保健强身为主的。所以，窥其一斑，而定论全局，对气功全盘否定，是不对的。

诚然，在气功领域里有的人宣扬气功万能，包治百病，大讲清静

无为，与世无争，淡漠革命意志，不求上进，甚至利用气功名义宣扬封建迷信，说自己的功夫有多深，说什么入静后可以“出阴神”、“出阳神”，能看到自己的“真神”，遥视数十里乃至千里之外的景象，等等，是荒谬的。对于古代文化遗产，全盘肯定，兼收并蓄，或是全盘否定，统统扬弃，都是不对的。正确的态度，应该是以唯物辩证法的观点和科学方法，将古代遗留下来的某些有效的练功方法，加以去粗取精，去伪存真，由此及彼，由表及里的整理、改进和提高之后，将其对治病强身有效、稳妥可靠的方法加以推广，使其为人民的健康服务，为四个现代化服务。

在医疗保健运动领域中，气功这一名称是有别于其它医疗体育、保健锻炼和体育运动含义的。在名称上，气功这一名词似乎尚能概括

这一富有民族特色的医疗保健运动的内容。根据我的认识：“气”，是指呼吸的气和人体的全部生理功能，亦即祖国医学中所谓的“真气”，它被认为是人体生命活动的一种“动力”；“功”，是指练功的功夫。所以，气功就是为了治病强身，练功者通过发挥主观能动作用，对身心（形体和精神）进行自我锻炼的方法。

从防治疾病说，气功对人体的影响是整体性的，它的防治疾病的作用，是通过特定的锻炼，增强体质，加强人体的抵抗力实现的。例如，经常容易感冒的人，在坚持练功之后这种状况就可得到有效的改变。气功治病，虽然也有着重于某一局部进行锻炼的方法，但它主要还是通过全身状况的好转，而使病变的局部趋向于好转或痊愈的。对于气功的治疗作用，一般多认为气功只能对所谓“功能性”障碍的疾病起作用，实际上，就是对所谓某些“器质性”疾病，在一定限度内也有治疗作用（如溃疡病等）。因此，只要运用得当，就可缩短疗程，提高疗效，促进健康的恢复。特别是气功对巩固某些比较容易复发的慢性病的远期疗效，是很值得

重视的。

从保健强身来说，气功也是一种有效的保健方法，它对改变低弱体质和保健强身具有良好的作用。凡是进行正确锻炼并达到一定练功程度的人，都可体验到，气功对改善消化系统、呼吸系统、心血管系统和神经系统等的功能，对旺盛血液循环、增进食欲、加深睡眠、消除疲劳、增强体力和脑力，对提高人体的工作效率和耐力，都是具有良好作用。因此，只要正确的掌握功法，并认真坚持锻炼，就可对保健强身发挥很好的作用。但也有人认为，只要把气功练好，就可以治愈疾病、巩固疗效、保持健康、不生疾病。这种看法也是不全面的。因为疾病的治愈、疗效的巩固和健康的保持，是由许多因素决定的。气功虽然是一种有效的保健强身方法，但是，只靠气功一种措施是不够的，还必须从饮食起居、工作学习、身心锻炼和劳逸结合等方面加以合理的安排。

从抵抗早老、延年益寿说，古时候就把气功叫作“法病延年”之法，意思是说，进行气功锻炼，有病治病，无病强身，既可防治疾病，又可以延年益寿。气功的这种

作用，在长期练功的老人中是可以见到的。例如，在有些练功老人中，他们虽然年过八、九十岁，但是，他们的血压，多数人并不异常增高，视力和听力大都并不减退，睡眠深熟，精神饱满，语言宏亮，走路稳健，能耐寒热，少生疾病。这种情况同一般老年人相比，是有明显差别的。这对研究老年学和老年医学是很有意义的。但是，在古时候也曾有人把气功视为“长生不老”之术，这是一种不切实际的幻想。因为有生就有死，一个人的生长、壮盛、衰老和死亡，是一个不可抗拒的规律。我们讲练功，决不是追求长生不老，而是通过一定的锻炼，增强体质，保持健康，抵抗未老先衰，争取老当益壮，从而精力充沛地为祖国、为人民作出更多的贡献。

有的人把气功看得很神秘，认为很难掌握。其实，气功并不神秘，它是有科学道理的。只要由有经验的人进行指导，并按着一定的方法和要领，由浅入深，循序渐进地进行锻炼，是容易掌握的。只要在正确的思想指导下，坚持认真地锻炼，就可对身心的健康起到有益的作用。

二、气功的锻炼要领

气功锻炼有多种多样的练功方法，各种不同的功法又各有不同的特点和要求。但是，从总的方面来说也有一些共同性的要求，须要注意，这就是：松静自然，意气相随，动静相兼，上虚下实，火候适度，循序渐进。

（一）松静自然：包括三个内容。第一，是要求作到“松”字。练功时不但要肢体放松，而且精神也要放松。“松”，不是松驰、或松缓无力，松是与紧相对而言的，此处所说的“松”，是松中有紧

的。所以，在练功时就强调这个“松”字。在松与紧的关系上，应该做到以松为主，松而不懈，松中有紧，紧而不僵。第二，是要求作到“静”字，这是指精神状态的相对宁静。“静”也是与“动”相对而言的，人在清醒状态下，大脑总是在比较紧张的工作着，而工作就须要消耗一定的能量。所以，大脑须要在一定的时间内有一个安静状态，以消除疲劳，贮备能量。因此，练气功时就强调“入静”。但是，气功的入静状态与自然睡眠和

普通休息不同，它乃是在觉醒状态下的一种特殊的“安静”状态。机体在这种状态下，进行着积极的自身的主动性调整和能量贮备。所以，气功的入静状态，不是精神活动完全静止，而是“静中有动”的，这种“动”是在大脑相对安静的状态下进行的。松与静，又是互相促进的，放松可以帮助入静，入静又可以帮助进一步放松。因此，松与静是同时要求的。第三，是“自然”，如练功的姿势、呼吸和意守，都应该在自然的前提下进行。

而不能过于勉强；所谓练功“贵乎自然”，就是这个道理。

(二) 意气相随：是指练功时对“意”和“气”的要求。“意”，是指练功者的意念活动，这是大脑的功能。练功时通过意念活动的锻炼，可对人体的生理功能产生良好的影响。“气”，是指人体的“真气”，它包括呼吸之气和练功家所说的“内气”（丹田气）。因此，意气相随，就是练功者用自己的意念活动去影响呼吸和内气的运动，使体内的气息运动和意念活动一致起来。进行呼吸锻炼时，要使呼吸随着意念活动缓缓进行，在自然的前提下逐步地把呼吸锻炼得柔细匀长，好象“春蚕吐丝，绵绵不断”那样。进行“内气”锻炼时，则是练功者以自己的意念活动进行“意守”并结合呼吸运动去影响“内气”的活动，使“内气”在意念活动的影响下，从“意守练气”到“以意领气”、“气随意行”，进而逐步达到“意气相随”的境地。例如，气沉丹田或以意引导内气在体内某一部位上活动、或是在体内沿一定的经脉运行等等（如大周天、小周天）。从“意守练气”到“意气相随”，不是以意强领，而是在自然的前提下，待“内气”形成之后自然呈现的。“水到自然渠成”，就是这个意思。如果强行意领，反而会出现流弊，所以练功强调“勿忘勿助”、“贵在自然”。

(三) 动静相兼：是指动静的练法和动静的结合问题。“动”，是指形体外部和体内“气息”（内气）的运动。前者可视为“外动”，后者可视为“内动”。“静”，是指形体的与精神的安静。前者可视为“外静”，后者可视为“内静”。气功锻炼，在于促进和调整人体的生理功能，更好地“动”起来，从而起到平秘阴阳、调和气

血、疏通经络、培养真气、祛除病邪和抵抗早老的作用，也就是对人体起着促进、调整、修复和建设的作用。所以，“静”（内静）又是练功的前提，不能很好的“静”，就不能更好的起到这种“动”的作用，这已经是为临床效果和实验观察所证实了的。在动静的练法和结合上，有的以动为主，有的以静为主，但是，总以动静相兼为妥。在动与静的一般结合上，则可根据身体的具体情况（如年龄、性别、体质、性格、是否患病等差别），把动功和静功有机地结合起来进行锻炼。例如可，在练完静功后接着练几手动功，也可每天练一两次静功，再练一两次动功，也可早晨练动功，晚上练静功；或是在一个时期内以练静功为主，或是以练动功为主，等等。这些都须视具体情况而定，妥为运用。总之，只有把动与静很好结合起来进行锻炼，才能相得益彰，不致有偏。

四、上虚下实：上虚，是指上体（脐以上）虚灵；下实，是指下体（脐以下）充实。练气功讲究虚胸实腹，气沉丹田；讲究气息归元，息息归根。认为“气归根”，上体才能虚灵（把气息归于丹田），“气根固”，下元才能充实（把丹田气练得稳固）。只有作到“上虚”，上体才有轻灵无物、头脑清晰、耳聪目明的感觉；只有作到“下实”，体内才有精力充沛、内气充盈、生机横溢的征象；而上虚下实，又是以“下实”为基础的，是靠把意念活动向下体引导来实现的。所以，练功时不能把意念活动停留在身体的上部，而是要把它放松下来，使它“意守”在身体的中部或下部。“上虚下实”，在气功锻炼上是很重要的。因为人在发育、成长和衰老的过程中，不善于锻炼的人，到老年或近老年时期，每易呈现血压升高、头重脚

轻、步行不稳等“上盛下虚”的征象。这种情况，尤以急躁易怒，容易冲动的人为甚。因此，练功家主张引气下行、息息归根、充实下元。

五、火候适度：进行气功锻炼的重要问题之一，就是要很好的掌握练功的“火候”。火候不到，就不能起到应有的效果，火候太过，也不能练到好处，甚或产生某些不应有的异常效应。所谓“火候”，也就是限度。做任何事情都要有个限度。譬如吃饭，本来是生活之所必需，但是遇到可口的就吃得很多，也会对肠胃功能有害。又如进行一些对身体有益的文体活动，本来会对消除疲劳、恢复体力、增强工作和学习的效能有好处，但是如果活动的时间太长，超过了限度，就反而会增加身体的疲劳，给学习和工作带来不利的影响。所以，在进行练功时，要从以下几个方面很好的掌握练功的火候。这就是：第一，在意念活动锻炼上，应该作到若有若无，勿忘勿助，不要强行意守，不可强行意领。第二，在气息的锻炼上，要作到力求自然，缓慢、柔和、均匀、深长的腹式呼吸和体内气息的运行，都要在自然的前提下形成，不能强行锻炼。第三，在姿势的锻炼上，要以自然松缓，舒适得力为宜，不能过于“死板”或“拿劲儿”（僵劲）。第四，在每次练功的时间上，要留有余力，留有余兴，不要勉强拉长时间，等到身体疲倦或不感兴趣时才收功不练。一般说，静功每次可练20分钟左右。如果是用于治病，则可根据病情和练功进度，缩短或延长练功时间。

六、循序渐进：气功是一种自我锻炼方法，它的效果（除速效功法外）是随着练功的进程逐步呈现出来的，因此这就要求避免急躁冒进；同时，气功锻炼又是根据练功

的人依照自己的领会情况进行锻炼，所以对于练功要领和具体功法的锻炼要求理解如何，是直接关系到练功的效果的。因此，练功者应该正确理解功法的要求和练功要领，循序渐进，勤学苦练，持之以恒，相信经过一定时间的锻炼是可以对治病强身产生积极作用的。气功是一种自我锻炼方法，练功过程就是调动机体内部潜力以进行“自我修复”、“自力更生”和“自我建设”的过程。所谓“自我锻

炼”，就是要按照一定的要求，经过一定的锻炼过程，逐步地使人体的生理功能增强起来，从而起到治病强身、抵抗早老和延年益寿的作用。所以，要想收到应有的效果，就只有认真锻炼，不急不躁，一步一步地把功夫扎扎实实地练下去，长一分功夫就有一分成效。另一方面，各种功法都有一定的练功步骤和要求，初学者应该按照所习练的功法的要求和步骤进行锻炼，把基本功练好。如不认真下功夫锻炼，

只是心情急躁，急于求成，那就非但对功夫长进无益，而且往往会适得其反。拔苗不能助长，根深自能叶茂。持之以恒地进行锻炼，日久自可收效。如此，看来似慢，实则是快。

上述练功要领，主要是针对气功锻炼的一般性问题提出的，初学练功的人应该很好的领会和掌握。至于某些静功和动功的特殊练法，可参照各该功法的具体要求进行锻炼。

三、怎样才能入静

“入静”，是练气功的重要环节之一。入静状态的好坏对练功效果有很大关系。

有许多读者问：练气功怎样才能入静？

首先，我们对入静要有一个比较正确的认识。静与动是相对而言的。从本质上讲，人体的生命活动都是在不断的运动中发展和变化的。也就是说，生命就是运动。但是，恩格斯在强调运动是物质的存在形式之后说，“从辩证的观点看来，运动表现于它的反面，即表现在静止中，这根本不是什么困难。对辩证的观点来说，这一切对立，正如我们已经看到的，都只是相对的；绝对的静止、无条件的平衡是不存在的。个别的运动趋向于平衡，总的运动又破坏平衡。因此，出现静止和平衡，这是有限制的运动结果……。”（《反杜林论》第五十九页，一九七一年版）。他又说：“物体相对静止的可能性，暂时的平衡状态的可能性，是物质分化的根本条件，因而也是生命的根本条件。”（《自然辩证法》第二百零六页，一九六一年版）。我国明末清初的哲学家王船山，曾明确指出：“静者静动，非不动也。”所以，气功的静功，实质上是一种

静式运动。入静是练功的一种特殊的运动状态。

那么，入静又是一种什么样的状态呢？练气功的入静是指精神活动的一种特殊的安静状态。有人说，练功入静后，就什么都不知道了，连自己的存在都不知道了。这不仅是 impossible 和不必要的，而且还是应该避免的，因为，练功要避免昏沉入睡。我们知道，睡眠应该算是一种最安静的状态了吧，它是大脑皮层抑制过程的生理性充分扩展。但是，在生理睡眠状态下大脑皮层仍保留着“觉醒点”，做梦就是一种表现。做梦是精神活动的运动。而气功的入静，是大脑在特殊的安静状态下，也可以说是在特殊的觉醒状态下进行的定向性锻炼，体察体内功能的细微变化，在大脑皮层最大限度地排除机体内外环境的干扰，为神经系统的最高部位对人体的机能活动进行“主动性的自动调整”创造条件。至于入静后的具体状态，那是很多的。例如在入静状态下，练功者感到自己的身体犹如“春日冰河解冻”，仿佛象“冰块”在春日阳光照射下“融化”了似的，全身各部都有非常轻松舒适的感觉等。

怎样入静呢？入静的方法常用

的有意守丹田法、意守外景法、数息法、听息法、默念字句法、默诵词义法、轻音乐或良性单调音响诱导法等。但其要点就是集中思想以排除杂念。入静是对精神活动的一个训练过程。初学者可以选择自己易于入静的方法，经过反复训练（重复、强化），形成自己的入静条件反射——“入静程式”。一旦形成，并不断巩固，就容易入静了。在开始锻炼入静时，最好对入静的要求不要过高，因为要求过高就容易紧张，紧张就不能入静。初学者要想入静，首先要作到形体和精神上的放松，只有放松了，才易于入静。为此，对练功者的要求要力求从简，因为复杂了，就必然影响入静。例如，练功时你把练功姿势、呼吸、意守几十种要求都在脑子里反复思考，那怎能入静呢？因此，初学者只要姿势上感到舒适得力，再加上一项“听息法”或“意守丹田法（此处指肚脐）”即可。在练的过程中如感到某处不适，可作小的调整，直至到舒适得力。所谓“听息”是用耳听呼吸声音，但练功时的呼吸又不能有声，所以必须静听，这样就容易入静了。但听息有一点要注意，听息虽然实际上是用耳听的，但在练习时，却要用丹

田（肚脐）去“听”，就是在意念上仿佛是用丹田在听自己的呼吸，这实际上就是把意念活动转移到丹田了，也就是意守丹田了。

入静是练功的一个重要环节，意守是入静的一个手段。入静不是万念皆空，一念全无，而是以一念代万念，以一念除杂念。入静后，

偶有杂念起伏也是自然的，不可心情焦躁。时间久了，“入静规式”巩固了，杂念也就少了。

四、练功的注意事项

这里讲一些注意事项，供教功和练功者参考。看起来都是一些具体问题，但如被忽视，不但收不到应有的锻炼效果，而且还会走一些弯路，甚或出现某些偏差。此点，应予重视。

教功者应注意的事项：

（一）要给练功者讲述一些简单的气功知识，以便使练功者有一个比较正确的认识，以利气功的正确锻炼。

（二）对练功者，要细致地结合一些实际问题，讲解练功要领和注意事项，以便练功者胸中有数，能够更加主动地进行锻炼。

（三）根据练功者的不同情况和功法特点，分别对待，采取集体教功与个别教功、集体辅导与个别辅导相结合的方式辅导。

（四）教功时，对于曾经练过气功的人，要注意练功者原有的基础和所练功法的特点，以及对气功的认识和对练功要领的领会程度等，以便根据所要解决的问题，进行辅导和提高。

（五）经常细致地了解练功者的进度、病情的变化、情绪的变化和存在的问题，以便及时地加以辅导。

（六）分别情况，按照不同性质（如病种的不同、功法的不同、练功进度的不同等）组织练功座谈会，交流经验，树立信心，巩固成绩。但要注意某些练功效应（包括正常效应和异常效应），在初学者之间是不宜座谈的，免致产生副作用。

用。

（七）教功者对所传授的功法，要有亲身体验，自己要坚持练功，以便逐步地比较深入地体会一些气功效应，从而有预见性的对练功者进行指导。

（八）随时注意发现问题，不断地从练功实践中总结经验，提高辅导水平，提高气功锻炼效果。

练功者应注意的事项：

（一）对气功要有正确的认识，认真领会练功要领，遵守注意事项，以革命的乐观主义精神，充分发挥战胜疾病和增强体质的主观能动性，树立信心，循序渐进地进行认真锻炼。

（二）初学气功的人，应该请有经验的人作指导，选择适合于自己身体情况的功法，就不要见异思迁，随便乱换功法试练。

（三）在初学阶段，主要是按照要领循序渐进地锻炼，把基本功练好，切不可见异思迁，把时间浪费在寻新求异上。

（四）关于练功次数及每次练功时间的长短问题，应根据体质、病情和练功的进度，有所不同，不要强求一律。一般的，如果是为了治病，每日可练二、三次，每次半小时至一小时（初学者可由十几分钟开始，逐渐延长，不可过力）。如果是作为一般保健锻炼，每日可练一、二次或二、三次，每次十几分钟至三十分钟，如有空闲时也可多练些时间。但不可勉强延长练功时间，应该留有余兴，留有余力，以

不感疲劳为度。静功与动功要结合锻炼。把练功与日常生活紧密地结合在一起，进行经常的锻炼。另外，练功治病强身，是为了作好工作，所以对于练功次数和每次练功时间，都应该从有利于工作，有利于治病加以考虑。

（五）对于练功环境，最好在空气清新和比较安静之处，但也不必过分要求环境的安静，因为如果只能在安静的环境中才能入静，那么，这种入静是难以巩固的。所以，既要重视环境的安静，又要锻炼主动性的排除干扰。在室内练功时要空气流通，在室外练功时要选择空气清新的地方，如有花草树木处练功更为相宜。夏季在户外练功要避免烈日照射，冬季练功要避免冷风吹袭。练静时要避免突然音响，免受惊吓；也不要面对强光，以免影响入静。

（六）作好练功前的准备。为了便于入静，要在练功前把工作和其它事情安排好，以免思想上有所牵挂难于入静；如系住院病人，应在入院前把工作和家务事安排好，以便安心疗养和练功。有大小便时要在功前排除。衣服领扣、腰带和其它束紧处要放松，以免影响练功。

（七）不要在过劳、过饱和有饥饿感时练功，精神过于兴奋、心情不畅和情绪不稳时也不宜练功。练气功要注意精神修养，避免心情急躁，生气动怒，不要急于追求练功的某些效应。体弱者和某些慢性病患者（如高血压、冠心病、肺结核、肝脏病、溃疡病、神经衰

弱等，在一定时间内（一般是30天）要断绝性生活，治愈后，也要对性生活加以节制。

（八）妇女在月经期可以练功，但时间不宜过长，对运动量较大和负重量较大的功法，则宜减量或暂停。意念活动和意守部位也不宜过于偏低，免致气血偏于下行。

（九）练功时要作到“三稳”，即起功稳，练功稳，收功稳。练功时，对肢体的运动和内气的运行都要掌握好三稳。这样可使肢体的运动和内气的运行更加平稳。

（十）妥善安排日常生活，把练功列入生活日程。因为疾病的

全愈，疗效的巩固，健康的保持，是有赖于多种因素的。因此，除坚持练功外，还要注意精神修养，对于日常生活各方面，如饮食起居、工作学习、身心锻炼、文化娱乐、劳逸结合等，都要加以合理的安排，以便生活作息有规律，有利于身体健康。

五、练功的自觉效应

练功到一定时间，要出现某些为练功者所特有的效应。这些效应中，属于正常的称为正常效应，属于不正常的称为异常效应。一般来说，只要正确地领会练功要领，遵守注意事项，循序渐进的锻炼，在所出现的效应中，基本上都是正常的。只有当练功不得要领，片面理解某些练功术语，违反注意事项，或盲目追求某些练功效应时，才可能产生某些异常的效应。有些人很害怕练功出偏差，其实练气功是一种生理性的自我锻炼，而且又强调松静自然，舒适得力，循序渐进，因此，真正按照这样的要求进行锻炼，一般是不会出偏差的。即使由于练功一时不得要领，小有偏差，也是容易纠正的。只有当某些异常效应长期未加纠正，已经根深蒂固时，纠正才比较困难。所以，对于可能出现的某些异常效应，应该以预防为主，这就是认真领会练功要领，避免片面性，遵守注意事项。当一旦出现某种异常效应时，就要及早寻出产生的原因而及时地加以纠正。练功过程中出现的正常效应和异常效应，是与练功者的体质、对所习练功法的理解、练功进度、练功环境以及当时的精神状态和生理、病理状态有关的，所以对这些效应是应该具体分析、区别对待。

正常效应：

一般常见的正常效应，主要的有以下一些

（一）小腰、腰骶及四肢发暖：在意守“肚脐”和“气海”、“关元”时，这些部位多有温热感觉产生，这种热感，有时以“热气团”的感觉出现，有时以“热气弥漫样”的感觉出现，有时则以“温水荡漾”感出现。意守“命门”时，腰骶部容易产生热感。四肢部的温热往往是以手脚比较明显。产生这种感觉后，练功者自觉很舒服。但不要使热感太甚，如果热甚时可配合呼气将意念分散些，热感即可减轻。

（二）身出微汗：无论是练静功或是动功，都可有出汗的现象。但是，出汗不易多（除特殊情况），应以汗透皮毛为度，象用湿毛巾擦过那样，要控制在身出微汗的程度，忌出大汗。出汗后不可当风着凉，冬季在户外练功时更要注意。

（三）口水分泌增多：练功时的口水（唾液）增多，有时是由于“叩齿、搅舌”的动作产生的，但在很多情况下即使不作这种动作，在练功过程中（特别是在入静状态下）口水也多有明显的增多。口水增多时就咽下去，这对帮助消化有很好的作用。还有眼球湿润和流眼泪现象，这都是正常效应。

（四）胃肠蠕动加快：练功时可有胃肠蠕动加快的现象，这种现象尤以进行腹式深呼吸或意守“脐中”、“气海”时，更易出现。练功者不但可以自己感觉到有胃肠蠕

动加快的感觉，而且有时也可听到腹鸣，在胃肠排空的观察中也可见到此种现象。这对食物的消化、营养的吸收、肠道积气的排除，以及保持大便的通畅都有好处。

（五）食欲增进，体重增加：在经过一定时间的练功之后，一般都有食欲增进、胃口好转的现象。这种情况患有食欲不振、消化不良的人更为明显。在实践中，有些发胖的人，经过气功锻炼后使体重减轻的情况也不是个别的。

（六）睡眠加深：随着练功的进展，可使睡眠逐步加深，睡的深熟，这对消除精神和体力的疲劳，加速体力和精力的恢复都有良好作用。此种现象对平时睡眠不好和患有失眠的人更为明显。

（七）皮肤作痒：练功过程中，有时可出现皮肤上有象虫爬样的感觉，当睁眼看看时，什么也没有，用手抚摩后再练，有时又会出现。当出现这种感觉时，不一定要勉强忍受着，可以用手抚摩抚摩，接着练功；如果不影响练功，也可不予理采，过些时候此种情况就会改变了。此种感觉如果有加强趋势时，也可将注意力分散一些，即可得到缓解。这种现象，练功家多认为是体内的“气机”在体表初动的现象，是通达气脉的初步征象。

（八）肌肉微动，骨节作响：练功过程中可有肌肉微动或轻微跳动的感觉，有时自己还可听到

骨节微微作响，明显时旁边的人也可听到。这种现象尤以在入静的某种状态下更易出现。因为当练功者进入到一定的“入静”状态时，对机体的某些细微反应，有时可被练功者清楚地觉察出来。但对这种变化，既不要人为地强化，也不要把自己的注意力被吸引到这种变化中去，以免干扰练功。出现骨节作响时，练功者不必惊异，这是正常现象，练功家多认为这是“肾气”开始旺盛的征象。但未出现时也不要去追求。

(九) 头清眼亮，精力充沛：无论是练静功或是练动功，如果练的比较好，一般在练功时或练功后都有头脑清晰和精力充沛的感觉，这种感觉并可在练功后保持相当长的时间。这都是在动静作得比较好的情况时出现的。

(十) 各种舒适的感觉：练功时除上述效应外，还可出现各种舒适的感觉。例如，有的病人在收功后，觉得非常舒适，有的病人在练功时，全身的各部分都有非常舒适和轻松的感觉。这类感觉对消除病人由各种原因产生的“难受感”和痛楚是很有效的。

上述这些效应，并不是每个练功者都要出现的。它的出现是以练功者的内部条件为基础的。因此，当其没有出现时，就不应急于追求；在其出现后，又不能过分注意。否则，就要违反练功贵乎自然的要求。

异常效应：

在练功过程中可能出现的异常效应，主要的有以下一些。

(一) 头昏、头沉、头紧、头痛、头痛等：这些效应，主要是由于精神紧张、意念活动过重、意守部位（或意念活动）偏高、意守过紧、自我强迫入静，以致精神和形体未能作到整体性的放松所引起的。解除这些原因后，这类效应自

可消除。也可配合长呼气放松法帮助消除。

(二) 呼吸急促、憋气、压气、气闷等：这些效应，多半是由于过分注意呼吸，上体姿势未能放松（胸部及肩背），强力进行“停闭呼吸”（参阅有关内容），从而妨碍呼吸的自然进行而引起的。有些初学气功的人，不是在顺乎自然的前提下进行呼吸锻炼，而是急于求成的追求深长呼吸，不是意气相随，而是以意强领。这样就不能作到松静自然和循序渐进的要求。去掉这些原因后，上述现象即可消除。

(三) 气从小腹上冲感：练功过程中有时可能感到“气”从小腹上冲的感觉。这种现象多半是因为气沉丹田不稳的缘故，而气沉不稳又往往是由于意念活动不稳定而引起的（即意守不稳）。因此，要消除和防止这种效应，就要把意念活动稳定下来，即意守要稳不可过紧，精神放松不要紧张。如不能作到这一点，则可暂时不进行“意守”或“气沉丹田”的锻炼，而只锻炼放松入静，对呼吸则完全听其自然，不加丝毫的注意。此法，古谓“忘息”，由此“入门”，其它练功手段亦可自然形成。

(四) 身体下沉感及两肩重压感：练功时有时可感到身体向下“沉”或两肩有“重压”的感觉。这种现象多半是由于从上往下放松，或以意领气下降时，意念活动过重、过速，或意气结合的不自然、不协调产生的；肩部过紧也能产生这种现象。当身体下沉的感觉加重时，可将意念活动放松些。两肩有重压感时，可进行肩部放松的意念活动，也可将肩部缓缓地旋动几下。但是，身体的下沉感，也有是因为练功时体内“气机”的变化而呈现的。如系这种情况，练功者不但不感觉难受，反而感到舒适，并且，过一会之后，身体又有伸展

舒放的感觉。“下沉”与“舒展”交替出现，甚为舒适。

(五) 口干喉痒：练功时，一般情况口水是要增多的，但是有时也有出现口干喉痒的情形。这种现象，多半是由于张口呼吸或闭嘴过紧引起的。纠正了这些情形，即可消除。如果是由于平时口干，练功前可喝几口温开水。

(六) 心跳加快：练静功一般都可使心律减慢。如果练功时有心跳加快的情形，则多是由于精神过于紧张，胸部未能很好的放松，或是呼吸不自然引起的。由这些因素引起的心跳加快，练功者不必着慌，可以把精神放松一些，姿势松动一些，并不要过分注意呼吸，这种现象即可消除。

(七) 肚腹胀满：这是指练功时或练功后产生的胀肚样的感觉，非指练功时有一种温热气流充盈样的舒适的腹部微胀感。这里所说的肚腹胀满的感觉，多半是由于强作深长呼吸、向下压气和憋气所造成的。因此，只要把呼吸稍稍放松、放缓、肚腹胀感即可消除。

(八) 暂时失眠：练气功可以促进睡眠，使睡眠加深。但是，在练功过程中有时也可出现暂时性的不易入睡，或睡眠不深的现象。主要表现在：练功时似睡非睡，睡眠时又似练非练，把练功和睡眠纠缠在一起。这样既不能收到很好的练气功的效果，也不能收到很好的睡眠的效果。这种现象，除了精神紧张或在练功后收到一些明显的或特殊的效果而引起的精神过于兴奋之外，主要的还是由于初学气功的人，把练功和睡眠混淆在一起，以致造成似睡非睡、似练非练的状态。初学者对这些情况如能加以注意，这种现象是不难消除的。

(九) 昏沉欲睡：这是指在练功时昏昏沉沉，似睡非睡，有时就鼾声呼呼，真的睡着了。在一般情

形下，是不主张在练功时入睡的，因为气功的入静不同于睡眠，它是在觉醒状态下的一种特殊的安静状态；如果练功时入睡了，就不能继续发挥气功锻炼的作用。这种情形多半是在练功初期，在精神和体力比较疲劳的情况下产生的。初学者用卧式练功也容易昏沉入睡。因此，在注意事项中提出初学者在过于疲劳时是不宜练功的。

(十) 身体动摇：这是指在练功时可能出现的一种身体动摇现象，对此不能笼统地称为异常效果，应作具体分析。实际上这是一种正常的练功现象，只是由于功法不同，对练功提出的要求也不同，对练功现象的引导方法也不

同。有一种功法就是要善于引导这种状态的，因本文未介绍这种功法，故从略。作为一般的静功练法，在练功时一般是避免其出现身体动摇的。这种现象，常常是练功者自己先感觉到身体某一部分在空间的位置发生改变，或是有点轻微的震动，但实际上身体的位置并未改变，也没有震动，而是机体内部的“气息”在发生变化。在这种情形下，练功者如果不加以控制，听任其继续发展，就将出现身体动摇现象。对这种现象的控制，只靠某些被动方法是不行的，必须使练功者对它有正确的认识，知道它的作用机制，才能自我能动地进行引导。方法是：在感觉到这种现象

之初，练功者就要主动的加以控制，不使其强化和继续发展，如果是在闭目练功时产生的，则可将眼睛睁开一些，此现象即可消除。练功时身体的微动是有好处的，只是一般静功练法不使其强化而已。

须要特别指出，上述的异常效应，并不是一定要出现的，它只是在不符合练功要领和违反注意事项、片面领会练功术语或方法不当时，才有可能出现。因此，为了防止某些异常效应的出现，初学练功的人，应该请有经验的人作指导，反复领会练功要领，认真遵守注意事项，以便更加主动、更有成效地进行锻炼。

静 功

“静功”，是指在练功时肢体不进行运动的各种练功方法，例如放松功、松静功、内养功、站桩功等等。静功与自然休息和普通静坐不同，它是一种特定的“静式运动”。这种运动的特点，是通过一定的练功姿式、呼吸方法和意守活动等练功手段，通过“外静内动”、

“静中求动”，使机体的机能活动进入到在觉醒状态下的一种特殊的安静状态，即所谓“入静”状态。人体在这种状态下的机能活动，将有效地进入到“主动性的自动调节过程”，使机体的能量从消耗为主转向贮备为主的过程，从而对机体起着“自我修复”、“自我建设”、“自

我调整”和“自力更生”的作用。

静功有许多练法，主要是用于治病和某些体质虚弱者初期锻炼时应用的。但静功里也有不少锻炼强度较大的功法。

下面将静功的姿式、呼吸和意守以及常用的几种静功练法，分述如下。

一、静功的姿式、呼吸和意守

姿式、呼吸和意守是气功锻炼的基本内容。各种功法对这三类内容虽然各有不同的要求，但基本上都是由这三类内容构成的。所以，对这方面如能有一个比较正确的理解，就为气功锻炼打下了一个较好的基础。这三类内容的具体练法是很多，下面仅就静功的几种比较常用的初步练法作一些介绍，以供初学者参考。有关动功方面的内容将在动功练法中介绍。

静 功 的 姿 式

练静功的姿式可分为坐式、站式 and 卧式三大类。对于姿式，应该松缓自然，舒适得力，不可僵紧、呆板、拘泥。在摆姿式前，先要解开领扣，衣带束紧之处都要放松，有大小便时也要排除。

坐式 是采取坐位练功的姿式。常用的有平坐式、盘坐式和靠坐式。下面介绍两种。

平坐式，也叫普通坐式。可以坐在椅子上、凳子上或床边。坐位不要过高或过低，以屈膝一百度左右为适宜。椅凳上可以放个软垫，

但不宜坐在硬边的软椅上，以免坐久不适。坐好后，两脚平行着地，不可悬空，两脚距离大致与肩同宽。正头平肩，口齿轻闭，舌体轻抵下门齿内，唾液增多时即行咽下。上体端正，不可左倾右斜，不要挺胸驼背，腰脊中正，身体放松。这时只意想“上体如松”、“稳坐如钟”，就易于作到这种要求。随即手臂微屈，肩肘稍向下沉，但不须用力。手心向下，自然地轻放在两大腿上；也可两手相合，手心向上，轻放在靠近小腹的



图 1



图 2

大腿根部（左手在下，手心向上，右手的手背轻贴于左手的手掌部。或反此。）练坐功时，如果不是身体太弱，最好不要把脊背靠在椅背上。练坐功可以闭目，也可微留一线之缝，也可自然睁开，但仍以“目似垂帘”为宜（图1—2）。

盘膝坐式：也叫盘坐式。有自然盘膝坐式、单盘膝坐式和双盘膝坐式。这里暂先介绍自然盘膝坐式。练法是坐在床铺上，按自己的习惯，把两小腿交叉，例如左小腿在上，右小腿在下（或与此相反），将两脚置于两大腿下边的中



图 3



图 4

部。如感到两脚在这种位置的体式不舒适（初学者常有这种情况），则可将两脚的位置略向前移，大趾约在膝腠的略前方即可。在练功中间，由于初学不习惯，两腿也可上下调换。上体、头、肩、胸腹、腰脊的要求均同平坐式。（图3—4）。

站式 是采取站立位练功的姿势。站式种类很多，这里只介绍两种，其余各式可参考站桩功。

自然站式也叫平肩式：这是站

功的最基本的姿式。练功时，身体自然站立，两脚平行分开，大致与肩同宽，两膝微屈，稍向内扣，两脚跟略虚，足趾抓地，如树生根，意如苍松屹立。臀部稍向下坐，劲



图 5



图 6

合于腰髋部。上体正直，不左倾右斜，含胸收腹，不挺胸驼背。腰脊放松，肩肘稍向下沉；虚腋曲肘，两臂自然下垂；掌心向内，肘臂稍向外撑；五指分开，微作屈曲。正头平视，双目微睁，口齿轻闭或微开，舌体自然地轻抵于下门齿内。唾液增多时即行咽下（图5—6）。

按球站式：在自然站式的基础上，两手在小腹前方作下按状，两臂屈曲如弓，两手指尖相距约一拳左右，五指分开，稍作屈曲，掌心向



图 7



图 8

下，如按水中浮球。两手高度，高不过脐，低不过髋，可在此幅度内调整到适合于自己的高度。身体架式的高度也比自然站式略低些。其它要求均同自然站式。此式的支撑强度较自然站式略有增大，可在锻炼自然站立式一段时间之后，须要

增大锻炼强度时，习练此式（图7—8）。

卧式 是躺卧练功的姿势。常用者有仰卧式和侧卧式。

仰卧式：练功时仰卧躺在地上，枕头的高低，以自觉舒适为宜，不要过高或过低。两上肢平伸于身体的两侧，肘臂放松，手指微曲，或虚握两拳；也可两手交叉相握，轻放在小腹上，体会小腹部随呼吸呈现的起伏运动，此法对某



图 9

些初学练功者易于进行“意守”和“入静”，也有助于加深腹式呼吸。两腿自然平伸，两脚靠拢或稍分开；也可将一只脚自然地轻放在另一只脚的脚腕上，练功期间也可左右调换，总以舒适为好。口齿轻闭，两眼轻闭，或留一线之缝，自然地注视着两脚的前上方。其它要求参阅平坐式（图9）。

侧卧式：向左侧卧或是向右侧卧均可。一般可以采用右侧卧，因为右侧卧位可以减轻对心脏的压力，但对于已经习惯于左侧卧的也可采用左侧卧位。胸腔、腹腔脏器有病者，宜卧向健侧。以右侧卧位为例，是右肩在下，面向右侧躺卧，枕头的高低，以自觉舒适为妥，但不宜过高或过低。右腿平



图 10

伸，左腿屈曲，左脚放在右小腿之后，左膝轻放在右膝上；也可两腿同时平伸，总以舒适得力为好。靠床侧的肩头可稍向前探出，肩部即觉舒适。右手轻放在眼睛前方的枕头上，手距面部约两拳左右，左手

平伸，自然地轻放在左腕上。口眼要求同仰卧式，眼神默视两脚的稍前方（图10）。

以上三类姿式，都是一般常用的。站式的优点，是容易调达气脉，锻炼方便，不需任何锻炼设备。但站式负重量较大，较易疲劳，所以重病体弱者初练时一般的不宜练站功。初学站功的人，不宜练得太久，练功时间应逐步延长，不要使身体过累。但是在某些疾病的恢复期或用于保健强身锻炼，站功对恢复体力和增长体力则较快。卧功比较舒适，但易昏沉入睡，对增长体力方面也不如站式和坐式显著，卧功主要是用于某些重病和久病体弱的病人，也可用于睡前诱导入睡。一般的人以站式或坐式为好，用于壮力强身则以站式为好。

静功的呼吸

练气功特别是练静功，很重视对呼吸的锻炼。气功对呼吸的锻炼也叫“调息法”或“吐纳法”。

为什么练气功时很重视对呼吸的锻炼呢？我们知道，呼吸对于人体的生命活动是十分重要的。从胎儿离开母体进行第一次呼吸之后，一直到生命的终止，呼吸运动就一刻不停地在进行着。只要生命活动在继续，就一刻也不能停止呼吸运动。为什么呼吸运动对人体的生命活动如此重要呢？因为，人体的生命活动需要不断地从空气中吸入氧气，呼出二氧化碳，这种过程，古时候的练功家叫作“吐故纳新”。所以练功家把锻炼呼吸的方法叫“吐纳法”。因为一呼一吸为一息，所以也叫“调息法”。人体的各部组织和器官，如果不能充分得到并利用氧气时，机体的生理活动就不能正常进行。因此，对呼吸运动进行正确的锻炼，对于一个人的身体健康和工作耐力是有很大帮助

的。气功对呼吸锻炼有许多方法，但总的要求则不外是在自然的前提下，鼻吸鼻呼或鼻吸口呼，或鼻口兼用。从自然呼吸开始，宁神静息，气沉丹田，逐步地把呼吸锻炼得柔细匀长。

现将常用的初步的锻炼呼吸的方法介绍如下。

静呼吸法

静呼吸法是练功者在精神活动相对安静的状态下，有意识地把呼吸锻炼得柔细匀长。静呼吸法，常用的有以下几种。

自然呼吸法：此法要求练功者在练功时对自己的呼吸要象平时一样，进行得很自然。但是，这种呼吸锻炼方法，又与平时的呼吸不完全一样，这就是：气功的自然呼吸法，是在身体放松、排除杂念、心神宁静的状态下，以自己的意念活动，逐步地把呼吸锻炼到柔和、细缓、均匀的状态，并进而达到“意气相随”的境地。

深长呼吸法：是在自然呼吸锻炼的基础上，逐步地把呼吸锻炼到深长的地步。练法是，吸气时口齿轻闭，舌抵上腭，把“气”以意引至中丹田，自然地稍作停顿之后（不是强作憋气），再将气缓缓呼出。呼气时，舌体放松，口齿微开一小缝，将“气”自中丹田经口缓缓呼出；呼气后也自然地稍作停顿。如此，一呼一吸，反复进行。吸气后与呼气后的停顿，都要在自然的前提下进行，切不可用憋气的方法拉长呼吸。

数息呼吸法：一呼一吸为“一息”。数息，就是用数呼吸次数的方法，对呼吸进行锻炼。数息呼吸法有很多种练法，这里介绍的练法是，当吸气时，口齿轻闭，以鼻吸气（鼻腔通气不畅时也可鼻口兼用），默数呼吸次数，以意将气缓缓引至中丹田；气达丹田后，自然

地稍作停顿，随后进行呼气。呼气时，口齿微开一小缝，将气从口缓缓呼出，同时默读“呼”字。呼吸时，只注意呼气，不注意吸气。这就是：吸气时，以意将气引至中丹田，同时默数吸气次数；呼气时，身体放松，同时默念“呼”字。如：一——呼——，二——呼——地默数下去。初学者可以在默数到二、三十次时（约二至三分钟），休息片刻。数息次数可以逐渐增加到一百次（约为10分钟左右）；如果每分钟的呼吸次数练到5次左右时，每次数息50次左右即可。

腹式呼吸法

腹式呼吸法是随着吸气与呼气的运动，有意识地形成小腹部一张一缩的腹式呼吸。这种呼吸法，对胸腹腔的脏器如心、肺、肝、脾、胃、肠等的功能活动，都有显著作用。同时，这种呼吸法由于横膈膜上下活动和腹壁前后活动的加大，还可对胸腹腔脏器起到“内脏按摩”作用，并可通过神经系统的反射作用，对大脑皮层的机能产生良好的影响。腹式呼吸法主要有顺呼吸法、逆呼吸法和所谓闭呼吸法，后者又分吸呼停法和吸停呼法。这里将前两种练法介绍如下。

顺呼吸法：也叫“正呼吸法”。练法是吸气时（鼻吸或鼻口兼用），舌体轻抵上腭，舌尖轻抵下门齿内，口齿轻闭，将气缓缓引至“中丹田”，自然地稍作停顿。停顿时，意守中丹田，舌抵上腭不动。小腹随着吸气，慢慢鼓起，随后，舌体放松，口齿微开，将气缓缓呼出。呼气后也自然地稍作停顿，也是意守中丹田，同时随呼气将鼓起的小腹慢慢缩回。如此一吸一呼，小腹一起一伏地反复练习。吸气后与呼气后的停顿必须自然，不能憋气或过于勉强。

逆呼吸法：也叫“反呼吸法”。这

种呼吸法的小腹运动方式，正好与“顺呼吸法”相反。练法是，吸气时舌体轻抵上腭，舌尖轻抵下门齿内侧，口齿轻闭，将气缓缓引至中丹田后，随吸气将小腹慢慢向腹内缩回；吸气后自然地稍作停顿，并意守中丹田，舌抵上腭不动。随后，舌体放松，口齿微开，再把气自中丹田经口鼻缓缓呼出，同时随呼气将缩回的小腹慢慢鼓起；呼气后也自然地稍作停顿，停顿时意守中丹田。如此一吸一呼，小腹一伏一起地反复练习。

气功对呼吸的锻炼，除上面提到的以外，还有“意呼吸法”，包括所谓胎息法（丹田呼吸）、踵息法和开合呼吸法（体呼吸法）等，这些方法主要是以锻炼“内气”为主的，这里从略。

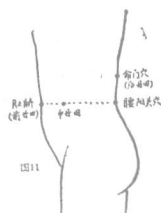
静功的意守

意守，是练功者在练功时把意念活动集中在自己身体的某一部位或空间的某一实物，或意想某一事物，或意想某一词义的方法。意守除了起到诱导入静的作用外，由于意守内容的不同，还起着不同的作用。所以，意守内容要根据练功者的不同情况和练功的不同进度，恰当地运用。意守锻炼要在自然的前

提下进行，不可强行意守，以免造成精神上的紧张，反而收不到应有的效果。意守的方法和内容可以概括为三类：一、意守自身某些部位的方法；二、意守空间某些实物的方法；三、意想某些事物或某些词意的方法。各类意守法，又有很多具体方法，如第一类意守中有意守丹田法（上丹田、中丹田、下丹田、前丹田、后丹田），意守穴位法，意守经络法，意守病灶法等。这里仅就初学者常用的几种意守法介绍如下。

意守中丹田法

中丹田位于肚脐之后，在腰阳关穴（第四、五腰椎之间，约与脐相平）之前，约当



于两者中间，为人体“冲脉”所过之处（图11）。意守此处，有助于加速腹式呼吸和“内气”的形成，而腹式呼吸和“内气”的形成，对增强呼吸功能和血液循环，对疏通经

络和培育真气，都有重要作用。其次，中丹田主脾胃，意守此处，可增强脾胃功能；脾胃功能一经增强，不但食欲旺盛，而更重要的是对于饮食能够更好地消化、更好地吸收。故练功家把意守中丹田视为“筑基”之法，可以给练功打基础。锻炼时要特别注意火候适度等项要领。

意守空间实物法

这是练功者在练功时，把自己的意念活动，意守在空间的某一实物上，借以诱导入静的方法。这些方面的意守内容是很的。例如芳香的花草，苍翠的树木，幽美的图画，秀丽的雕塑，青山绿水，月夜星空，以及凝视远方的蓝天，等等。意守空间实物时，同样要作到宁神、调息、降气（气沉丹田）、排除杂念，把自己的意念活动集中在意守的事物上。两眼平视（也可半闭），宁静地注视着意守的实物。如果是坐式练功，入静后眼睛也可自然地闭合起来。这时就可以由入静过渡到意守丹田。意守的景物，一般要在三、五尺以外，或更远一些，但不宜太近。视线的高度，一般与两眼相平为宜，也可稍高或稍低一些，但不宜过高或过低，以免体内气息升降太过。

二、松静功

松静功是一种入门的功法，主要是要求放松和入静。这种功法对消除脑力和体力的疲劳，对恢复人体的精神与体力都有很好的效果。此法可作为初学练功者的入门功法和各种功法的预备功；对高血压病、神经衰弱、胃及十二指肠溃疡、习惯性便秘、胃肠神经官能症、植物性神经功能紊乱、肺结核、慢性气管炎、支气管哮喘、慢性肝炎、更年期综合症、慢性盆腔

炎和无痛分娩等，都有较好的效果。也可用于消除脑力、体力疲劳和失眠患者的诱导入睡。

姿势：用坐式、站式 and 卧式均可，但以坐式和站式比较容易放松，卧式主要是用于久病体弱不适于站式和坐式练功者。用站式和坐式练功时，两眼可以半闭，也可微睁；但是，如果觉得站坐不稳时，眼睛即可睁开。

呼吸：从自然呼吸开始，逐步

过渡到腹式深呼吸。

意守：按照前述意守的要求和方法，以自己的意念体会放松的状态和感觉，随后即可意守中丹田，也可意守外景或“放眼远眺”。

练法：摆好姿势后，微闭双目或留一线之缝，宁神调息，随后即开始放松入静。放松的方法，可配合呼气从头部缓缓地放松到中丹田（也可沿着脊柱放松到腰部的“命门穴”），两上肢同时自肩胛部放松

到肘部。自然地吸气之后，再配合呼气，从中丹田放松到骶髂部（或从腰部的“命门穴”放松到骶髂部），两上肢则同时自两肘放松到两手。自然地吸气之后，再配合呼气，从骶髂部经两大腿放松到两脚心处。随着放松，随着引气下行，就好象“牛毛细雨”缓缓下落那样（低血压者不用此法）；也可随着身体的放松，在呼气时配合默念“松”字，以诱导形体和精神的放松。边放松，边入静，两者相辅而行，以达到松静的目的。当放松到两脚心之后，注意力就不再转移，一直注意着两个脚心处，意想两脚稳如老树生根那样，不再使其浮动，这种方法叫“意守涌泉法”，也可根据身体

情况意守“中丹田”或“命门穴”。练意守涌泉穴有些基础后，也可随呼吸进行气息升降的锻炼，方法是：随呼气将“气息”自中丹田降至涌泉穴，稍停片刻后，再随吸气将“气息”自涌泉穴经两腿、尾骶、命门引至中丹田。如此一呼一吸，气息一降一升，缓缓地反复练习。此法也叫“中丹田——涌泉气息升降法”。在练此法过程中，也可与意守中丹田或自然呼吸等交替进行。

收功：准备收功时，不论意守何处，都要把意念活动逐步地转移到中丹田处，意想从身体各部把气息缓缓地、向中丹田集聚，此即练功家所说的“气息归元”。初学者在收

功时，可将一只手的掌心（左右手均可）按在肚脐部，另一只手的掌心贴在这只手的手背上，两手同时自肚脐中心向左（顺时针方向），由内向外，由小圈到大圈缓缓地推转二、三十圈，停稳于心窝部，最大一圈上不过心窝，下不过耻骨（如图）；稍作停顿后，再向相反的方向，即从心窝部向右（逆时针方向），由外向内，由大圈到小圈，再缓缓地推转到相同的圈数，停稳在肚脐处。随后，轻搓两手，睁开眼睛，接着活动活动身体，也可接作几手保健功，即可收功。收功的作用，对每次练功的效果影响很大，所以收功不能草率，不能流于形式，必须把气息收稳。

三、内 养 功

内养功主要是锻炼某些特殊的腹式呼吸运动的方法，如顺呼吸法、逆呼吸法和停闭呼吸法等，此法对意守活动也很重视。内养功对呼吸系统和消化系统的功能，有显著作用，对其它系统的功能，也有良好作用。此法已经用于多种疾病的治疗上，临床上观察病例较多的有胃及十二指肠溃疡、消化不良、神经衰弱、肺结核、胃下垂等。此法也可用于保健锻炼。

姿势：可采取普通坐式、盘膝坐式、仰卧式或侧卧式。

呼吸：在自然呼吸的基础上，进行腹式呼吸锻炼，可以练腹式顺呼吸法、腹式逆呼吸法；待锻炼得比较自如以后，也可试练“停闭呼吸法”，如果感到此法不太好掌握，即改练腹式顺呼吸法或腹式逆呼吸法。停闭呼吸法是一种“以意领气”结合默念字句和呼吸的“停闭”以锻炼腹式呼吸的方法，又分为“吸呼停法”（又叫“软呼吸法”）和“吸停呼法”（又叫“硬呼吸法”）两种。前者呼吸较“软”，且

较平稳，较易掌握，故对初学者、身体较弱者，或在疾病的治疗期都可试练此法；后者多用于疾病的康复期或身体较好者，对增强体力也较明显，但因呼吸较“硬”，故掌握不够妥当时可能出现憋气、腹胀等情形，需要注意。具体练法如下：

吸呼停法，可以鼻吸鼻呼，也可鼻口兼用。练法是吸气时，舌尖轻抵上腭，默念第一个字（如“自己静”的“自”字），同时自然地将气引至中丹田，随吸气的同时，将小腹慢慢鼓起，但不可用力。随后进行呼气，呼气时舌抵下门齿

内，默念第二个字（如“自己静”的“己”字），同时将气缓缓呼出，随呼气的同时将鼓起的小腹慢慢缩回。呼气后，进行呼吸的自然停顿，停顿时舌体及小腹不动，并默念最后的字（如“自己静”的“静”字）。如此，按“吸——呼——停”的顺序反复练习。默念的字数，一般可从三个字开始，逐步增加到八、九个字。

吸停呼法，可以鼻吸鼻呼，也可鼻吸口呼。练法是吸气时，舌抵上腭，默念第一个字（如“自己静”的“自”字），同时将气缓缓吸入，自然地将气引至中丹田，小腹

体育报取消限额 扩大发行

《体育报》是面向全国发行的报纸，主要刊登国内外体育比赛的最新消息，运动成绩，体育明星事迹，体坛见闻，健身方法和保健常识等。并辟有《国际体育之窗》、《体育教学》、《足球天地》、《体育科学》、《体育与卫生》等专栏。内容丰富，知识性、趣味性强，图文并茂。

《体育报》是周三刊，每逢星期一、三、五出报。零售每份四分，订费每月五角二分，全年六元二角四分。现取消限额，扩大发行，欢迎速到各地邮局订阅。

随吸气慢慢鼓起。吸气后，进行呼吸的自然停顿，舌抵上腭不动，默念中间的字（如“自己静坐”的“己静”二个字），小腹的运动也随呼吸的停顿而不动；停顿时要自然，不要憋气。停顿后，把气缓缓呼出，舌抵下门齿，默念最后一个字（如“自己静坐”的“坐”字），同时随着呼气将鼓起的小腹慢慢

缩回。如此，按“吸——停——呼”的顺序，反复练习。默念的字数，一般也是从三个字开始，逐步增加到八、九个字。

意守：意守中丹田或意守外景，入静后即可过渡到意守中丹田。

练法是摆好姿式后，首先按照松静功的要求锻炼三、五分钟。随

后即按腹式呼吸法要求进行锻炼。久之，小腹、腰骶、手脚即可产生温热感和“气贯丹田”的感觉。练腹式呼吸法特别是练腹式停闭呼吸法时，必须在自然的前提下进行，切不可操之过急，勉强“停闭”呼吸或用力鼓肚子等。

收功：可参照松静功的收功法收功。

四、站桩功

站桩功是采取站立式练功的方法，它有适合于多种身体情况的体式。这种功法，对某些疾病的康复期和体质较好者，恢复体力和增长体力较快，但对初学者则不宜站得太久，以免过多的消耗体力。对体质特别虚弱和重病患者，在体力尚未恢复到一定程度时，也不宜练站功。站桩功的另一特点是，不需任何练功设备，室内室外、床前桌旁、时间长短，都可进行锻炼，甚为方便，此法可用于高血压病、神经衰弱、慢性气管炎和更年期综合症等，以及一般身体衰弱者。

姿式：站桩功的练功体式是很多的，可以概括为休息桩、高位桩、中位桩和低位桩四大类。站桩功的体式越低，手位越高，身体的支撑量（负重量）也就越大。所以，初学者一般多是从高位桩开始锻炼的。体质弱的人，多是从休息桩开始锻炼的。除前述的自然站式外，下面再介绍三种初学的站桩体式。

贴腰休息式：可以练双重式，也可以练单重式。以双重式为例，按自然站立式要求站好，将两手反贴在侧腰部（手心向外，手指斜向后下，以手背的基底部贴于髂嵴的后下部），松肩虚腋，并将两肩微向后引，但不可挺胸使全身呈整体性的放松，力求舒适得力，其它要求均同自然站式（图12—13）。

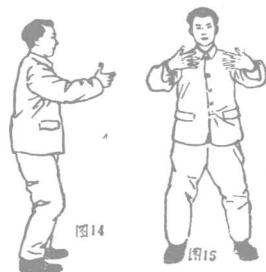
按球站桩式：可以练双重式，也可以练单重式。以双重式为例，按



自然站式要求站好，两手在小腹前方平掌下按，两手指尖相距一拳左右，五指分开，稍作屈曲，掌心向下，如按水平浮球。虚腋曲肘，两臂如弓，两手约与脐平高。体式也可比自然站式略低些。其它要求均同自然站式。此势的支撑强度均较前式和自然站式为大，练功时应体会肌肉的放松和微动变化，避免肌肉的僵紧。（见下图）



环抱站桩式：可以练双重式，也可以练单重式。以双重式为例，按自然站立式要求站好，将两臂抬至胸前，与乳平高。掌心向内，五指分开，微作屈曲，两手指尖相对，相距约两拳左右，两臂如环抱树干之势（或意如抱球之势）。意念活动主要体会两臂作环抱锻炼时产生的感觉和全身的气息变化。作环抱锻炼时，意念活动要有间断的松缓间歇，撑三抱七，外撑与环抱交替进行，以免僵紧。其它要求可参考自然站立式（图14—15）。



呼吸：以自然呼吸为主，逐步锻炼腹式深呼吸。

意守：可以意守外景、凝神平视远方和体会身体各部的舒适感、肌肉的微动感，也可意守中丹田。

练法：摆好姿式后，先按松静功自然站立式的要求练三、五分钟，两眼半闭，目似垂帘，宁神调息，气沉丹田。然后，随吸气，将气引至中丹田，稍作停顿后，再随

呼气将气息引至两脚心处，此时脚趾轻轻抓地，两脚稳如老树生根，意想自己的身体象一棵苍劲的松树

一样，昂然挺拔，巍然不动地屹立着。练功家所谓“站如松”即系此意。久久练习，体内即有一种生气

勃勃的内劲。

收功：可参考松静功的收功法收功。

动 功

“动功”是指在练功时肢体进行运动的各种练功方法。例如保健功、八段锦、易筋经、太极拳、五禽戏等。

气功里边的动功，有的是用于

治病保健，有的是用于壮力强身的。气功里的“动功”，与一般体育运动不同，它是通过一定的练功姿式、呼吸和意守等锻炼手段，在大脑相对安静状态下进行的一种宁

静心神，调练气息，动静相兼，内外结合，松紧互用，刚柔并济的医疗保健和健身的运动，是一种“外动内静”、“动中求静”的锻炼方法。

一、动功的姿式、呼吸和意守

练动功的姿式，有站式、走式、坐式和卧式，但主要是站式和走式。采用坐式或卧式练动功，主要是对身体很弱或卧床的病人进行锻炼的。动功的姿式，依据功法的不同，有繁有简，运动量有大有

小，可根据身体情况和锻炼目的，选择适宜的功法。

练动功的呼吸，一般都是以自然呼吸为主，并自然地锻炼成腹式深呼吸。对于某些特定的功法，呼吸锻炼也可与肢体运动配合进行，

具体方法可参阅有关功法。

练动功的意守，主要有四个方面：一是动中求静；二是意守中丹田；三是意守动功的某些动作；四是意想，如“五禽戏”的“怒虎搜山”、“棕熊撼树”等。

二、内 功 八 段 锦

坐式内功八段锦

这是一种床上保健运动，按气功功要领练功。睡前或晨起之际都可锻炼。

一、宁神静坐：盘膝平坐，正头平视，两眼半闭，目似垂帘，腰脊正直，身体放松，虚腋松肩，含胸收腹，两手轻握，放在小腹前的大腿根部。口齿轻闭，舌体自然，调匀呼吸，摒除杂念，宁神降气，意守丹田（中丹

田，即脐窝），练三、五分钟。练功时体会腰腹四肢产生的温暖感。以下各节均意守中丹田。这是练内功八段锦的基础，有时



图16

时也可多练几分钟（图16）。

二、手抱昆仑：“昆仑”是指后头部枕骨的隆起部位（解剖学上叫枕骨粗隆）。这个部位的中间处有一个脑户穴，两旁有一对玉枕穴，这两个穴位都有治疗头痛、头晕、目眩、眼痛、近视和项枕部疼痛的作用。练功时将上下齿轻叩二、三十下，口水增多时即咽下，随后两手十指交叉，自前方缓缓上起，经头顶将两手的掌心紧贴在枕骨处，手抱枕骨向前用劲，同时枕部向后用劲，形成一种“争力”，以使头项部产生一张一弛的运动，对相应的穴位发生影响。如果配合呼吸运动时，抱紧时吸气，放松时呼气。如此进行



图17

十数次（图17）。

三、指敲玉枕：“玉枕”是人体上的一个穴位。锻炼时，接上式放开交叉的两手，以掌心掩住两耳，两手食指相对，贴于两侧玉枕穴处，随即将食指搭于中指的指背上，然后将食指用弹力滑下，用食指有节奏地叩击玉枕穴，使两耳有咚咚之声。如此叩击十数次，随后松开掩住两耳的手掌（图18）。



图18

四、转头频频：这是转动头部的运动。头项部作左右转动时，主要是影响项部的天柱穴，所以古时称这节运动为“微摆撼天柱”。天柱穴临床上常用它治疗眼病、耳病、咽喉病、神经衰弱、头项强痛

等病。锻炼时，接上式将松开的两手缓缓放下，两手交叉，手心向上，放于小腹前的大腿根部。头微低，使项肌保持一定程度的紧张状态，以便在转动时使天柱穴的局部产生紧张性的运动。转头时以左右“头角”的劲，将头向左右频频转动，先左后右，左右转动二十次。随后即行叩齿、搅舌、鼓漱、吞津（图19）。



图19

五、推摩肾俞：“肾俞”穴，在二、三椎之间两侧。临床上常用它治疗泌尿生殖系统疾病、月经病、白带病、神经官能症和腰腿痛等，经常按摩此穴，有补益肾气的作用。锻炼时，接上式，身体端坐，行深呼吸数次后，气沉丹田，闭气片刻，不要憋气，随即即将两手搓热，用两手掌推摩肾俞穴二十次。练功时，意守推摩动作，可使腰腹产生热感（图20）。



图20

六、手转双轮：是上肢作“车轮”样的运动，或如手摇“辘轳”，所以古时叫“左右辘轳转，两脚放舒伸”。锻炼时，两手自腰部顺势移向肋下。两腿平伸，膝部不可屈曲。五指分开，稍作屈曲，两手自两肋部向前上划弧，象摇辘轳样作数次环形运动。随后再按相反方向

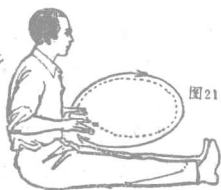


图21

作相同次数的运动。此运动对伸展腰部和下肢屈肌的作用很大，对防治腰腿痛很有效（图21）。

七、托按攀足：这节运动对腰背胸腹和上下肢肌肉筋骨的伸展幅度很大，对全身各部都有相应的活动。锻炼时，接上式，当两手摇转至下方时，两手十指交叉，翻转掌心向下，自胸前向上划弧托举到头顶上方，掌心向上，作上托劲，稍



图22

停片刻后，再翻转掌心向下，紧按于头顶。这时，头部向上作顶劲，两手同时向下作按劲。稍作停顿后，松开交叉的两手，顺势作弯腰攀足的运动，用双手攀两脚的涌泉穴。此动作膝部不可弯曲。如此，行功数次（图22）。

八、任督慢运：“任、督”是中医经络系统任脉和督脉的简称。任脉行于人体的前正中线上，督脉行于人体的后正中线上。任脉为阴，督脉为阳。调达二脉，有平秘阴阳的作用。气功的“小周天”即指此而言。初学者可闭目端坐，调息宁神，摒除杂念，意守丹田，锻炼腹式呼吸，日久丹田即有暖气充盈之感，初学者不要循经强行意领。收功时，将两手合于肚脐部，由中心向外，顺时针方向推转二十次。然后，再按逆时针方向，由外向内推转二十次，停稳于脐窝部。用手轻擦面部数下，睁眼，即可收功（图23）。



图23

站式内功八段锦

这是一种在群众中广泛流传的

医疗保健运动，有很多种练法，各有特点，按气功的动功要领锻炼，效果更好。

一、双手托天理三焦：自然站立，两脚平行分开，与肩同宽，两膝微曲，沉肩坠肘，两手自然下垂。含胸收腹，腰脊放松，正头平视，宁神调息，鼻吸口呼，气沉丹田。两手掌指前伸，手心向下，双手向前外划弧，顺势翻转掌心向上，两手十指交叉于小腹之前，随即翻转掌心向下，再由前方缓缓托向头顶之上，故名“双手托天”。稍作片刻之停顿后，即松开交叉的两手，自左右两侧划弧缓缓下落于小



图24



图25

腹之前。再如前法反复练十数次（图24—25）。

二、左右开弓似射雕：自然站立，左脚向左侧横开一步，身体下蹲为“骑马式”，两膝作内扣劲，两脚作下蹬劲，髋髌呈下坐劲，意如骑在奔驰的马背上。两手虚握于两髋之外侧，与髋相距约一拳许，自胸前向上划弧提于与乳平高处，右臂弯曲为“弓手”，向右拉至右乳平高处，与乳相距约半尺许，意如紧拉弓弦，左手变为“箭手”，手指捏成剑诀，手臂向左侧伸出，顺势转头向左，视线通过左手食指凝视远方。稍作停顿后，即将两腿伸直，身体上起，顺势将两手自左右两侧划弧缓缓下落，同时收回左腿，还原为自然站立式，此为左式。随后，再将右脚向右横开一