

陈永灿 编著

江苏科学技术出版社

中华益智气功

陈永灿 编著

江苏科学技术出版社

中华益智气功

中华益智气功

陈永灿 编著

出版、发行：江苏科学技术出版社
经 销：江苏省新华书店
印 刷：国营练湖印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张8.25 插页 2 字数176,000
1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷
印数1—7,000册

ISBN 7—5345—0693—×

R·102

定价：2.90元

序

中华气功，源远流长，丰富多彩，是中华传统文化的瑰宝。以开发人们智力、提高大脑功能、完善道德修养、增强民族素质为目的的益智气功，是中国气功的重要组成部分，已受到社会各界人士的青睐。对于练功益智，我国古代有诸多的记载，如儒家有“静而能虑”的学说，道家提倡“还精补脑”，佛家强调“定能生慧”，这些都需要深入地挖掘和整理。益智气功作为一个明确的概念和独立的气功门类被提出，还是近年来的事情。1986年，著名科学家钱学森同志就呼吁，要开展气功应用于智力开发的研究和实践。几年来，我国在气功益智法的推广和气功益智原理的研究等领域内，虽都取得了许多成果，但尚缺乏较为系统的总结和提高，《中华益智气功》的出版，为发展我国气功事业和人们的智力开发做了件益事。也将满足人们对这方面的迫切要求。

《中华益智气功》一书，内容丰富，有功法介绍及理论探讨，有古代文献引述及现代研究概况，有功中锻炼方法及功后摄养原则，是气功益智爱好者、实践者的必备书。本书持论科学，评述中肯，不把练功方法神秘化，不把益智效果夸大化，主张益智气功作为增智益慧健脑的手段，应当结合人们的生活、工作、学习实际，积极地进行智力开发。本书写法通俗流畅，说理深入浅出，条理清楚，易懂易练，实用性强，广泛适用于各方面人士阅读。总之，本书作为一本较

为系统地论述气功与益智的方法和理论方面的专著，不仅对挖掘古代益智气功，推广现代益智功法，研究气功益智机理具有促进作用，而且对开发大脑智力，促进身心健康，提高人们素质具有积极的意义。

本书作者陈永灿医师，是青年学者，他思维活跃，刻苦好学，虚心求知，勤作笔记。在撰写本书期间，边练功增智益思，边写作夜以继日，可谓用心良苦。我们深为中医气功界有这样的年轻人而高兴，故乐而为序。

樊良卿 黄光华

1989.1.

前 言

说起气功，人们无不为其的特有风貌而啧啧称道。现在气功已风行于世，其中能提高人们智力、改善大脑功能的益智气功的神奇作用更日益引起人们的重视。智慧，对我们来说是多么重要！谁不希望自己有个更聪明的大脑！遗憾的是，有关气功益智的方法和理论目前尚缺乏较为系统的总结和提高，有鉴于此，我们通过几年来的努力，终于编成这本气功与益智方面的专书。我们希望通过本书的学习，对完善人们智慧，促进气功研究有所裨益。

本书主要介绍了益智气功锻炼的基本方法、要领，总结编辑了适合于现代人学练的有效益智功法，挖掘了我国古代益智气功的精华，展示了近年来益智气功的实验研究概况，并分别从传统和现代的角度对气功益智理论进行了探索。书中还讨论了有助智力开发的功中摄养原则，列举了益智气功实践者的成功事例。本书在内容上以介绍实用方法为主，兼顾理论探讨，写法上力求通俗，普及与提高并重。广泛适用于学生、知识分子、气功爱好者以及其他各方面人士阅读。老幼皆宜，雅俗并赏。

本书在编写过程中得到了作者所在单位有关领导的支持，气功界老前辈主任医师董浩予以积极鼓励，浙江省中医药研究院院长、副研究员樊良卿、浙江省医学气功研究会主任委员黄光华为本书作序，中国中医研究院情报所副所长、

副研究员吴伯平对编写提纲曾提过宝贵意见，浙江中医杂志社编辑徐树民、浙江中医学院针推系副主任、副教授刘元亮分别审阅了本书的汲古篇和研讨篇，赵静小姐精心绘制了全部的插图，谢年庚、严德华、王亚玲等同学协助整理了部分书稿，在此一并表示谢意。

编写专题性质的气功书籍尚属尝试，气功与智力开发又是一个探索性的课题。故书中定有许多不妥之处，还望专家读者批评指正。

编著者于杭州宝淑山麓

一九八九年二月

目 录

序.....	1
前言.....	1

锻 炼 篇

第一节 功前准备及 收功	2
一、练功准备	2
二、收功须知	4
第二节 益智气功的 形体调练	
一、形体调练的一 般要求	7
二、静练三式	9
三、活步式	14
四、自由式	14
第三节 益智气功的 呼吸调练	15
一、常用呼吸调练 法	16
二、呼吸调练要领	19
第四节 益智气功的 心意调练	20
一、意守法	21
二、意念法	24
三、意想法	24
第五节 如何做到松 静	26
一、放松之法	27
二、入静锻炼	29
第六节 益智气功锻 炼原则	32
一、信诚恒悟	33
二、松静自然	34
三、练养相兼	35
四、意气交融	36
第七节 练功注意事 项	37
一、练功时间	37
二、关于妇女练功	39
三、练功衣着	40

四、功中注意事项	40
第八节 练功反应及 处理	41

一、正常效应	41
二、异常反应及处 理	44

功法篇

第一节 开智功	48
第二节 慧功	49
一、松、展、放、收	50
二、冲上贯下	52
三、向横	53
四、收功	54
第三节 延年益智功	54
一、龟息益寿法	54
二、贯气明智五球 法	55
第四节 真气运行法	56
一、调身	57
二、调息	57
三、五步练功法	57
第五节 松静功	60
第六节 儿童增智功	62
一、一般要求	62
二、喜静法	63
三、聪明法	63
四、强壮法	64
第七节 智能功	85
一、回婴忆望	66

二、真假分明	66
三、神志清清	67
四、知我前程	67
第八节 形象益智功	68
一、形象放松法	68
二、形象吐纳法	69
第九节 明目健脑功	71
一、闭目养神	72
二、用意茫茫	72
三、极目远眺	72
四、定点细视	73
五、远近交替	73
六、眼观四方	73
七、穴位按摩	74
八、注意事项	74
第十节 智静功	75
一、预备	75
二、起势	76
三、平衡	76
四、收功	77
五、注意事项	77
第十一节 站桩功	77

一、姿势	78
二、意念	80
三、注意事项	82
第十二节 虚明功	82
一、筑丹	83
二、运丹	84
三、镇丹	85
第十三节 益智动静功	85
一、功法	86
二、注意事项	87
第十四节 思维静功	87
一、机体放松	88
二、心神虚静	88
三、精神易位	90
四、分心二用	90
五、意小念微	91
第十五节 周天功	92
一、小周天法	93
二、大周天法	94
第十六节 太极益智功	95
一、预备式松静自然	95
二、练意式鹊桥上	96

三、练精式大鹏展翅	96
四、沐浴式瑶池沐浴	98
五、日光浴意吞旭日	100
六、练神式虎视鸱顾	101
七、收功式凝神养气	102
第十七节 按摩健脑功	102
一、头部自我按摩	103
二、躯肢自我按摩	104
第十八节 运指聪脑功	106
一、运指聪脑法	107
二、对指按摩法	109
三、手指扳动法	110
四、手指经络运动法	111
五、借助器物运指法	112
第十九节 还精补脑简法十种	113
一、封关补脑法	113

- 二、抓帖提闭呼吸
 法……………113
- 三、九转还丹法…………114
- 四、甘露贯顶法…………114
- 五、吞日精法…………115
- 六、采月华法…………115
- 七、意守会阴、命门
 法……………116
- 八、返还法……………116
- 九、掣丸按摩法…………117
- 十、房中固精益脑
 法……………117

第二十章 气功记忆
 八法…………117

- 一、配合呼吸记忆
 法……………118
- 二、摄气入丹记忆
 法……………118
- 三、意守“天目”记
 忆法……………119
- 四、形象控制记忆
 法……………119
- 五、词化玉液记忆
 法……………120
- 六、气功留音记忆
 法……………120
- 七、养气入督记忆
 法……………121
- 八、超级自然记忆
 法……………121

摄 养 篇

- 第一节 精神调摄与
 益智……………123
- 一、精神摄养…………123
- 二、情志调和…………125
- 第二节 起居与作息…128
- 一、生活有规…………129
- 二、起卧定时…………129
- 三、劳逸结合…………130

- 四、起居顺时…………131
- 五、居室常洁…………132
- 第三节 睡眠——调
 脑妙方……………132
- 一、谜一样的睡眠…132
- 二、睡眠是天然补
 药……………133
- 三、睡眠的时间……134

四、利脑入睡法	136
五、睡眠注意事项	136
第四节 清心节欲	
积精补脑	137
一、清心收心	138
二、节制房事	140
第五节 养脑益智的	
饮膳	142
一、饮食养脑原则	143
二、几种益智食物	146
三、几种养脑药膳	148
第六节 益智方药与	
摄养	150
一、益智方剂选介	151

二、益智中药选介	155
第七节 气功开智法及	
益智层次	158
一、结合气功的八佳	
开智法	158
二、不同年龄层次	
的气功益智	160
第八节 有效的记忆	
方法	163
一、复习与记忆	163
二、理解与记忆	165
三、遗忘与记忆	165
四、注意与记忆	166
五、形象与记忆	166

汲古篇

第一节 益智气功发	
展史略	170
一、益智气功的起	
源	170
二、益智气功的发	
展	171
第二节 益智气功四	
大流派	175
一、道学之还精补	
脑说	176

二、佛学之定能	
生慧说	178
三、儒学之静而能	
虑说	179
四、医学之却疾益	
智说	180
第三节 古代益智功	
法选编	182
一、孔子修身法	182
二、水潮法	183
三、五龙盘体法	183

四、静呼吸法	184
五、十六字诀	184
六、暖外肾法	185
七、净息法	186
八、胎见法	186
九、修存诀	187
十、涵养本原法	187
第四节 诸家话气功	
益智	188
一、开发智力的	
“心术”	188
二、练功加赏乐	189

三、《黄庭经》论	
脑和补脑	189
四、养气以保神	
运	
体以却病	190
五、《教约》与气	
功教育	190
六、“二景相莲”	
以补脑	191
七、益智气功专著	
《勿药元诠》	192
八、炼精三步	193
九、老人静以养脑，	
用以聪脑	193

研 讨 篇

第一节 气功提高智力	
实验观察	195
一、提高儿童智力	
的观察	195
二、提高青少年智	
力的观察	196
三、提高中老年智	
力的观察	197
四、气功态下的智	
力效应	198
第二节 气功益智的	
中医理论探	

索	199
一、气功益智与天	
人相应	199
二、气功益智与阴	
阳	200
三、气功益智与脑	
腑	201
四、气功益智与精、	
气、神	202
第三节 气功益智的	
作用途径	204
一、宁静大脑	204

二、依赖性格的伟	
大	205
三、强身愈疾与益	
智	207
四、对生理机能的	
调整作用	208
第四节 益智气功与创	
造性思维	209
一、坚实知识结构	210
二、突破自我思考	211
三、展开想象翅膀	212
四、捕捉珍贵灵感	213
第五节 气功态下脑	
电变化及	
意义	216
一、气功态下脑电	
波研究进展	216
二、气功态下脑电	

变化的意义	219
第六节 国外益智气	
功应用	220
一、国外益智气功	
应用概况	221
二、国外流行气功	
健脑术简介	223
第七节 益智气功 前	
景灿烂	225
一、一门古老又年	
轻的学科	225
二、关于第四医学	226
三、新兴的益智气	
功学	227
四、气功教育潜能	
开发	229
五、前景美好的益	
智气功	230

实 践 篇

第一节 古人练功经	
验	233
一、来之不易的生	
慧禅法	233
二、足智多谋的张	
良	234
三、曹操与气功	235

四、女皇的秘诀	236
五、养性延命增智	
慧	236
六、欲命诗语妙 无	
厌空与静	237
第二节 今人益智实	
践	238

一、老年人的实践···239	二、医界耆宿丁福保·····245
二、中年人的实践···241	三、爱国名士章乃器·····247
三、青年人的实践···242	四、北伐老人傅再希·····248
第三节 名人谈练功	
益智体会···244	
一、一代学者郭沫若·····244	

锻 炼 篇

益智气功是中国气功的重要组成部分，其基本锻炼方法也不出调身、调息、调心“三调”，然而益智气功以增益人们的智慧为主要目的，毕竟不同于专门用于医疗、武术等的气功，因此在具体练法上有它自身的特点。如以静功功法为主，注重心身的放松和虚静，强调运用心理意识的积极作用，提倡结合人们的实际学习、工作情况进行气功智力开发训练。本篇就是结合益智功法的特点讲述了益智气功的锻炼方法，内容包括益智气功的身形、呼吸、心意调练的基本方法，益智气功中放松和入静的重要性及训练方法，益智气功锻炼的基本原则、要领，益智气功的功前准备、练功时间、功中反应、收功方法，以及练功过程中值得注意的有关事项。

第一节 功前准备及收功

进行益智气功锻炼时，每一次练功均有开始和结束的过程，练功的开始和结束是整个练功过程的有机组成部分，不应忽视。

一、练功准备

俗话说：良好的开端是成功的一半，同样练功准备工作的好坏，关系到这次练功的成败，故练功者要重视功前的准备事项。

1. 心情要畅：功前要做到心情畅快，不应有任何精神压力，要抛弃烦恼、悲伤、多疑等不良情绪，遇到烦恼或过度兴奋等事，一定要主动排除，避免练功时不快之事在脑际中徘徊而影响入静。如实在不能排除时，可暂停练功，或休息，或缓慢散步，或作点其他事情，以转移注意力。

2. 身体要静：功前半小时至一刻钟暂停一切较剧烈的体育活动和脑力活动，如跑跳、踢足球、拳击、快速登楼、下棋、打扑克、争论演讲，尤其不能看阅带有暴力、色情、情节起伏的电影和录像等。这样使全身肌肉放松，心情平静，有利于调整呼吸和意守入静。

3. 环境要幽：练功环境的选择，要求练处幽静，空气新鲜，温湿适度。古人要求练功者独居山野密室，如明朝《类经》中说：“善摄生者明摄气之故，欲求调气之术者，当设密室，闭户安床，暖席偃卧，瞑目……”。单人独