

气功养生精髓

——实用气功丛书

王耀峰 徐翠兰 编著



17.4
2

山西科学教育出版社

气功养生精髓

王英峙 徐翠兰 著

15174/10



科学教育出版社

B

43814

气功养生精髓

王英峙 徐翠兰 编著

山西科学教育出版社出版 (太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 山西省黎城县印刷厂印刷

开本, 787×1092 1/32 印张, 2.25 字数, 40 千字
1989年9月第1版 1989年9月山西第1次印刷
印数, 1—13000册

ISBN 7-5377-0182-2

R·68 定价: 1.40元

序

气功疗法是我国独特的一种保健治病方法，经数千年的实践证明，它对防治疾病、保健强身和延年益寿均有积极的作用，对一些疑难病症往往有预想不到的特殊疗效。

王英峙、徐翠兰夫妇于1984年投师禅宗师王炳文为师，又于1979年拜王乡斋老先生次女王玉芳和其弟子李见宇为师，学习大成拳养生桩。他们勤学苦练，精益求精，二十四年如一日，不仅练就了较深的功力，而且功德高尚，助人为乐，在我担任山西省卫生厅厅长期间，曾亲自专程拜访了他们。深感他们功底扎实，为人忠厚，从不夸耀自己，而是埋头于气功在临床上的应用，有不少见解和新的开创。自1981年教授功法和用外气为人治病以来，已先后接待了省内外上千名患者，在治疗肠胃炎、血小板减少症、早期癌症等20余种慢性疾病上取得了显著疗效，积累了宝贵的经验。他们以中医的整体观因人施教，因病设式，辨证施治，为人民健康作出了不少的贡献，引起了各级领导关注，在长治市中医院专门设置了气功科以施展他们的才能。本书朴实精炼，谨向读者推荐，以期造福人类。

山西省气功科学研究会
常务副理事长兼秘书长

续恩岚

1988年8月于太原

自 述

笔者王英峙，自幼跟父习医打禅，对气功颇有兴趣。1951年由河南来山西参加工作，结识了不少气功名师好友，得其亲授，很有长进。

徐翠兰从小热爱体育，学生时代曾获五项全能，国家二级运动员。走向社会以后，更爱养身之术。60年代跟英峙一起，投奔山西潞城县崇道乡北舍村，拜释禅功宗师王炳文门下为徒。1979年，又经他人介绍，结识了大成拳养生桩传人王玉芳（中国气功科学研究会顾问）和李见宇，并拜为他们的门徒。我们夫妻，从医同行、气功同师、专业同科。几十年来坚持练功，并把气功用于临床。我们依据性、命双修的原则，把释禅功和大成拳养生功融为一体，在临床实践中，收到了意想不到的强身、治病、延年益寿的功效。实践证明，两种功法各有特点和独到之处，释禅功动静相兼，通经生气以打禅为主，遥感诊断，遥感治疗，气功点穴外气治疗，并能产生特异功能。大成拳养生功，以站桩为主，动静相兼，内外相依，顺其自然合乎生理。二者舍为一体，实为锦上添花，功效极为明显。其基本功包括：通经生气功；养生站桩功；释禅打坐功；内、外丹术功；吃气还童功。此功之传，由来已久，而行此功者极稀，师授多不外传。我们整理成书首次公布于众的目的，不求名利高赏，只图奉献社会，愿更多的人掌握它、运用它，健身治病，延年益寿，造福人民，服务四化，目的若能达成，我将其乐无穷。

王英峙 徐翠兰

1987年10月1日

前 言

徐翠兰女士是以意拳站桩功治疗疾病，取得显著成绩的我们门生之一。她对于医用气功方面，肯于钻研，虚心好学，并能以站桩功的理论结合她本人多年临床医疗的实践，积累了丰富的丰富经验。此次，她以多年医疗成就、实践的心得，汇集成书，对探讨意拳站桩功的发展，推动当今世界以医用气功的研究，丰富站桩功为医疗所用，都有很重大的意义。

意拳站桩功是先父王乡斋20年代开始传授，后来逐渐推广的，40年来我追随先父以站桩功这一独特的功法为人民健康服务，对于各种慢性病、疑难病，都有很好疗效。徐翠兰女士以多年临床经验，深入浅出的说明站桩功怎样能治病，值得推荐，相信人们会从其中得到裨益。

王五芳

1988年3月

目 录

绪论.....	(1)
第一章 释禅动功——通经生气功	(1)
第一节 贯通三焦.....	(2)
第二节 清心泻火.....	(4)
第三节 通肠理肺.....	(5)
第四节 调理脾胃.....	(7)
第五节 舒肝泻胆.....	(9)
第六节 壮腰补肾.....	(13)
第七节 六气归元.....	(14)
第二章 释禅打坐功	(17)
第三章 大成拳养生功	(23)
第一节 养生桩概述.....	(23)
第二节 养生桩站式.....	(26)
第三节 养生桩坐式.....	(29)
第四节 养生桩卧式.....	(31)
第五节 养生桩动功.....	(32)
第四章 调气内、外丹术功	(37)
第一套 调气炼内、外丹术图解.....	(38)
第二套 调气外丹术图解.....	(42)
第五章 吃气还童功	(45)
第一节 吃气还童功起式.....	(45)
第二节 吃气还童功中式.....	(46)
第三节 吃气还童功尾式.....	(46)
附：病例十三则	(46)

第一章 释禅动功——通经生气功

通经生气之法，为释禅功之动功。共分七节。第一节：贯通三焦。第二节：清心泻火。第三节：通肠理肺。第四节：调理脾胃。第五节：舒肝泻胆。第六节：壮腰补肾。第七节：六气归元。其动作随五脏六腑经络的走向而运行。生命在于运动，本节功法以动为主。摘《吕氏春秋》：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁，郁处头则为肿为风，处耳则为聾为聋，处目则为瞶为盲，处鼻则为鼽为窒，处腹则为张为痔，处足则为痿为蹇。”气行则血行，气不行则血不行，气郁为痛，血淤为肿，此为病之源矣。通经生气功，主要疏通经络，增强气机之运行，加速惰性细胞之活力，促进血液循环。凡做此功时必须思想集中，全身放松，自然呼吸，缓慢进行，循经意守，眼随手转，手随心转，意到气到。本功法只要锻炼有数，周身发出之光为五彩缤纷，发于五脏六腑，反映于躯体之外。但必须用高级精密仪器方能测出，或有特异功能的人才可以看到。贯通三焦，可放射出三种颜色。清心泻火，发出红色光。通肠理肺为白色光。调理脾胃发出黄色光。舒肝泻胆放出青绿色光。壮腰补肾发出为蓝色光。周身光芒四射，五彩缤纷，自身之肉体与大自然融为一体。身轻体健，既能

疗病又能醒脑，其具体功法分述如下：

第一节 贯通三焦

经络走向：三焦手少阳之脉，“从头走手”。

作用：除三焦经络留滞，贯通三焦，气机舒畅。做此功后，自觉周身微热，头目清醒。

动作：



(图1)



(图2)



(图3)



(图4)

1. 预备式：两脚分开，略宽于肩，两手自然下垂，两目平视，平心静气，松静站立，约1~2分钟左右(图1)。

2. 两手背相对，手心向外，意念大自然之精华，徐徐进入劳宫穴(图2)。

3. 两手缓缓从体前仲起，与肩同高时稍停，意念双手如牵两条气带(图3)。

4. 由小指、无名指带动，使手掌外旋成手心相对意念将气拢于两手之间(图4)。



5. 屈肘，竖掌，使两手慢慢收至胸前两乳外侧，距身体约半尺意念将气机带回胸前(图5)。

(图5)

(图6)

(图7)

6. 两手相对，渐渐合掌，十指朝上，意念将气机集中于膻中穴(图6)。

7. 两手中指相接，掌根分开，两手慢慢下落，意念将气机推下小腹(图7)。

8. 两手分别从体侧升起与肩同高，成一字形，手心向下，意念两手掌劳宫有气感和漂浮感(图8)。

9. 两手臂继续上升，至头顶时，两手中指相接，手掌上托，引身拔体，足趾抓地，意念有顶天立地之感(图9)。

10. 手掌下翻，慢慢沿头、胸、腹，将气机推至小腹，



(图8)



(图9)



(图10)

意念气沉小腹(图10)。恢复预备式。

第二节 清心泻火

经络走向：心手少阴之脉。“从胸走手”。

作用：清心泻火，除心胁胀满、气积、胸闷、气短。

动作：

1. 由预备式开始，食指带领两手慢慢从身前升起，与肩同高时，稍停，手心向下，两手相离与肩同宽，意念两手掌(图11)。

2. 两手由平掌变成竖掌，使手心向前，手指向上，两臂伸直，意在两掌(图12)。

3. 两手直臂缓缓下落 15° ，意在两掌模式空气之阻力(图13)。

4. 两手成弧形慢慢收回胸前至胸乡穴，由掌变爪形，意在十指尖，将气机拉回胸前(图14)。



(图11)



(图12)



(图13)



(图14)



(图15)



(图16)



(图17)

5. 两手由胸前缓缓推开，由爪形变掌，手心向外，手指向上，意在两掌将气机推出（图15）。以上动作反复做两遍。

6. 两手由竖掌变平掌，再手腕内翻，手心向胸，屈肘扩胸，将两手收至胸前，离胸半尺左右。意念在手掌（图16）。

7. 两手心下翻，缓缓推至小腹。意念气机随着手掌的下移沉在小腹（图17）。

第三节 通肠理肺

经络走向：肺手太阴之脉，“从胸走手”。

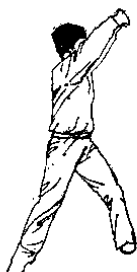
作用：除胸臃，肩背虚痹蕴积，通过上肢转动，可冲击胸膜腔内邪毒排出，并能调理大肠积结。



(图18)



(1)



(2)

(图19)

动作：1. 由预备式，两腿慢慢下落成马步，同时，两手分别从体侧划椭圆形交叉于胸前，与膻中穴相对，左手在内，右手在外，约离膻中穴1尺左右意念两掌（图18）。

2. 两腿重心左移，左腿弓扭，右腿伸直，成左弓右箭步，两脚不动，同时上身左转 90° ，两手下落到小腹处，分别由体侧向上挥圆，在头顶前上方，左手掌迎接右手背，目视掌背，两臂尽量伸直，意在两掌背（图19）。



(图20)

3. 上身右转恢复正身，两腿恢复成马步，两手也随之转到头顶正前方，仍是左手掌迎接右手背，意在两掌背。（图20）。



4. 两手分开，分别从体侧缓缓挥圆下落，又于胸前交叉，右手在内，左手在外，约离膻中穴1尺左右，意在



(图22)

两手(图21)。

5. 以上动作左右反复做四遍后, 两腿伸直两手分别收回两腰间成半握拳, 拳心向上意在两拳(图22)。

第四节 调理脾胃

经络走向: 胃足阳明之脉, “从头走足”。

作用: 除脾胃结滞, 胀满、呕逆、泄食、并能排除腰、胯、腿、膝风湿。



(图23)

动作:
1. 接上式, 重心左移, 左腿膝关节微曲, 右腿伸直, 斜铺成弓箭步, 上身保持正直, 同时右拳变掌意念在右掌

(图23)。



(图24)

2. 以胯为轴, 上身左旋90°, 手掌随之旋转意念仍在右掌(图24)。

3. 右手斜上收至鼻左侧, 小指尖接迎香穴, 意在右手小指和迎香穴(图25)。



(图25)



(图26)



(图27)

4. 以胯为轴，上身向右旋转 180° ，两手随之。重心仍在左腿。意念仍然在右小指和迎香(图26)。

5. 右手腕内翻，使掌心向下，虎口环咀，过承浆，经乳外侧出腋下，意在右掌(图27)。



(图28)



(图29)



(图30)

6. 右手继续下推，直到髌关，顺大腿外侧过足三里，到足背，出中趾，上身随之下弯，眼看右手右脚(图28)。

7. 上身缓缓直起，右手随之上升，与肩同高时稍停，掌心向下，意念掌心（图29）。

8. 变掌心向上，右手按顺时针方向继续上升，过头顶，身体随之微微左旋，意在右掌（图30）。



(1)



(2)

(图31)

9. 右手顺体左侧，缓缓下落，重心慢慢右移，右腿膝关节微曲，右掌变拳，左拳变掌，意在左手（如图31）。

10. 左手动作同右，以上动作，左右共反复做五遍，恢复预备式。

第五节 舒肝泻胆

经络走向：肝足厥阴之脉。“从足走胸”。

作用：除两胁胀满，肝区疼痛，并能醒脑提神，壮元强身，增速胆汁排泄之功能。



(图32)



(图33)



(图34)

动作：1. 由预备式，左手叉腰，拇指在后，按住左腰眼（图32）。

2. 重心右移，右腿微曲，右手下伸接左脚大趾内侧，意在手指（图33）。

3. 右手沿左脚内侧，沿小腿、大腿内侧上小腹至胃脘，意随手到胃部（图34）。



(图35)



(图36)

4. 右手顺势向右侧斜平伸直，与肩同高，手心向上，眼看手掌意念随之（图35）。

5. 右手继续上升，至头顶正上方稍停手心向后，眼看手掌（图36）。意念已身通天接地、直立上仓。

6. 右手沿体左侧缓缓下落，与肩同高时稍停，意在手