



精选名家气功60种

主编：漆浩

编者：漆浩 刘硕 周荣

精选名家气功60种

主编：漆浩 编者：漆浩 刘硕 周荣

北
京
出
版
社

精 选 名 家 气 功 60 种

jing xuan mingjia qigong liushi zhong

主 编 漆 浩

编 者 漆 浩 刘 硕 周 荣

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

新华书店北京发行所发行

北 京 印 刷 一 厂 印 刷

*

787×1092毫米 32开本 12.125印张 255,000字

1990年 8 月第 1 版 1990年 8 月第 1 次印刷

印数 1—25,600

ISBN 7-200-00998-9/G·405

定 价: 5.50元

编写说明

选编一本着重实用的，无论男女老幼均可按其练习的气功功法精萃本，以使广大气功爱好者能够在需要时有功可选，有法可循，达到强身祛病的目的，这是编者在着手准备编辑此书时最早的想法，这一设想得到了北京出版社文史编辑室同志的肯定和支持，在数个月中，编者翻阅了近四十年在期刊杂志上公开发表的近千篇气功文章，经过再三筛选，从中挑出了75篇，60种大小功法，编辑成现在这本《精选名家气功60种》。

在该书内容中围绕以上宗旨，主要分为两大部分：一为功法部分，一为练法部分。其中功法部分又可分为如下内容：

“十五种流行气功”中收编了近四十年来流行较为广泛，影响较大的十五种较为完整系统的气功功法，各功法都具有鲜明的特色，如马王堆催眠功，聚气鸿寿功，内养功，脚棍功等都在国内外享有盛誉，并在功法的动作设计、意守部位及方法上有奇特之处，对于初学者来说可以大开眼界，增长见识。

“十种专用气功”中针对不同人群的具体情况，提供了可以选择的十种不同气功功法，其中有适合女子选用的健美功，有适合老年人学习的自我保健气功，有专为在校大中小学学生准备的学生记忆气功，课间气功，防治近视眼的武当

明目功，还有适合于青年入门学习的青年筑基法——蛤蚌功以及青少年气功和适合于女子修炼养生的气功方法。

在“十六种医学气功”中，重点收编了十六种具有明显医学特征的气功功法。这些医学气功功法在练习过程中强调辨证施功，辨证守穴，并配合按摩推拿手法治疗疾病，在原则上与中医学思想保持一致，其中的气功功法分别对于血压异常，体虚多病，男女更年期综合症，肝炎，癌症，失眠，痔疮、便秘以及晕船近视等病症都有较强的针对性，并有显著疗效。

在“九种健身气功”中，精选了九种动功功法，这些功法大多以武术气功为主，导引动作幅度较大，适合于身体强健，爱好运动的爱好者练习，预防疾病，增强力量。

为了使广大气功爱好者在很短的时间里收到明显的效果，书中还例举了“十一种简易自我按摩导引功法”，它可以帮助你在任何时间及场合运用练习，不需要老师指导而获成效。这些功法大多短小精练，有美容、减肥、强肾、补益、填精、壮阳等多种功效。

当然，光有功法，如果不能懂得练习功法的要领也不能运用自如，有时还会练出偏差。为了帮助人们通晓气功的基本练法，在本书的后半部分收集了“十四篇对气功练法要领的详细说明”，这十四篇文章很简练而有针对性地指出了初学气功者可能遇到的，应该注意的问题，详细说明了选择气功方法、掌握气功时间，避免意外情况、处理气功“幻觉”及其它反应，纠偏，练功时各部身形要求，入静等问题，这些专家的经验之谈将给练习气功者提供简要的指南，十分实用。

另外，关于此书的具体编写还有如下几点需加以说明：

1. 本书收集的是在期刊、杂志上已公开发表过的气功文章，在此范围以外的论文一律没有收入，一些已在期刊杂志上发表但已出版过功法专集的大功法，为避免重复和限于篇幅没有收入，收入的文章都注明了资料来源。

2. 在编辑过程中，对一些文章(如介绍气功功法的论文)为了说明的需要在前面加了“编者按”，皆为编者所加，凡是原刊物在发表该文时撰写的编者按一律冠以“原编者按”字样，以示区别。

3. 对于少数论文，由于本书体例的需要，在尊重原文内容的原则下对标题作了部分修改，此类情况在该文后都注明了原文的原标题名。

4. 由于编选的具体条件所限，无法与原作者取得联系，原作者对原作有何修改意见欢迎写信给编者，以便再版时加以补充。

5. 本书由漆浩主编，刘硕及周荣同志协助编写。在编写过程中，得到北京出版社文史编辑室的支持，吸取了他们提出的许多宝贵意见，在此表示衷心地感谢。由于条件所限，其中错误及仓促之处在所难免，欢迎读者来信批评指正。

漆 浩

1989年7月8日于北京中医学院

目 录

功法部分	(1)
十五种流行气功	(3)
1. 聚气鸿寿功	(3)
2. 意气功	(19)
3. 静坐功	(24)
4. 马王堆导引催眠功	(34)
5. 洗髓金经	(48)
6. 千古流传的祛病益寿六字诀	(68)
7. 周天功	(81)
8. 小周天气功疗养法	(87)
9. 元阴功	(94)
10. 内养功	(98)
11. 古奥奇特的养身秘法——脚棍功	(104)
12. 服气功	(110)
13. 中国呼吸习静养生法	(114)
14. 动静相兼小练形	(119)
15. 睡功秘宗	(128)
十种专用气功	(137)
1. 适合妇女锻炼的健美功	(137)
2. 献给中老年人的“躺桩功”	(141)
3. 中年自我保健气功	(145)

4. 学生适用的课间气功	(147)
5. 学生记忆气功	(149)
6. 青少年气功功法	(154)
7. 学生防治近视眼的——武当明目功	(157)
8. 儿童气功——怎样教小孩练气功	(162)
9. 青年筑基法——蛤蚌功	(164)
10. 漫谈女子修炼养生	(168)
九种健身气功	(176)
1. 铁砂三掌	(176)
2. 太极动功	(179)
3. 强力健身简四式	(184)
4. 大力金刚功	(189)
5. 太极运气功	(194)
6. 少林秘传换气术	(198)
7. 长寿功	(203)
8. 少林内功一指禅马步桩	(209)
9. 吐纳导引抓闭呼吸法	(211)
十六种医学气功	(214)
1. 站桩功的辨证施功	(214)
2. 辨证守穴法	(218)
3. 降压功、升压功、健身功	(223)
4. 壮阳固精功	(226)
5. 铁裆功	(229)
6. 铜钟气功	(233)
7. 保健功	(237)
8. 如何选择治疗肝炎的功法	(241)

9. 更年期综合症的气功防治	(247)
10. 气功治癌之肤见	(251)
11. 失眠者适用的安眠三法	(258)
12. 痔疮气功操	(260)
13. 气功治疗便秘法	(263)
14. 气功防治晕船	(265)
15. 防治近视眼的若干功法简介	(266)
16. 古代养生十六法简介	(271)
17. 附: 美容功法小辑	(277)
十一种简易自我按摩导引法	(287)
1. 气功按摩十八法	(287)
2. 丹田静功	(291)
3. 自我按摩减肥术	(295)
4. 自我按摩美容术	(297)
5. 气功减肥功效显著	(299)
6. 吸气提肛法	(301)
7. 嘘呵呼咽吹嘻	(302)
8. 《理瀹骈文》中的简易自我按摩、导引防病治病法	(305)
9. 介绍三种简易调气按摩法	(308)
10. 引气闭息有神功	(310)
11. 葛洪的胎息功法	(313)
练法部分	(315)
气功练法要领详解	(317)
1. 美好的情绪 + 功法 + 时间 = 延年益寿	(317)
2. 如何选择练功方法	(320)

3. 练功须知	(323)
4. 练功注意21项	(330)
5. 初练气功者十忌	(333)
6. 谈谈练气功时的“幻觉”问题	(336)
7. 怎样理解练功过程中的一些反应	(339)
8. 几种常用功法的使用体会	(343)
9. 浅谈防偏纠偏的体会	(350)
10. 纠偏初议	(354)
11. 调身——练功时各部身形要求	(360)
12. 气功入门四要素——虚松顺沉	(369)
13. 关于气功治疗近视眼的问题 ——再答读者问	(372)
14. 气功问答	(375)

功 法 部 分

十五种流行气功

聚气鸿寿功

宫 保 平

聚气鸿寿功功法介绍

编者按：聚气鸿寿功是一套以调和阴阳之气为主的健身防病功法，是由全国老干部健康指导委员会向全国推广的自我保健方法，在近年来收到良好的效果，普遍反应在二个月左右的练功之后，一般患者的高血压、颈椎病、风湿性心脏病、风湿性关节炎、慢性鼻窦炎、牛皮癣等病症均有明显改善，有的可以痊愈，并能增强体质。该篇功法的特点是对人体机能具有双向调节作用，并在理论上与现代医学相结合，功理明了，容易理解。在此，我们把它介绍给读者，希望你带来帮助，另外还必须指出，该功法见效快，作用好，因而反应也较强烈，因此必须在气功师的指导下严格练习，不可大意。

一、简 介

“聚气鸿寿功”是我国古代流传下来的道家功法之一。以往曾以“新气功医疗理论与实践简编”和“指玄功”等名称介绍，后经有关人员和领导认真讨论，共同研究将此功命名为

“聚气鸿寿功”。

“聚气鸿寿功”具有降阴升阳之法，容易学练，疗效显著，不出偏差的特点。并且不受风雨和冷热等客观条件的限制，只要在室内坐在床上就可以练功，是一种适合老年人自我锻炼的静功。此功法侧重于性命双修，通过守窍和不平衡呼吸或多吸少呼，或用口或用鼻的不同特点，激发人体气机，达到降阴升阳，气血通畅，有着健身治病之效益。在推广应用过程中，只要正确掌握功法要领，并能坚持每天练功，不仅能排除疲乏，增强记忆、延缓衰老，恢复青春活力，而且还能防病治病，健壮体质。

二、基本功法

“聚气鸿寿功”基本功法分为三种，即高血压法，正常血压法和低血压法。上述三种功法可根据人体血压的高低以及所患疾病来选用。

〈一〉高血压法分四节：

第一节：观足降压(10~30分钟) 身坐直，头摆正，两腿自然前伸，不要崩腿，也不要曲度太大，足根并拢成八字形，两臂自然下垂，两手扶于膝盖上。二目垂帘，即半睁眼，凝视足心，思想也集中想足心(正足心即涌泉窍)，唇微开，舌，齿，腭互不相碰。用口多呼气，用鼻少吸气，一定要打破呼吸平衡，有口水时自然咽下。

第二节：降阴(10~15分钟) 在降压的基础上，其它姿势不变，只是微低头看气海，想气海(气海在脐下一寸五分即三横指处)，仍然用嘴多呼气，用鼻少吸气，打破呼吸平衡，有口水自然咽下。

第三节：观海升阳(40~60分钟) 此节是治疗各种疾病的主要环节，其它各节都服务于它。自己掌握时间要注意到，此节要大于一、二两节时间之和。

自然盘膝，以舒适为度，左手拇指与中指扣成环形，右手拇指由环入与右食指对捏在左手无名指指根横纹处（古典气功称子午连环八卦诀），放小腹前腿根处，手心向上，然后闭口，咬牙，舌舐软腭（古典气功称搭桥），全用鼻多吸气，少呼气，仍微低头看气海，想气海，有口水裹着舌下咽。

此节是练功的关键，反应强烈。有时麻木，有时疼痛，有时串痒，主要反应在病灶和双腿上。有时两腿麻木的失去知觉，有的腿或病变部位疼痛难以坚持。有的承扶穴象针刺。另外还有窍点的跳动感，经络的串导感。还有全身发热出汗现象，病变部位的风感，凉感，热胀感，串动感。神经官能症和有眼疾的患者则多数流眼泪，流鼻涕。心脏病患者则多有心慌，心跳，恐惧感。风湿症等病重身虚患者还会有大汗淋漓。病性不同，反应也不完全一样，不能一一列举，由于有入静守窍，咬牙，吸气的的作用，全身还有收缩紧张之感。练功好的，两手会抽得很紧，舌头有时会粘在软腭上，这些都不要怕，更不要动，也不必说话，这是气功的作用，到时间按要求指导下下坐后，就有头脑清醒，眼睛明亮，腿脚轻松，浑身舒适之感，有的症状会立即明显改善。

第四节：引气归海还原(10~15分钟) 舌与软腭未粘在一起的，可先拆桥，然后再打开牙，但不张嘴，同时要改变呼吸，变原来的多吸少呼为多呼少吸，注意要从鼻根多出气，刺激延髓处的传出神经，使传出神经尽快恢复功能，然后再慢慢打开手，仍护在膝盖上，再打开腿，自然前伸，足跟并

拢。仍然要看气海，想气海。

如果舌与软腭粘在一起，手拿不开或腿伸不开，不要着急，可先改变呼吸，使之刺激延髓，使传出神经兴奋，多呼少吸，一会儿就顺利地打开了。

还原7分钟后，可左右轻微活动一下脖颈，然后再活动两小腿，活动时，两手抱大腿，活动小腿，抬开承扶穴，足尖往下够，活动6~7下为宜。之后，再按原姿式继续还原3分钟，但需从鼻稍多出气，时间到，确实感到无有头晕，头昏，腿麻，疼痛感，可转身下坐，坐在床边穿好鞋。禁忌：不要猫腰拣鞋，防止栽倒。靠在床边系好腰带，不宜过紧，然后想看足尖，自然散步。同时活动手指脚趾，10分钟即可。如身某处仍有麻木，疼痛，不舒服感，可延长散步时间5~10分钟，此节是保证疗效，减少偏差，恢复正常生理功能的重要环节，万万不可忽视。

还应注意，不要没等彻底还原，恢复正常生理功能就忙于搓手，擦脸，甩手，踢腿，踢脚，叠被等强制改变功能的活动。

〈二〉正常血压法分四节

第一节：降阴（10~15分钟） 身坐直，两腿自然前伸，足跟并拢，两手扶于膝盖上，二目垂帘，微低头，看气海，精神也集中，想气海（气海在脐下三横指处），唇微开，牙、舌、腭互不相碰，用口多呼气，用鼻少吸气。打破正常的呼吸平衡，有口水自然咽下。

第二节：平视（5~10分钟） 在第一节的基础上，身坐也集直，微抬头，两目垂帘，凝视正前方三尺远的空气点。精神中在空气点上（不可看实物和目标否则下坐后眼花，眼

疼)，仍要闭嘴多呼气，用鼻少吸气，有口水自然咽下。

第三节：观鼻升阳(40~60分钟) 自然盘膝，以舒适为度，合手(同于高血压)放小腹前腿根处，闭嘴，咬牙，舌舐软腭，在平视的基础上，向上看个弧形，收回光看鼻准窍(即鼻子尖)此动作叫“回光返照”。思想集中在鼻准窍，鼻吸鼻呼，多吸少呼，打破原来呼吸平衡。有口水裹着舌头下咽。

功上反应与高血压法同，不再重述。

第四节：引气归海还原(10~15分钟) 和高血压法相同，不再重述。

〈三〉低血压法分四节

第一节：盘腿降阴(10~15分钟) 身坐直，自然盘膝，以舒适为度。两手扶于膝盖，二目垂帘，微低头，看气海，想气海，微开唇，牙，舌，腭互不相碰，用口多呼气，用鼻少吸气，打破呼吸平衡，有口水自然咽下。

第二节：平视(5~10分钟) 在第一节的基础上，其它姿势不变，身要坐直，微抬头，二目垂帘，凝视正前方三尺远的空气点，精神也集中在空气点上。(眼不要睁大，放出一线之光即可，不可看实物或目标)继续用口多呼气，用鼻少吸气。打破呼吸平衡，有口水自然咽下。

第三节：观顶升阳(40~60分钟) 仍盘膝，在平视的基础上回光返照，微抬头，逆观头顶泥丸宫窍(即前卤，婴儿头顶户头门)，思想也集中想泥丸宫窍。同时合手(左手拇指和中指对掏成环形，右手拇指由环入，和食指对捏在左手无名指指根横纹处)闭嘴，咬牙，搭桥，鼻吸鼻呼，多吸少呼，打破呼吸平衡，有口水仍须裹舌下咽，不许擅动，防止偏