

气功学习参考资料

天津市总工会和平区工人俱乐部气功辅导站

前 言

我区职工气功医疗锻炼活动，在市总工会的正确领导下，已稳步地开展起来了，为了满足日渐增多的气功爱好者的要求，我们根据北京市总工会体育部北京市气功研究会印发的“站桩养生功”和“自我控制疗法”的有关资料，摘编成册，有的地方做了适当的删节和增补，由于水平有限，其中可能有不妥之处，希望广大气功爱好者在锻炼实践中，提出宝贵意见。

目 录

前言

站桩漫谈

站桩养生功

- 一、站桩养生功的特点..... 1
- 二、站桩养生功的姿式..... 5
- 三、站桩养生功的放松法..... 9
- 四、站桩养生功的入静法..... 12
- 五、站桩养生功的意念活动..... 17
- 六、站桩养生功气的运用..... 20
- 七、站桩养生功锻炼的三个阶段..... 21
- 八、站桩养生功的注意事项..... 23
- 九、站桩养生功练功的效应..... 25

自我控制疗法

- 二、跷步运化功 常识部分..... 27
- 一、调息补气功 研究部分..... 46

一、站桩养生功的特点

本站桩功是意拳的基本功，是王芗斋老师经过几十年反复钻研与实践，去伪存真、去其繁琐取其精华提炼出来的一种练拳与健康身体，治疗疾病的简捷练功法。为初学功者便于了解兹将几个基本特点作以介绍。

I、容易学、不容易出偏差

站桩功没有繁琐之项，不耗费记忆力。是用极小的消耗换取最大的营养收获。所说的容易：练功方法没有套子，摆好姿式一站即可。既没有起功姿式，也没有收功姿式；什么时候想练功，站下就练，什么时候不想练了，放下胳膊就走。而且行、走、坐、卧随时随地都可以练功。甚至乘公共汽车或与人谈着话也可练功。如果有志于练功，不论工作多忙，练功的机会也很多，既不占地方又不浪费时间；可以与日常生活结合在一起见缝插针地练功。有机会站着练就站着练，无机会可以坐着练。为了治病，要求闭眼、要求的姿式比较规则。但在见缝插针的形势下练功，就不必那样严格。只要两腿分开，两胳膊轻伸或半弯曲，全身放松，两眼不要用力视物就能起作用。

站桩功的功法容易掌握，只要练功者不掺杂上别的东西，遵照本书中所提的要求原则练功，不会出偏差。自王芗斋老师及后起练功有素者教功数十年以来，学此功的不下数万人，从未听说过偏差（对于本身尚无深刻体会又缺乏治疗经验就去指导别人治疗疾病者，另当别论，不在“不出偏差”此论之内）。

II、走捷径

在其它功法里有不少叫站桩功的。但在练功方法上不同，各有各的练法。大部分站桩功的练功方法没有脱离意守，使内气提降，或转周天等等。只有本站桩功（本站桩功也叫养生桩）练功方法特别简单，松静下来摆好姿式一切自然、舒适得力的一站就行。这个功法给患者创造了有利的练功条件，因为来学站桩功治疗的患者，大都是久病不愈，或难治之症，病人在长期病魔缠绕中经受着各种恶性循环刺激，受着病魔的威胁，因而造成消极悲观情绪。假如招法复杂难以掌握，或再出现偏差，会使病人丧失学习练功的信心。尤其是来练功者大部份是年老或体弱精神不佳之人，招式过多记忆费力，就影响学习、影响疗效。站桩疗法主要是由病人自己通过锻炼治疗自己的疾病，只有让病人能够很快的掌握功法，练出功力得到收获，树立战胜疾病的乐观主义精神，大大提高对疾病作斗争的勇气和信心，才能逐渐改变恶性循环创造有利地治疗条件。使病人感觉到自己有能力自我治疗、战胜疾病，方可尽快地使病症达到痊愈。

但有人认为站桩功这种功法锻炼肌肉骨络比较容易，因为可以使意识指挥四肢和腰身作试力运动，要让内脏运动就不容易了；认为要叫内脏运动必须练习呼吸、练内气、（练先天之气），让腹内贮备下先天之气，内脏方能随着内气的活动运动起来，方能治疗疾病。其实不然，本站桩功虽然不炼呼吸不练内气运转，腹脏之内同样有气感，内脏同样能够随意运动，不仅能治疗内脏疾病，而且在治疗体内外之症的过程中能够具体体现出来本功法所走的捷径。

III、辨症施治

本站桩功治疗疾病的方法针对性强，与中医确诊和随着病情的转化增减药物的方式相同，但其它就不同了。中医以药物治疗疾病，站桩功是以患者本身的机能自我调解治疗疾病。中医用四诊，本站桩功用三诊，即望诊、问诊、切诊。

1、望诊：首先观察患者的气色、身体条件。青、黄、赤、白、黑五色一般表现于面部浅肤之中；患者面部有光泽者，为无病或有轻微之症。给这类患者确定治疗方法时，姿式负担量要大一些，练功时间要长一些，如果患者表现红赤色，或黄中透出淡白，或青中透出黑色，这样患者的病情一般较为沉重。要选择姿式不能超过患者的身体负担，时间也不易过长。让患者在休息中锻炼，在锻炼中休息。患者的动做敏捷与迟缓、性情的活泼与稳重、身体胖与瘦、强与弱都应观察清楚，只有掌握了这些情况在治疗时调配适当的姿式参互为用，方可收到事半功倍的效果。

2、问诊：详细询问病情、病因及医院的诊断，得病的时间，病人的年令，性情与病情有无矛盾等。针对不同情况，安排坐着练或站着练，或躺卧练功方法。如果一个病人患有几种病，更需要慎重考虑，所设的姿式必须兼顾。如遇有矛盾性的症候群存在，须先治其主要之症，但也不能妨害其它之症。特别要避免顾此失彼的现象。

3、切诊：教功者用手测试患病部位所在之处及冷热感，有无压疼与涨闷。测试之后，再选择适当的姿式与方法方可施治。在治疗过程中，不但一种病用一种或二、三种方法或姿式，而且还必须酌对病情好坏的变化随时变换方法或调配姿

式，以达到较快地治疗效果。这种治疗方法，是遵循王芾斋老师的教诲。王老说：“养生桩是因病设式，因人而异。病症不同其有关的神经或肌肉系统自然就不相同。患者的生活条件、习惯、修养、性格以及其它各种特点，必须根据这些不同的情况，考虑适当的姿式”。所以本站桩功治病不是千篇一律。

虽然是一种病一种治疗姿式与方法；但对患者来说无论是哪种姿式或方法，都是简单易学不费力、容易掌握。只是教功者费事，需要一人一人地问，一个一个的教功，本人与其它教功者不同之处就在于遵循了王芾斋老师的四个原则：

1、辨症施治；

2、随着患者身体条件的发展与病情的转化及时增减练功姿式与方法；

3、要求患者练到凝神，定意；

4、稳准地掌握施治火候。

能达到预期治疗效果的关键就在于此。有的认为气功治疗疾病，经过整体锻炼，等待身体的健康及抵抗力的增强，整体的好转，病情方能随着好转。本站桩功治疗疾病因用的是辨症施治，所以凡是不属于整体性的病症，大都是用整体锻炼、局部治疗。多年来治病的实践证明，加强局部治疗，局部的病症能够不受整体的限制取得好转和病灶消失——这是功法的规范所决定。

这段里所谈都是酌对治病而言，如果不为治疗疾病，只为防病和健康身体、延年益寿，教功者与练功者就都简单了，一个教功者可以一起教数十人、或上百人。教功者可以站在高处按照本书下边所列的基本姿式作个示范，学功者照学照练就行。

二、站桩养生功的姿势

站桩功的姿势既简又繁，所谓简是在平常练功时一般大都用抱球式。象似一个姿势。但在用于治疗疾病方面来说，种类可就繁多了。前边已讲过，站桩功是辨症施治、因病设式、因人而异。有的病一个姿势就治好了，有的病需要调配几次姿势方能治好；而且所摆的姿势既不讲美观与否，又没有先后秩序，更不是某个姿势就绝对的治某种病。主要是两方面，一是教功者耐心、认真负责；二是练功者有信心、有恒心地下功夫练，就可以收到满意的治疗效果。下边所列举的几个基本姿势，都是采用的既舒适又得力，又能让全身发挥热量(气感)的姿势。有站式、坐式、卧式分述于下。

(I) 站 式

1、休息式：上身保持正直(头要正，脊骨要垂直)两眼轻闭、嘴轻闭或微张都可、口腔放松(上下牙不要挨住为度)。两手五指分开手指尖间距离约一扁指。两手背轻轻贴在腰窝胯骨上两脚分开略成八字形。两脚距离与肩宽同。两脚平放于地。两腿微曲。摆好姿势全身放松。初学练功者如果周身松不好，可以作个深呼吸随着呼吸用意念从下眼皮往下领，从胸、腹、两腿直至脚趾全部放松。如果还有局部没有松好，可以单独把局部再活动活动让它放松。但要注意松而不懈。随着从下眼皮往下领的同时引导精神放松和入静，如果尚未静好，可以用前边所讲的假借、假想、远听、踩棉等法练习排除杂念入

静。初学练功者能站几分钟，就站几分钟，逐步增加时间，不要超过自己的身体负担。每日最好练二、三次为益。病重者多练几次更好；如果练的次数多，其中可练几次坐式或卧式，以免劳累。

2、抱球式：就是练功时两手象似抱着个大汽球。（此式也叫撑抱式）上身要保持正直（头要正，脊骨要垂直）臂半圆、腋半虚，双肘微有外撑。两手环抱近不贴身、远不过尺，高不过乳房、低在肚脐际。双手间距约八、九寸，两手指相对。五指分开手指尖间距离约一扁指，手指微曲不要用力。眼轻闭、嘴轻闭或微张都可。口腔放松（上下牙不要挨住为度）。两脚分开平放于地，略成八字形，两脚距离与肩宽同。两腿微曲。摆好姿式全身放松。初学练功者如果周身松不好，可以作个深呼吸，随着呼吸用意念从下眼皮向下领，从胸、腹、双腿直至脚趾全身放松。如果还有局部未松好，可以单独把局部活动活动，让它放松。要注意松而不懈。随着用意念从下眼皮向下领的同时引导精神放松和入静。如果尚未静好，可以用前边讲的假借、假想、远听、踩棉等法练习排除杂念入静。练功的次数和时间与休息式的要求相同。

3、托球式：就是两手心朝上，五指分开手指尖距离约一扁指，手指微曲不要用力。设想托着大汽球。其它一切要求与抱球式同。

4、扶按式：扶按式也叫浮水式，意思就是设想双手浮在水皮上或双手扶在桌子上。其它一切要求都与抱球式相同，就是两手心朝下，手底下似有水的浮力托着手。

抱球式、托球式、扶按式这三个姿式先练哪个都可；在练功过程中如果胳膊有不舒适或累了，可以把双手翻转调换姿式借以和缓休息。比如开始练的是抱球式，可以把双手翻转朝下

作浮水式，或把双手翻转朝上作托球式，如果开始练的是扶按式，也可改成托球式或改成抱球式。以此类推但不可反复调换。

5、分水式、这个姿式对头、身、腿、脚、眼、口腔放松和入静等要求与抱球式相同。就是双手不同。两臂向左右胯外斜伸，两手心朝前，五指分开不可用力。好似乎在水里作分水活动。在练功过程中如果胳膊有不舒适可以把手翻转朝下作按水式，手下边似有水的浮力托着手。

(II) 坐 式

1、直坐式：坐在椅子边上，上身要保持正直（头要正，脊骨要垂直坐立）。两眼轻闭、嘴轻闭或微张都可，口腔放松（上下牙不要挨住为度）。两脚分开，距离与肩宽同。两下肢小腿直立，两脚平放在地上。两臂和双手的要求与抱球式相同。如果练功练累了，可以把两手心朝下平放在大腿上。也可以手心朝上轻放在大腿上。但不可反复调换。全身放松。初学练功者如果周身松不好，可以作个深呼吸，用意念从下眼皮向下颌，从胸、腹、两腿直至脚趾全身放松。随着从下眼皮往下颌的同时引导精神放松和入静，如果尚未静好，可以用前边所讲的假借、假想、踩棉、远听等法，练习排除杂念入静。

2、靠坐式：靠坐在沙发上或坐在有扶手有靠背的椅子上；头可以枕在沙发背上。两手两臂的要求与抱球式同。在练功过程中两臂如果累了可以把两手心朝下平放在大腿上，或平放在沙发扶手上。无论放在哪五指要分开，不可用力，不可反复调换。两腿分开斜伸不要用力，两脚跟着地，两脚掌翘起，两脚间距离约一尺五寸宽。两眼轻闭、嘴轻闭或微张都可。放

松与入静的要求同上式。

(Ⅲ) 卧 式

1、仰卧式：面朝上平躺在床上。枕头不可太高或太低，两眼轻闭、嘴轻闭或微张都可，口腔放松（上下牙不要挨住为度）。两臂环抱成半圆形，两手心相对，五指分开，手指微曲，两手位于乳房稍下方。练累了可以让胳膊肘着床。两腿弯起，以膝腋不挨住为度。两脚跟着床，两脚距离约八九寸，两脚掌翘起。如果累了可以把脚平放在床上。虽是卧式，也应用意念让全身放松、精神放松。练习排除杂念“入静”。

仰卧式两手也可作推水式：两胳膊弯曲，两手心朝下肢方向，意似往下推水。五指分开，两手拇指相对，不可用力。两手位于肚脐两旁，双手距离约一尺多。如果练累了两肘可以着床。但不可反复变换。其它要求与上式同。

如果胳膊有疾病不能高举，可以把两个胳膊朝身外斜伸出平放在床上。两手心朝上五指分开微曲不用力。

如果下肢有疾病不能弯曲，可以把两腿直伸平放在床上，两脚尖朝上。

2、侧卧式：就是侧向一边躺着。向左侧或向右侧卧都可，但向右侧卧为宜，因向右侧卧可以减轻对心脏的压迫。如果向左侧卧已经习惯者，可以向左侧卧。

以向右侧卧为例：面向右侧躺卧，枕头不可太高或太低，以自觉舒适为宜。眼轻闭、嘴轻闭或微张都可，口腔放松（上下牙以不挨住为度）。右腿弯曲，左腿屈曲轻放在右腿膝盖里侧稍上一点之处，左脚放在右腿后边。靠床侧的右肩头可稍向前探出一点，以舒适为宜。右手心朝上，手指微弯曲五指分开

有如托握着个汽球（不可握拳），轻放在脸前枕头上，以不挨着面部为度。左肘微弯，左手五指微分轻放在左髌骨上。放松与入静等要求与仰卧式同。

侧卧式也可以把下边的腿直伸，上边的腿仍须屈曲轻放在下边腿上。下边的那只胳膊也可直伸，手心朝上平放在床上。这种姿式对胳膊疼痛有疾病者用着适宜。

卧式是为了体弱、瘫痪、四肢有病不能站立，或神经衰弱失眠不能入睡等人设立的，一般人躺卧练功容易入睡，所以能站立者还是以站为主，站着练功收效较快。

以上所讲在练功之间累了可以调换姿式，是对初学功者，或胳膊有了不能忍受的不舒适感者而言，如果练过一个阶段功已经有了耐劳力，就不必调换姿式。外部不动方能发挥内部的动。只要练习好入静自然就没有累的感觉。

三、站桩养生的放松法

站桩功在治疗疾病方面要求的放松面很广，也很细，它与治病的姿式同样的针对性很强。兹把普遍使用的带根本性的三种方法分述于下。

1、外形放拟法：即用意念使头、身与四肢的肌肉筋腱全部放松。放松的方法是作个深呼吸，随着呼吸从下眼皮往下颌经过胸、腹、两腿直至脚趾——既使浊气下降，又使整体放松。浑身上下没有僵紧之处，特别要注意胯部放松。但不是松软的无力支撑，而是要松而不懈，松的舒适得力。所谓得力，就是从外形看，好似软棉而无力，但骨骼却坚强挺拔，有如木桩冲之不倒，拔之不起之力。

Ⅱ 内部放松法：内部放松是要求精神放松。形体放松和抑制意念活动不等于精神放松。如果精神不放松仅是浅度的身体轻松。只有精神放松了，头脑立刻感觉到轻松，全身才有深度的轻松舒服。在内外两部分放松的情况下练功，不仅不感觉时间长，而且越练越不想动。所以王老在站桩漫谈中讲：“绵绵如醉又如迷”，确实有这种迷人的舒服感。而且在收功后，精力充沛，全身有劲。但初学功时往往不知怎样使意念抑制，怎样使精神放松，还有的则把意念与精神混淆在一起。其实并不是多么深奥难理解难学的一步功法。一个练功有素者看见其它功法的人在练功，即使离着较远也能看出练功者的功夫的深浅。其原因就是看他内部（精神）放松与否。内部放松是很重要的，但方法很简单，前边已介绍过用意念从下眼皮向下领，向下领的同时精神就放松了。练习几次就能体会出来怎样是精神放松，怎样是意念抑制。如果有的患者所得之症无法闭眼，可以睁着眼练功。睁着眼也必须让精神放松，睁着眼精神放松的方法是：两眼不要用力往远处平视，越远越好似看见似看不见的状态。掌握了这二个方法之后，在练功过程中如果精神又有活动，就不必牵连全身，只从下眼皮向下稍微一领精神就能松下来。王老所说的要“凝神”、“神不外溢”不仅是为了入静同时能使精神放松。松和静是紧密相联、缺一不可的两个方面，没有内部的放松就静不好，静不好就能造成过度的静力性紧张。站桩功本是静中生动，动中求静的一种适宜的轻松的静力性紧张功法——克里斯托夫·泥克夫教授认为，过度的静力性紧张，可使局部血液供给量减少，而适宜的轻松的静力性紧张，可使血液供给量增加。放松在站桩功里与“入静”、“姿式”占着同等的重要地位。练功有素者亲身体会到，姿式与松和静是站桩功的发动机。如果这三者缺一，练不出较好的“功

力”来。

Ⅱ、口腔放松放松法：在教站桩功时，无论是为了治疗疾病或是为了防病健康身体、延年益寿，都特别强调“口腔放松”与从下眼皮部位往下放松，（用意念把它领下去）。这两部分的放松，不仅立刻能使头部顶叶和额叶意识神经得到休息，同时便于入静，使大脑皮层得到抑制，全身放松和口腔放松，不仅治疗疾病方面有良好的作用，如果在日常生活里会运用这两部分放松，能迅速地恢复疲劳。

四、站桩养生功的入静法

能否入静是练好功的关键。能入静者练上一、二十分钟功、比睡一个午觉还舒服，浑身清爽两腿有劲。我们知道血气方刚的青年人比老年人睡眠多，容易入睡，恢复疲劳快。小孩跌一跤起来没事；如果老年人跌一跤即便摔断骨头也得摔青一块。其原因就是气血不活，血流量减弱。练功要求入静（结合放松与姿式）是扩大供血量，让气血旺盛加强营卫，邪气不能入。站桩功有独特的优点，不用记着呼吸、不用意守，这就给入静创造了有利的条件。只要排除杂念什么也不想，就能够锻炼的达到入静。入静分浅入静和深入静。

I、浅入静：一般的平静、镇静，也就是说大脑里没有积极的思维活动了，这种状态就是浅入静。从生理方面说呈这种状态的大脑皮层没有完全抑制、或抑制的不深刻。如果无病者只为锻炼身体、防病，或有点小病用这种状态练功是可以的，也有效果。

II、深入静：作为治疗疾病来说要求的不是一般的平静，而是凝神定意。凝神定意不是象困了要睡眠的状态，是在头脑清醒的状态下用前边所介绍的几种放松与排除杂念等办法结合起来达到深入静，使大脑皮层进入比较深的抑制，也就是使大脑得到充分休息。人身发生病变后往往会影响到大脑皮层机能的正常工作，而这种深入静能够逐渐消除大脑皮层由于疾病影响所产生的兴奋灶，改变兴奋与抑制不平衡的状态，恢复正常工作机能。但有的认为凝神深入静这种要求做不到，是不现实的。凝神定意是王老练功几十年的经验总结，王老亲身体会到

深入静所产生的特异功能发挥的良好作用，因而提出“凝神”、定意的要求。王老在站桩漫谈中讲：“凝神定意，默对长空。怎样才能做到凝神定意呢？要使意念如洪炉大冶（象似大炼钢炉）无物不在陶熔中。尽量吸收一切杂念，来则熔之，不久杂念自可消除”。王老不仅肯定练功需要入静凝神，同时肯定杂念能够排除。要做到凝神，需要锻炼过程。这个过程的长短不在于时间的长短，而在于练功者能不能认真的学用排除杂念的方法。有杂念时必须用别的方法把它排除，不可硬行拒绝，硬行拒绝会伤害脑神经，出现头痛等病。排除杂念的方法很多，自己可以选择一、二个适合自己用的。例如有远听法，听听远处，似有似无地风吹小草声；有的用假借自己处在美丽的花丛中欣赏鲜花法；有的用假想双手在水上浮荡法；或体会双手两脚有无热感；或设想自己双脚踩在松软的大棉花包上，身体好象有微微摆动之势；或设想自己直立在温暖舒适的水中，水从四面八方缓缓向身体冲撞，任其自由摇摆等等。将杂念排除，要立刻把精神凝住。这样训练一个阶段，会形成条件反射，是能够入静。

为了使初学练功者更好地掌握“凝神”，兹再举一例帮助进一步理解。每个人在日常生活中都有打楞的时候，打楞时两眼一动不动地看着地上或某一物体，思维暂时抑制了，周围的一切声音也与己无关了。在这个时候，既不是睡着了，也不是看不见东西而就是没往大脑里摄入，这种状态就是一种“下意识的凝神”。要求凝神，是有意识地用排除杂念等方法促使大脑皮层起到保护性的抑制，达到凝神。如果杂念过多的患者在锻炼入静过程中，用前边说的假想、假借、意守外景远听等方法都不能排除杂念，可以用模拟打楞的方法训练入静。打楞一会觉得眼累了就闭上眼边休息边锻炼，杂念来了慢慢睁开眼再

模拟打楞，经过反复练习能够达到入静。

入静是站桩功里的重要一环，所以站桩功在教入静这个环节上是因人因病分别设景、设物帮助患者锻炼排除杂念，不能千篇一律的用一个办法。功夫的深浅，对体内变化体会的透彻与否，不在于练功时间的长短，重要的在于入静的程度如何。入静的快，体会到的东西就多，收获就大；静不好，体会到的东西少，收获也就小。总之，多一分钟的静，就多获得一份功。练一小时或半小时功，是不是这期间意念、精神就一动也不动呢？当然不可能。但站桩功采用的假想假借远听等多种多样的排除杂念的训练方法，根据实践证明练习一个阶段，意念活动是能够控制的。如果在练功过程中又出现杂念，可以采用简单办法把杂念消除。例如有的只把眼一挤杂念即刻消失。有的一体会口腔松的如何，杂念也消除了。一点也控制不住是极少数。所以，只有很好的入静才能体会到王老所讲的“虚灵守默，静会全机”（即在静中方可觉察出体内机理变化的气感作用）。黄帝内经摄生篇中也曾记载古人对静的重视：“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。可以看出，只有保持无思无虑的入静，方能使神不外溢、气力丛生，祛病益寿。现代有许多练功有素者，都有这样亲身的体会，在深入静后，人体处在一种特殊的内在运动状态中，方可收到较好的练功效果。站桩功是一种动静结合的治疗方法。入静后，使肌肉发出冲动传向中枢神经系统，然后相应地由中枢神经系统发出冲动传向周身；这样使内向静的冲动与外向动的冲动相结合，而达到统一、调整平衡，起到治疗效果。虽然在深入静后有时也出现一些幻觉，但刹那间即过去，全身的清醒与敏感性一点也不会减低，并且对体内细微点滴变化都能正常地觉察出来。所以站桩功所用的假想、假借、远听、等等之法，都不是目的，是