

气功

简易
强身祛病气功

● 萨仲冉 廉公 薛为度 编

● 福建科学技术出版社

科学研究已表明
气功既能锻炼人
的身体又修人的道德
能增强人的体质
开发人的智慧防病
治病延年益寿其
都有明显的效果

气功入门

R247.4
243
}

简易 ● 苏伟再 廖公 苏为度 编

强身祛病气功

福建科学技术出版社 1986年·福州

BT 72/22



B

691193

简易强身祛病气功

萨仲冉 康公 薛为度

•
福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建第二新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 0印张 2插页 212千字

1990年5月第1版

1990年5月第1次印刷

印数: 1—11,000

ISBN 7-5335-0364-3/G·57

定价: 3.80元

前 言

气功是中华民族瑰宝之一，是祖国医学宝藏中的一颗明珠。气功历史悠久，早在春秋战国时期，就已盛行气功养生、防病、治病。气功既锻炼人的身体，又修人的道德，对于增强人的体质、开发人的智慧、防治疾病、延年益寿，促进人体科学之探索，都具有重要意义。今天，我们从大量的临床实践中看到，通过气功的自我身心锻炼，对高血压、冠心病、哮喘、神经衰弱、胃十二指肠溃疡、关节炎、肾炎、肿瘤、肺气肿、肝硬化等多种慢性病，确实具有不同程度的疗效。

在我国民间流传着各家各派的气功功法，门户甚多。虽然功种功法复杂，但练功要素总不外乎“三调”：调心、调息、调身；功的种类也离不开“三类”：静功、动功、动静结合功；通过精、气、神之锻炼，去达到“练气”和“练意”的目的。

为普及气功知识，使广大群众易于掌握练功方法，我们特从大量气功资料中，精心遴选出64种气功功法，编成此书。书中既介绍练气功的基础知识，也介绍简易、效好

的强身健体功法和防治各种常见慢性病症的气功功法，还介绍了常用穴位、刺激线的位置及取穴方法等，可供练功时参考、查对。

本书在编写过程中，得到了福建省医学气功研究会副理事长、福建中医学院中西医结合副研究员叶锦先先生等的大力支持，叶锦先先生还热情提供了“一指禅功”等有关资料，在此表示衷心的感谢。

限于编者水平，加之时间仓促，错漏不当之处尚祈广大读者批评指正。

编 者

一九八九年国庆

目 录

● 练功入门 ●

入静方法	3
意守技巧	5
收功方法	7
练功四阶段	9
出声调息法和拍打功	15
丹田静功	17
气功修炼与头部反应	20
气功纠偏	21

● 强身气功 ●

自在静坐功	29
捧气贯顶法	38
太极桩	49
天元内丹功	53
九守功法	62

周天功	64
灵子术	66
返还功	70
太子功	79
一指禅功	81
如意健美气功	86
自我按摩保健功	94
简易自我推拿气功	97
返老还童功	102
长寿功	105
增强记忆力功	108
一点凝视功	109
早中晚行气法	110
强健足踝术	111
外肾运动术	117
挤阴功	120
回春功	124

●祛病气功●

气功点穴疗法	131
气功针刺疗法	148
神经衰弱的气功疗法	150
减肥基本功	154
老年减肥功	162
治癌气功	166
防治冠心病气功	169
防治低血压气功	172

防感强肺呼吸功	176
防治慢支理脏功	180
防治支气管扩张的益气养肺功	181
止呃逆气功	185
慢性胆囊炎的气功疗法	186
慢性胃炎的气功疗法	188
慢性结肠炎的气功疗法	190
腹泻的气功按摩疗法	194
便秘的气功疗法	195
痔疮的气功疗法	195
解酒气功	196
痤疮的气功疗法	196
防治白发气功	197
矫正口吃气功	200
慢性咽喉炎的气功疗法	201
颞下颌关节紊乱综合症的气功疗法	204
牙周炎的气功防治法	205
治疗耳疾气功	206
药源性耳聋气功疗法	207
防治近视的眼保健功	209
上睑下垂法的气功推拿疗法	212
鼻塞的气功疗法	214
鼻息肉的气功疗法	215
软组织损伤的气功疗法	215
冻疮的气功疗法	216
脑震荡后遗症的气功按摩	217
肩周炎的气功疗法	219

颈椎骨质增生保健功	223
气功矫正圆背法	230
前列腺炎的气功疗法	237
排尿气功	238
“海底捞珠”功	238
阳痿的气功疗法	240
闭经的气功疗法	242

● 附 录 ●

常用取穴方法	247
常用穴位	248
常用刺激线	274
常用人体穴位图	277



练功入门

入 静 方 法

气功锻炼先要入静，入静的深浅程度，直接影响练功的功
效。入静可以使人心情愉快，很顺利地进入气功状态。

入静的过程，可以说就是排除杂念的过程。怎样才能排除杂
念而入静呢？这里介绍十几种方法：

1. 意守入静法：所谓意守，就是注意力集中在某地方，可
以是体内，也可以是体外，以一念代万念，而达到入静的目的。

练功者一般是意守下丹田，也有意守别的部位，如天目、命
门、长强、涌泉等。下丹田在小腹部位，也是任、督和冲三脉交
界处。意守下丹田时，胃肠蠕动增加，消化功能增加，人体免疫
功能增强，能尽快地调动真气，使其在体内运转不息。如果练功
者不适应意守下丹田，也可以意守体外的部位，如太阳、电灯、
房屋等，也可意守自己认为美好的事物。这要根据各自情况不同
而定。

入静的姿势不拘，站立、盘坐、睡卧皆可。但有一点要注
意，就是不能睡着。

2. 数息入静法：即数自己的呼吸数，一般都是数呼不数吸。
一个呼吸为一数。数多少不限，能数多少就数多少。若被杂念打
乱，也不要紧，从头再数。久而久之，数息就形成了条件反射。
最后，忘记了呼吸，忘记了数息，进入入静状态。

以上两种方法，可以结合运用。

3. 自然节奏入静法：自然界的静是相对的，即使在深夜，
也会有这样那样的杂音，如能找出杂音的节奏，则细细地体会这

种节奏而入静。如在乡间的练功者，可以去体会树叶被风吹的“沙沙”声。把这种声音想象为入静的必要声响。最后，在这种“沙沙”声中入静。

4. 杂念归田入静法：如果一时杂念四起，越排越多，而且又没有什么大事的情况下，可以采取杂念归田入静法。练功者把所有杂念，统统地放入下丹田，杂念的产生到灭亡，就像放电影一样，在丹田这个“银幕”上显现。有一点要注意，就是只能观察杂念，不许跟随杂念。

5. 轻音乐入静法：就是在练功的地点放上一盒轻音乐磁带，等乐曲播放的差不多了，基本上也就能入静了。如果效果不佳，可以再放一遍，直到能入静为止。用这种方法，最好两人配合起来练。

6. 缩小范围入静法：练功者首先海阔天空地什么都想，想得越远越好；再由宏观到微观，由体外到体内；最后将注意力集中到身体的某一部位（意守入静法）而入静。

7. 逐节放松入静法：从头顶（百会）开始，按头顶——鼻——后脑——前胸——后背——前阴——后阴——大腿——小腿——脚心（涌泉）逐节放松，在全身放松的情况下入静（因为在放松过程中，分不出精力去应付杂念，所以很容易入静）。

8. 念随波灭入静法：在小沟小河旁练功而入静困难的，可采用念随波灭入静法。投入水中一物，荡起水波，想象杂念被溶在水波中，待水平如镜后，杂念也跟着消失。最后，轻松地入静。

9. 无虑入静法：如有什么事情没有解决，而难以入静的话，可采用无虑入静法，把几件同时要解决而未解决的问题或事情，在脑海中过一遍，分出主次，把主要问题或事情的解决方法想好，此时脑海中已经没有什么放心不下的问题了，入静易如反掌。

10. 求念入静法：索性“等待”着杂念的到来，心里默念“杂念来吧！我等着。”这种入静方法的效果特佳。

11. 自我暗示入静法：练功者闭目5分钟左右，然后暗示自己，暗示的大体内容为：“我已经放松了，入静了，现在我眼前一片洁白，一点杂念也没有了。”

12. 求“死”入静法：这里的求“死”并不是想死的意思，而是像死者那样，已经不把生死存亡放在心上，与世无争。这是一种最高级的气功状态，也是最高的入静状态。具体方法是练功者当自己“死”了，眼前是一个透明的世界，这个透明的世界不是在地球上，也不知是什么地方。收功时，默念“好了，我又回到了地球，我活了，我的手脚能动了（这时下意识地将手脚动一动）”。睁开眼，回到常态。

练功者入静后，会有这样那样的感觉。各个练功者的感觉不尽相同。总的来说，入静时除八触（动、痒、凉、暖、轻、重、涩、滑）外，就是一种虚若悬空、绵绵若存、恍恍惚惚、似梦非梦、似睡非睡、似醒非醒、无知无觉、若有若无、似意非意、无天地人之别、自身形象或大或小、若存若无、无思无虑、飘飘欲仙、浑浑噩噩、杳杳冥冥。总的来说，应是一种恬淡虚无、与世无争的感觉。

意 守 技 巧

意守，是练气功的重要环节之一。其内容繁多，如意守呼吸法、意守丹田法、意守窍穴法、意守音乐法、意守脏腑法、意守美景法、意守运息法、意守虚明法等等。正确运用意守方法、掌

握意守技巧，是十分重要的。

把握意守强度是掌握意守技巧的一个重要方面。意守强度是指意守时的用意强度，一般说来，意守强度较强，其意守对象鲜明清晰；意守强度较弱，其意守对象则黯淡模糊。意守强度应保持适中。意守过强，凝神过度，会引起精神紧张，神倦乏力等不良反应。但意守强度太弱，又会无法维持意守内容的稳定，以致出现杂念丛生的弊病。初学者往往不易掌握意守内容的稳定，以致出现杂念丛生的弊病。初学者往往不易掌握意守强度，总是要么偏强，要么偏弱地摆动，不是流于着相，就是落入顽空。正确的意守，应保持在有意无意、似有似无之间。所谓“不可用心守，不可无意求，有心着相，无意落空，有意无意是功夫”之说，就是对意守强度适中要求的描述。这一境界，只能在长期实践中达到。通过经久练功，意守强度是会自趋适中的。

保持意守内容的稳定是掌握意守技巧的又一重要方面。意守内容的稳定，是获得良好气功效果的基础。然而，由于与意守活动有关的大脑皮层的兴奋活动，不可能长时间地保持同一程度，有时甚至会被某种深度抑制所取代，因而出现意守内容的摇动、淡化或消失。当出现这种现象时，练功者切不可惊恐慌乱、茫然失措，而应该泰然处之，冷静以待。在心境平静的基础上，进行反省内察，然后以意作念，再回到所选定的意守中来。另外，意守的内容宜单纯而不宜多杂。如果同时意守二三种内容，常常会出现顾此失彼现象。以意守形象大小而言，一般不宜太小。当进行点状穴意守时，常因意念过于集中而导致头痛脑胀、精神紧张诸多不良反应。瞑目意守时，其距离过远过近都应避免。开目意守景物时，当以视物清晰程度为标准。

收 功 方 法

练功家常说，练功不收功，不如不练功。可见收功是整个练功过程中的重要一环。

一、收功原则

作为一个完整的气功功法，收功是不可缺少的一部分。不管是静功、动功，还是动静结合功，都要有预备式和收功式。收功，应遵循以下三个原则。

1. 顺动静逐渐转化：人体练功时，由静转动，由动转静，是个逐步适应的转化过程。一下子走上动静的两个极端，是不符合人体生理规律的。在做静功后，收功常常要轻轻活动下肢，缓慢散步，做些整理运动；在做动功后，收功要使心情慢慢地平静下来，凝神静养3~5分钟后再起身活动；动静结合本身比较完整，虽然动、静功哪个先做哪个后做，各人的看法和习惯不甚相同，但收功同样不能省略。

2. 应引导元气归元：气功，顾名思义就是锻炼元气的过程。在练气之时，要进行在意念的支配下，使气在体内运行并与气界交流。功后若放任元气散乱运行，不仅不能达到培育真气的目的，弄不好反而会出现这样那样的偏差，甚至酿成灾祸。所以，练功后必须做几遍开合呼吸，引导元气下聚丹田。

3. 须流通经筋脉络：练功时，由于病灶、自身体质及功法掌握程度的不同，经脉的舒通和气血的流通自然并非每次都十分理想。收功时，若加做些按摩、拍打的动作，不仅有助于流通

经筋脉络，也可以消除初练者因站桩、盘坐等带来的两脚酸胀。

二、收功时间

收功时间并没有硬性的规定，一般以功后不感疲劳为好。大致的收功时间有：

(1) 按规定完成全部内容后收功。

(2) 入静较好者，处于一心笃定状态，一旦重新“醒悟”时，即可以收功，而且以后还会逐渐养成规律。

(3) 遇到外界干扰，练功不能继续时就收功。

(4) 若有他人指导或集体练功时，可随着诱导等收功信号而收功。

收功时，要先有收功意识，即“我要收功了”、“练功结束了”等，同时保持心情平静、精神愉快。注意，不要急于睁眼，不要当风而立，不要剧烈活动。

三、收功方法

1. 凝神静养：有了收功意识后，就像练静功的方法一样，站、坐、卧式均可，自然呼吸，全身放松，大脑宁静，不要再有意念，几分钟后即可。

2. 开合呼吸：收功时，两手心接扶在丹田处片刻后，以内劳宫对准关元穴，做开合式呼吸。具体做法是：

(1) 先做腹式呼吸。吸气时，两手从两侧向丹田处靠拢，掌心向内；呼气时，掌心向外翻，两手向前向两侧弧线划出，如此反复3次。

(2) 而后两手向上提，掌心向上，掌指相对，同时吸气。当手掌提至颈前时，翻掌，掌心向下，下按的同时吸气，反复也是3次。