

# 金剛氣功

孫之錦 整理

湖南科學技術出版社

力

杨少清 编著 孙之镐 整理

湖南科学技术出版社

## 前 言

气功是我国宝贵的文化遗产之一，是古人经过长期实践积累下来的一种对身心（形体与精神）进行自我锻炼的方法，具有防病治病、健身延年的作用。近年来，它日益引起国内外的高度重视，流传甚广，已成为人们所喜爱的一种医疗和健身的方法。

气功古称为“导引术”、“吐纳法”，是祖国医学的重要组成部分，至今已有两千多年的历史。我省长沙马王堆三号汉墓出土的西汉帛画《导引图》，对气功锻炼的方法已有所描绘。我国第一部医书《黄帝内经》，对气功的理论有许多论述。自此以来，有关气功研究方面的文献很多，而且在民间还存在着许多简易有效的气功锻炼方法，流传至今的华佗的五禽戏、达摩的易筋经，以及八段锦、太极拳、内养功等，都属于气功的范畴，在医疗和健身方面有过不少的贡献。

气功分硬功和软功两种。硬功，也就是武功；而软功是用来养生治病的一种功夫，通过锻炼，可以健身治病，所以软功又叫气功疗法。气功疗法的种类很多，又可分为动功和静功两种，如“内养功”、“吐纳法”属于

静功；“五禽戏”、“易筋经”、“八段锦”、“太极拳”属于动功。“金刚气功”也是一种动功，它是动中有静、动中求静、动静相兼。其特点是在充分发挥“意识”在练功中的主导作用的基础上，采用连贯圆活的肢体运动与多种呼吸方式相互配合，能起到疏通经络、调理气血、外强肢体、内壮脏腑的作用，从而达到防病治病、健身延年的目的。

“金刚气功”又名混元易筋经，历史悠久，相传为达摩大师所创，后以治病健身的方法流散于民间。杨少清同志是长沙地区颇有影响的气功老师，他年幼时体弱多病，有幸能拜湖北荆门气功武术家肖洪、滨溪二位为师，学得“金刚气功”一术。经练功后，身体日益坚实。五十余年来，坚持锻炼，今虽年逾古稀，仍精神饱满，体质健强。解放后，又将“金刚气功”悉心传授很多患有神经衰弱、高血压、肺结核、胃下垂等诸种疾病的病人，练功后病均获愈。

此书是我跟随杨少清同志学练“金刚气功”术之后，按照他数十年来练功的经验和平时记录的手稿整理的。此书插图由酆渊同志绘制，谨在此致谢。

孙之稿

一九八〇年三月  
于湖南中医学院

# 目 录

## 第一章 金刚气功的特点..... (1)

- 一、对意、气、力结合进行锻炼，有内外  
    兼顾之功..... (1)
- 二、多种呼吸方式自然交换，具有较好的  
    吐纳效果..... (3)

## 第二章 金刚气功的锻炼要领..... (6)

- 一、合理安排..... (6)
- 二、善于调理..... (7)
- 三、形松意静..... (8)
- 四、意守丹田..... (9)
- 五、调整呼吸..... (9)
- 六、循序渐进..... (10)

## 第三章 金刚气功锻炼方法图解..... (11)

- 第 一 节 三起手 三收手..... (11)
- 第 二 节 金刚打坐..... (19)
- 第 三 节 双侧半边月..... (31)

|       |            |      |
|-------|------------|------|
| 第 四 节 | 天空抓地虎..... | (37) |
| 第 五 节 | 拗马蹬山.....  | (41) |
| 第 六 节 | 凤凰闪翅.....  | (47) |
| 第 七 节 | 七星排山掌..... | (53) |
| 第 八 节 | 顶天立地.....  | (56) |
| 第 九 节 | 双龙出洞.....  | (59) |
| 第 十 节 | 独龙探爪.....  | (63) |
| 第十一节  | 三尖贯顶.....  | (66) |
| 第十二节  | 铁牛耕地.....  | (70) |
| 第十三节  | 喜雀亮翅.....  | (72) |
| 第十四节  | 美女梳妆.....  | (76) |
| 第十五节  | 卧虎伸筋.....  | (79) |



## 第一章 金刚气功的特点

“金刚气功”，又名混元易筋经，是气功的一个流派。它是在充分发挥意识在练功中的主导、能动作用的基础上，采用连贯圆活的肢体运动与多种呼吸方式进行自然交换来相互配合，是意、气、力全面锻炼的整体疗法。其具体特点分述如下：

### 一、对意、气、力结合进行锻炼， 有内外兼顾之功

气功锻炼，总的说来，就是练意、练气、练力三个方面。“金刚气功”就是将意识、呼吸、运动三者结合进行锻炼的一种方法。它强调在意守、入静的前提下，用连贯圆活的动作与呼吸相配合，对意、气、力进行全面锻炼，从而有效地维持人的形体与精神的统一。

为了充分发挥意识在练功中的主导、能动作用，“金刚气功”在练功时，不仅要求意识宁静、形体放松，而且要求松静中保持清醒，使练功者处于无思无虑的境地，让大脑在觉醒时处于保护性的抑制状态，有利于加强大脑对内脏功能和肢体活动的调节和控制作用。为了达到

入静，练功者要意守丹田，若不入静，则徒有其形而无实效。

“金刚气功”练功时，要使运动与呼吸相互配合，它既有以意行气，以气运身；又有寄意于动，以动引意，动静结合。“金刚气功”全套十五节，姿势动作各有不同，各节有各个部位的运气和呼吸作用。练习时意识要宁静，姿态要自然，呼吸要深长，动作要轻灵圆活，且动作所到要完整一气。“金刚气功”在每节配合呼吸的动作中，都能使气自然地贯注丹田，特别是第一节的三起手、三收手，更有效地增加了呼吸肌的运动量，使精气自然下沉丹田，从而有利于改善和提高内脏器官的功能。气功较高的造诣，可以达到以意行气，使气在体内经络系统运行不息，从而可以改善气血在体内的运行，增强机体的防卫机能。

“金刚气功”是一种动静结合，内外兼练的功夫。“金刚气功”有十五节，配合呼吸的肢体运动很全面，可谓从头至足，无一不动。特别是动作的连贯圆活，更利于气血周流，如展臂、收臂、闪臂、推掌、按掌、握拳、松拳、屈膝、坐腿、弯腰、挺腰、伸腰、昂首、抓趾等，皆利于导引气血贯注一定的脏腑和肢体部位，起到调理气血、加速血液循环、促进新陈代谢的作用。肢体的运动是寄意于动，以动导气。这些运动，一方面增加了呼



吸深度，使内脏得到气血较好的濡养；另一方面动作的本身就增进了关节、骨骼、韧带、肌肉的性能，促使了肌肉筋骨的坚强，增强了体力。所以练习金刚气功能内外兼顾，具有内壮脏腑、外强筋骨的作用。常练此功，可以使人气息饱满、筋骨坚强、精力充沛。

## 二、多种呼吸方式自然交换，具有较好的吐纳效果

气功即吐纳法，是一种自我调整呼吸气息、吐故纳新的方法。古人称为调息，就是调整呼吸气息。平时人们虽然不断地呼吸，但很少注意自己呼吸节奏和深浅。练功时，要主动用意识去调整自己的呼吸，以便达到改善呼吸机能、帮助气血流通，提高脏腑功能，从而达到增强体质目的。

“金刚气功”在进行呼吸行气锻炼的同时，兼有各式的肢体运动，并要求动作与呼吸协调一致，也就是说动作的快慢与呼吸的长短要适合，呼吸的深度要引短令长。在调整呼吸的方式上，有自然呼吸的顺呼吸法（浅呼吸）和改造自然呼吸的反呼吸法（深呼吸）。前者吸气时候腹部放松，呼气时候腹内收；后者反之。所谓“息调”是顺呼吸法的加深，而“调息”是反呼吸法的加深。此外，还有闭息法，以及本气功特有的短促呼气法。

“金刚气功”练功时，由于其特有的肢体运动，促使着多种呼吸方式的自然交换。如第一节的开合式中，二臂自胸前向左右平展成为一字形，二手转掌后又向胸前合拢，然后握拳翻转缓缓收回胸部时，是顺呼吸法，即“息调”；当二拳自胸前向左右分开收回肋下的过程中，因腹部已经吸完气而充满，加之二臂作开胸运动，则自然地形成反呼吸，即“调息”。在双拳收归肋下，二膀紧紧一夹而进行短促呼气，谓之“气自丹田吐”，继而又自然地转变为反呼吸法的呼气，故在开合式中，存在着两种呼吸法的自然交换。同时，在吸气中，两种吸气法的自然交换过度的短时间内，还有不吸不呼的闭息法。在功夫不断提高，呼吸加深后，均会达到“调息”、“息调”，可使内脏及肢体各部得到更好的吐纳效果。

“金刚气功”独有而又突出的一个特点，是当肢体作一定的动作时，在呼气之初，用短促的鼻呼法，随后缓缓呼气，有呼而未尽之意。因呼气短促，故呼而有声，且随练功日久，肺活量增大，呼气声亦自然增大。练功之初，难免有意促呼，随着功夫的加深，则可知是由于自然需要而形成的一种呼气法，颇感舒适。“金刚气功”的短促呼气法，似乎不合一般气功所提之悠、缓、细、匀的呼吸法则，其实“金刚气功”的这种呼气法，是由于它特殊的动作以及多种呼吸方式交变而使呼吸量比一

般气功呼吸量都大的条件下决定的，如不作短促呼气，势必造成憋气，使人胸闷脑胀，甚至导致内伤。故此呼吸法则，是符合腹式呼气的生理要求的。

短促呼气，还自然地增强了“气贯丹田”，在短促呼气的瞬间，腹部有着先缩紧后鼓紧的交变运动，有似弹振，使人明显地感到呼气的的作用，使气贯达丹田。特别是在呼后的缓呼，更显著地感到气息缓而有力地沉入丹田，在这个过程中，腹内感到自然鼓荡。

短促呼气的瞬间，腹肌有放松和收缩的运动，横膈肌也作先下后上的运动，这是由于呼气方式变化的结果。一方面锻炼了呼吸肌，增加了弹性，加大了腹肌和膈肌的运动幅度，能使吐纳量增加；另一方面，由于呼吸肌的交变运动和运动幅度增大，能全面地按摩和刺激内脏，故短促呼气能达到较好的健身和治病的效果。

短促呼气，由于使呼吸肌交变运动，增加了呼吸的强度和深度，使废气排除尽，便于吸进更多的新鲜空气，增强新陈代谢功能。这对疾病的痊愈、健康的保持、能力的恢复有着重要意义，因此，呼吸方法在气功里极为重要。金刚气功由于特定的肢体运动，可导引着多种的呼吸方式自然地相互交变进行，练功时要着重加以领会，久久练习自然功成。

## 第二章 金刚气功的锻炼要领

“金刚气功”集中了导引术、吐纳法的精华，它是一种动静结合、内外兼练、以动为主的动功，故在吐纳行气的同时，兼有各式的肢体运动，既能达到气行周身，又可导引气行个别部位。若能掌握其锻炼要领，能起到外强肢体、内壮脏腑的作用，进一步收到防病治病、健身延寿的效果。

### 一、合 理 安 排

要科学地、合理地安排练功的时间、地点，以及饮食起居、工作学习、文化娱乐，做到劳逸结合。只有做到妥善地安排自己日常生活的各个方面，才能使练功坚持经常、持之以恒，而不致于三天打鱼、两天晒网。

合理安排不但能使练功坚持经常，而且还直接关系到练功的效果。因为，练功的成效是与多方面的因素有关的。因此，为了使练功取得较好的效果，除了坚持经常锻炼外，还必须注意到劳逸结合、性情修养，以及日常生活的各个方面，做到生活作息有规律。只有这样，才能使气功成为一种很好的健身方法，发挥良好的健身

效果。

至于练功时间的长短、次数的多少、运动量的大小和练功时间的具体安排等，均应根据练功者本人的工作、学习以及个人体质情况而定。金刚气功全套十五节，学习期限一般为一百二十天，大约每周学练一节，全套学完之后，则从一到十五节连贯起来完整地练习。学习时要有恒心和毅力，一般不要中断。若因工作太忙，亦可每学完一节之后，稍作短期休整后再练。练功的时间以早晚各练一小时为妥，地点以空气新鲜、环境清静为宜，练功场地约需三公尺见方左右。

## 二、善于调理

“金刚气功”的锻炼必须善于调理。平时要做好“五调”，即：注意调食、调服、调身、调息、调心。

1.调食 要注意节制饮食，切勿过饱过饥，少食辛辣生冷食物。

2.调服 要做到生活作息有规律，养成早睡早起的习惯，练功期间还应节制性生活。

3.调身 要在日常生活中改变不正确的行、坐、立、卧的姿势。在练功前的几分钟，要让形体放松。

4.调息 要在平时就养成对呼吸达到悠、缓、细、匀的自然状态。

5. 调心 要树立革命的乐观主义精神，注意性情修养，避免心情急躁、生气动怒。当心情不舒畅、情绪不稳定、或精神过于兴奋时不宜练功，须待心情平静之后再练。

### 三、形松意静

形松意静是练好“金刚气功”的基本点。形松就是全身肌肉，关节要放松；意静就是思想、意识要宁静。松与静二者是密切联系的，只有全身肌肉、关节放松，才能达到思想宁静。同样，也只有思想宁静的状态下，全身的肌肉、关节才能放松。气功练习不仅要求全身放松、思想宁静，而且还要求在松静中保持清醒。

形松应贯串于“金刚气功”锻炼的整个过程，因为形松可以避免动作紧张，不易引起疲劳，使动作完成得正确、完整。但是我们不能把形松理解为是全身的松软无力，因为松与紧是相对的，“金刚气功”练功时必定是要用力的，俗话说就是要用一种内劲。因此，练功时要求做到：松中有紧，柔中有刚，力要用得恰到好处，而不致于使动作僵硬、肌肉过于紧张。

形松意静不仅可以使动作练得连贯圆活，有节奏，而且又能排除杂念，使意不涣散，做到以意领气，以气运身，以便精神与形体保持密切的协调，这对消除疲劳



大有好处。

#### 四、意守丹田

“意守丹田”是练好“金刚气功”的重要环节。意守就是指在练功时，通过对思念活动的锻炼，用来调节人体生理活动的一种方法和手段。丹田位于脐下一寸左右。所谓“意守丹田”，即是指在练功时要微微地想到丹田。

“意守丹田”，可以确保思想集中，排除杂念，加速入静，促使练功者处于一种特殊的觉醒状态。这种状态，对大脑可以起到一种保护性的抑制作用，并加强大脑对内脏器官和肢体的控制和调节作用。

腹腔内有许多重要脏器。“意守丹田”有助于增强腹式呼吸，起到更好的吐纳效果，促进脏腑气血流通。

“意守丹田”，还有助于使头部和胸部肌肉放松，血液下行，使身体下部充实，具有固精健肾的作用，有利于克服中、老年人容易发生的“头重脚轻”和“上实下虚”的病象。此外，由于意守丹田，做到了上虚下实，所以下盘牢固，运动起来就能轻灵圆活。

#### 五、调整呼吸

呼吸法在气功的练功过程中占有极其重要的地位，是气功练习中的一种重要手段。练功时，应根据身体的

具体情况和练功的要求，随时注意调整自己的呼吸，以便起到更好的吐纳效果，改善机体的新陈代谢。

“金刚气功”是一种动静结合、以动为主的动功。因此，它在主动用意识去调整自己呼吸的同时，兼有各式的肢体运动，并要求动作与呼吸协调一致。“金刚气功”的呼吸方式，有自然呼吸的顺呼吸法、改造自然呼吸的反呼吸法，以及短促呼气法三种。其实，“金刚气功”的这种呼吸方式主要还是一种拳式呼吸法。因为“金刚气功”的上肢动作较多，如上肢动作中的开合、屈伸、推掌、按掌等，都会牵涉到胸廓，使其收缩和舒张。随着动作的变换，呼吸也随之变化。因此，在练习中，使动作练的连贯圆活，缓慢而有节律，才有利于呼吸的自然交换和调整。

气功锻炼中的呼吸方式尽管很多，但总的要求是在自然呼吸的前提下，做到鼻吸鼻呼，宁神静息，气沉丹田；与肢体动作密切配合，逐步使呼吸练得柔和、细缓、均匀、深长。

## 六、循序渐进

气功必须经过一段较长时间的锻炼才能收效，因此，练气功一定要有信心和决心。不要采取试试看的态度，否则，就根本练不下去。只有坚持经常，天天锻炼，日

积月累，就能见效。

“金刚气功”要求随着肢体的活动，始终用一种内劲，因此，它的运动强度和运动量是比较大的。练功时，必须循序渐进，不可硬练，随时根据个人的身体情况，调节练功的进度和运动的强度。如初练的人，或者年龄大、体质差的人，呼吸和动作的次数可少些，做完一节动作可休息一下，或一次只练一节或几节，以免疲劳。随着功夫的不断加深，可以根据个人身体情况连续练一套或几套。

“欲速则不达”。练功要有耐心，应做到始终如一，循序渐进，稳步发展。不能急于求成，也不要半途而废。只要掌握其锻炼要领，抱有恒心，坚持练习，久而久之必然对人的身心健康会收到良好的效果。

## 第三章 金刚气功锻炼方法图解

### 第一节 三起手 三收手

#### 一、三起手

1. 预备式 身体直立，两手叉腰，大拇指向后，其余四指向前。双膝微屈，两脚分开与肩同宽，脚尖稍向内扣，脚趾抓地。要含胸拔背，头部正直，两眼向前平