

气功入门指南

QIGONGRUMENZHINAN

续恩来 编著

山西科学技术出版社

(晋)新登字 5 号

气功入门指南

续恩岚

山西科学技术出版社出版 (太原井州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.5 字数: 166 千字

1993年1月第1版 1993年1月太原第1次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-5377-0663-8

R·279 定价: 3.50元

前 言

气功是祖国传统医学宝库的瑰丽明珠，调神又是养生之大要，这是中华民族独特的健身术，是生命科学中的一个重要组成部分。

祖国医学和养生学有着丰富的宝藏，其中“治未病”和自我调摄的养生思想尤为重要。

气功是我们祖先在与疾病、衰老斗争中创造出来的防病治病、益寿延年的有效方法，也是探索人体科学奥秘的一把钥匙。它不仅可以健身祛病，更能开发智慧，激发人体潜能。

气功的理论基础同祖国医学一脉相承。利用气功的机理可以较好地理解人体许多生理、病理的复杂现象。在临床的应用上特别是对慢性病治疗方面，更有意想不到的特殊疗效，已为世界瞩目。用传统的方法治起“现代病”大显神通，从而掀起一场“养生长寿”热，并一发而不可止。其科学价值不言而喻。

近年来，气功挖掘整理工作欣欣向荣，真可谓万紫千红，各种功理功法介绍也越来越多，形势喜人。但由于历史条件的限制和多方面的原因，使这门科学涂上了神秘的色彩和

离奇的传说，有的不是说法各异，便是隐晦多喻，以至求者不敢问津，学者无从捉摸。加之某些功法繁杂，学之不易，这都影响着气功的普及。

1989年笔者针对这种情况写了《气功养生入门》一书正式出版发行全国。当时有鉴于此，为使学者少走弯路。一是从理论上弄清气功养生的基本道理，二是掌握得气快、疗效高的“益壮功”。

但是，这几年随着“气功热”的不断升温，却出现了龙蛇混杂，泥沙俱下的局面。人们对气功褒贬不一，舆论不同。气功事业的发展也越来越引起人们的关注！每个气功爱好者都有自己的不同经历，当然也就会有不同的感受。各种不同的看法既然产生，争论也就难以避免。笔者认为正常的学术争鸣正是气功学和人体科学繁荣的标志。

人们在实践中认识气功，掌握气功的真谛，也经历着实践认识再实践再认识的过程。有的只买了几本书，学了一套功法获得了强身健体之效。有的则磕头拜师为了深造花费八九百元甚至上千元，想学会超人的功能，但觉得功还没出来，财力支出已难承受。在神吹中有的走火入魔神态失常；无止的夸张和渲染，引起质疑和非议也是意料之中的事情了。

“一代宗师呼风唤雨，带着为三界人造福的使命从高天降于尘世，无边旷野顿时升起一派辉煌。人们惊喜：神仙下凡了！众生雀跃：大气功师出山了！……冥冥中，他坐地成神，……”

既然是神“一日之师，终生为父”……

“师父让你干些杂活、打杂、烧水、做饭，甚至倒尿

缸、打洗脚水，而且经常无缘无故地喝斥，这是干什么呢？这就是磨性。要调整学功的状态，调整师父和徒弟之间的人际关系。要调到怎么往外发信号，对方都能接到。说什么都马上理解。调到这种状态才能进行高级功法的心传。”……

一语道破“完全是用带功，给功的方式让你产生各种功能。”

瞧！这类书籍过分地把人神化，给气功蒙上了阴影，还有些书籍更是糟粕一堆。竟然写道：“21世纪世界将发生翻天覆地的变化，怎么办？只有尽快地传播此功，很快走向更高级的授功法……勇敢地带着人们走向大自然，这就是最好的拯救方法，不然就面临自灭，面临死亡……”

请看！这究竟为了什么？

且不说什么蛇精、鳞仙的出笼，先谈谈应该划清的界限。

是靠“接到师父的全息信息，并加以放大”呢？还是靠掌握气功理论，进行内向性的自我身心锻炼，使自身的生命运动达于某种优化的稳态呢？

是吹捧个人玩弄玄虚，收徒拜师骗取钱财呢？还是为人民的健康发扬雷锋精神无私的奉献呢？

传统气功是只有所谓宗师、大师、掌门、传人，才能传授功法呢？还是人人都可以掌握的健身法宝呢？

是为了个人发财，不择手段蛊惑人心搞所谓拯救人类的迷信活动呢？还是从神、形两方面来提高人类在进化中的适应能力、防御能力和调节控制能力，从而使身心获得高度的统一，保持健康长寿的状态呢？

这一切都是气功普及发展急需回答的问题。

这些问题的解决，将可使人们增强自己的识别能力。在夸大渲染的迷雾中，就会具有分辨是非、鉴别精华与糟粕的本领。本书的目的即在于此。具体讲一是懂得科学道理就能防止上当受骗，主宰自己的身心健康，减少花费达到无师自通。二是为使气功事业的健康发展，必须培养一批骨干。既要通晓气功养生的原理，掌握基本观点，又不能过于繁琐，本书可以作为培训气功骨干的讲义。三是经过几年的实践证明气感强、疗效高的“益壮功”易学易练，安全稳妥不出偏。要知所谓千经万卷“无非知得一，万事毕”。取精舍繁，道贵易简。效果好的功法并不见得繁杂，只要练好此功将起事半功倍之效。四是面临着气功师的考评。本书向你提供了和气功有关的传统医学，现代医学和人体科学的必备知识。将使你在考评中获得优异成绩。

本书正本清源，以严谨的科学态度，讲述了气功养生的全面理论。全书晓之以理，是培养气功骨干和引导广大气功爱好者走入正径的宝典。

笔者年事已高，愿将学习研究所得和反复验证的这套功法，奉献给广大气功爱好者，以达到费省效宏自学功成。

由于水平有限，不妥之处在所难免，务请读者鉴谅，并希望同道和气功爱好者批评指正。

本书承蒙杨宏、彭国华、李孟德、马爱虎同志的帮助，在此深表谢意！

编者 1992年9月

目 录

| | |
|-------------------------|------|
| 第一章 气功的发展与分类····· | (1) |
| 一、气功是怎样发展起来的····· | (1) |
| 二、关于气功的分类····· | (4) |
| 三、三类四型五大流派····· | (4) |
| 四、气功这门科学并不神秘····· | (9) |
| 第二章 从气功源流中吸取精华····· | (13) |
| 一、医家：提挈天地，把握阴阳····· | (13) |
| 二、道家：清静自守，返虚见道····· | (23) |
| 三、佛家：定慧双修，明心见性····· | (31) |
| 四、儒家：修身立命，尽性知天····· | (41) |
| 第三章 对气功养生保健应有的基本概念····· | (46) |
| 一、通晓六个概念····· | (50) |
| 二、明确三个观点····· | (54) |
| 第四章 气功的基本原理和练功的要领····· | (59) |
| 一、什么是气功····· | (59) |
| 二、气功为什么能治病····· | (65) |
| 三、练气功的要领····· | (69) |
| 第五章 气功与经络的关系····· | (75) |

| | |
|--------------------------------|-------|
| 一、经络的名称及分布 | (75) |
| 二、经络循行路线 | (77) |
| 三、经络的效能 | (83) |
| 四、练功掌握的关窍 | (84) |
| 第六章 抓住重点自觉锻炼 | (91) |
| 一、认清气功养生的实质和奥秘 | (91) |
| 二、弄清丹田和命门的所在部位和作用 | (93) |
| 三、掌握升降开合的制约作用 | (94) |
| 四、打通小周天是练功的重要环节 | (96) |
| 五、结合“子午流注”掌握练功时间 | (97) |
| 六、通晓传统气功中的起码知识便可无师自 通 | (101) |
| 第七章 益壮功 | (107) |
| 一、益壮功的功法和效用 | (108) |
| 二、站桩的功理和效用 | (114) |
| 三、“益壮功”的辅助功法 | (117) |
| 四、辅助功的功理及效应 | (118) |
| 五、传统气功的两句名言 | (123) |
| 第八章 练功中的效应 | (126) |
| 一、正常效应 | (126) |
| 二、异常反应及处理 | (129) |
| 三、如何防止走火入魔 | (131) |
| 第九章 气功养生的根本问题 | (138) |
| 一、“调神”是养生之大要 | (138) |
| 二、传统气功的养生内涵 | (141) |
| 三、长寿的秘诀在于适度 | (143) |

| | |
|---------------------------|-------|
| 四、正确处理练功与药物治疗的关系 | (147) |
| 五、气功是养生保健的有效方法 | (151) |
| 第十章 养生要了解人体科学 | (156) |
| 一、人体生命活动的信息 | (157) |
| 二、气功是打开人体奥秘的“钥匙” | (165) |
| 三、人体特异功能的发现和研究情况 | (168) |
| 四、对辟谷食气与外气治病的见解 | (170) |
| 第十一章 保证练功成效要有全面配合 | (175) |
| 一、解决心理老化,提高气功效应 | (175) |
| 二、以低消耗换取高功能的强身之效 | (177) |
| 三、起居饮食有常规是养生术的重要内容 | (178) |
| 四、涵养道德,助人为乐 | (182) |
| 第十二章 对世界“气功热”的探讨及启发 | (185) |
| 一、药源性疾病危害 | (186) |
| 二、气功对人体调节的双向效应 | (187) |
| 三、体育锻炼代替不了气功的特殊功能态 | (188) |
| 四、气功属人体科学范畴是世界的热门 | (190) |
| 五、人类疾病谱发生了变化 | (191) |
| 六、医疗的广阔前景 | (192) |
| 结束语 | (194) |

第一章 气功的发展与分类

一、气功是怎样发展起来的

气功作为我国独特的民族文化遗产，至少已有5 000年左右的历史。是古人为了生存和适应自然环境的变化，在日常生活的实践中摸索出来的自我健身抗病疗法。

原始气功，可以说是由于生物本能的积累而逐渐被人们认识的。人们在大自然中生活，为了适应季节的变化和寻找食物，还会遇到凶猛的野兽，也就很自然地采取行走、跑步、跳跃、投掷、攀登、踢打、搏斗等各种不同形式的运动。随着运动量的加大，呼吸就加深，加长了，在与野兽相斗时也会本能地闭气固定肢体用力抵抗等等。当着劳累疲倦或者身体困乏的时候，也会很自然地伸个懒腰、打个呵欠。闭目安静片刻，就会觉得精神轻松愉快；在腰背痠痛的时候，就自我按摩或轻轻拍打一阵，觉得很舒服痠痛减轻了；在胸腹胀闷的时候，张口长出气或用手抚胸腹就感觉轻松了。可以说是人体自发的，本能的保护、调节、修整的方法。也是一种“气功”自我锻炼的萌芽。通过不断地实践探索和反复应用有一定的效果，就逐渐形成了一种自觉锻炼身

心的方法手段，由零零散散的不断积累，到逐渐整理形成系统的功法，经过漫长的岁月充实完善流传下来。从看到不少的古籍记载，我国古代有些气功锻炼的方法，是从古代舞的动作变化而来的，在四千多年的唐尧时代我国中原地区，曾因洪水泛滥成灾，《尚书·虞书》描述当时的情况是“汤汤洪水方割，荡荡怀山襄陵，浩浩滔天。”而当洪水滞留，水湿之气太盛时，在人们中间普遍了肌肤重着、关节不利的情况，他们根据平时积累的经验，就以“舞”的动作，作为舒筋壮骨，通利血脉，强健体质之用。这种情况秦·吕不韦的《吕氏春秋·古乐篇》就记载着：“昔陶唐（尧号陶唐氏，也称阴康氏）之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁结而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”以后的《路史》、《帝王统录》中也有类似记载。古人在祀神祭祖，出发狩猎，采集果实的时候，常有模仿动物跳跃和飞翔而起舞庆祝或鼓动的习惯。在这些舞的动作中，诸如飞禽走兽的攀援、顾盼、跳跃、展翅等各类活动，可能被作为宣导之用，成为一种原始气功了。所以东汉·傅毅的《舞赋》对舞蹈的解释是：娱神遣老，永年之术。“舞”的作用，首先是作为一种健身的技术，其次才作为一种艺术形式。《吕氏春秋》所说的“舞”即《素问》中的“引导按跷”，引导按跷是舞的发展，也是春秋战国时期古代气功的名称用语。“按跷”是指动功中的自我按摩，唐·王冰说：“按谓折按皮肉，跷谓捷举手足。”（《补注黄帝内经素问》）清·张志聪说：“按跷者，跷足以按摩也”。古代人多是自我按摩，实践使他们认识到活动全身的好处，直到现在按摩推拿经久不衰，发展的更为完善。足见在漫长的岁月

中掌握了这种人体的本能，并运用这种特殊手段，从自在的规律锻炼成为自由的手段即练气养生的功夫，今天称之为气功。经历了逐渐探索研究发展的过程。

到了春秋战国时代，随着生产力的发展，诸子蜂起，百家争鸣，各自进行系统归纳，如果从大的方面来看大体上可以分为三种类型：第一类以宇宙、自然为重点，考虑人天关系，道家、医家、农家属此类；第二类以社会关系为重点，儒家、墨家、法家属此类；第三类以自我为重点，独善其身，养生家、神仙家属此类。在这三个类型中，不论哪一类都以人和人生为中心，以认识世界（宇宙，社会，自我）改造世界为目标。因此，各家都建立了一套与自己学说相适应的治学，修身的方法和理论。

我们现在研究气功，主要是对医家、道家、儒家，以及以后佛家形成的系统理论，进行分析研究。

气功这门古老而又新兴的学科，它在长期的发展过程中，形成了一套独特的理论体系，宝贵的文献资料更是琳琅满目、浩如烟海。但由于时代的限制，写的很古奥内容很不好理解。加之门门派派争奇斗艳，那就难以被免玄而又玄。不是说法各异，便是隐晦多喻。如传统气功学中的异名别称的术语有人统计，只丹田就达340多个，1 500多字。至于气功界更是功法繁多，可谓五花八门，使人眼花缭乱，真有无所适从之苦。由于练功目的不同，曾有医、道、儒、释、武以及民间六大派别的划分。但这种流派划分其界限是不清的，也难以说明功法的特点和作用。其实各家功法都不外“调身”、“调息”、“调心”这三个基本要素，只要抓住功法的特点和作用进行综合分类，则可执简驭繁，统览全局，有

利于人们辨证选功。

二、关于气功的分类

动功与静功 由于三调这些基本功法的不同组合，各种功法层出不穷。但是当前各流派都是为了预防保健、祛病延年、开发人体潜能，其目的基本相同，多数侧重强身健体，也有一些功法重点在于激发人体潜能。

动功的特点是外动内静，动中求静，以导引、按摩的调身锻炼为主，自然也有意念和呼吸的配合。其作用是调畅经络气血，柔筋健骨，强身壮力，当然也可以防病治病。就是说的所谓“外练筋骨皮”，也叫外功。目前流行的功法多数属于此类。

静功一般为练到高级阶段的静功，功法种类大同小异，即所谓“万法归一”。静功的特点是外静内动，静中有动，以吐纳、存想等调息、调心锻炼为主，自然也讲究一定的姿势。其作用以培育真气为主，保养精、气、神而祛病延年，益智强身。这就是所谓“内练一口气”，也称内功。总之，凡外在形式没有肢体运动的统称为静功。除此而外有动静相兼的静动功。

三、三类四型五大流派

再把气功具体一些划分，可分为调身炼形、调息炼气、调心炼意三类，或体操型、按摩型、静养型、自发动功型四型，如果从流派的角度看一般来说，大体可分为导引派、吐纳

派、存想派、禅定派、周天派五大流派，至于以气功家划分流派，那就难以列举和细分了。

(一) 导引派

导引派包括了整个动功为主的功法，广义的导引也包括呼吸吐纳锻炼，不过仍以肢体运动为主。其特点是以意气相合、身心合一的操练方式进行练功行气。要求练功时形正、体松、意静，把意念与动作、呼吸自然配合，以调身炼形壮力为主。在生理活动范围内动作的要求是轻、匀、圆、缓已促进内气运行。与武术的动作大不相同，而且注意动静结合。宋代《经济总录》则有“元气难积而易散，关节易闭而难开”的说法，所以要经常“宣摇百关”（活动各关节），保养元气。所谓“气流则形和，气滞则形病”。这类动功分套路式、分行式两种。套路式是指按一定的编排次序组成的成套动作而分行式虽然也是按套编成但动作不长，每个动作分别计数行功。这类动功又可分体操型、按摩型、自发型三类，都有防病强身，医疗康复、抗老延年的作用。

体操型多动作连贯，有一定套路，较为复杂难学，要求姿势优美稳健，动作准确灵活，其作用可以通经活络，强筋健体。

按摩型多自按摩、推拿、拍打、掐捏等动作，只要求精神专注，体验气感，以外动促内动，达到入静状态。其作用是导引气血，扶正祛邪，适应于中老年人及体弱多病的人锻炼。

自发型是静极生动，内动促外动，多是下意识的自发动作和按摩拍打，只要不是完全失去控制的大动不止，不属于偏差，对某些疾病还有意想不到的疗效。因为内气运行，运

动筋骨，调畅气血，可以祛病强身，但病重体弱的人要控制运动量，这种功应在气功师指导下进行为妥，否则容易出偏。

（二）吐纳派

吐纳派是以呼吸锻炼为主的调息派，其特点是“呼吸精气”，“吐故纳新”根据其侧重练吸或练呼为主的不同，可分为纳气、吐气和胎息三大支派。

纳气法：又称闭气法，南北朝陶弘景《养性延命录》说：“正偃卧，瞑目握固，闭气不息于心中。”现在功法中已很少采用单纯闭气，而是采取吸——停——呼、吸——呼——停以延长吸气来进行的。

吐气法：即以练呼为主，《养性延命录》云：“吐气有六……谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽、皆出气。”所以《养性延命录》又云：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰‘长息。’”

胎息法：使呼吸慢匀柔和而深长的方法。明《摄生三要》：“须想其气，出从脐出，入从脐灭。调得其细，然后不用口鼻，但以脐呼吸，如在胞胎之中，故曰胎息。”与此类似的还有体呼吸，即感到呼吸从毛孔中出入。

这种呼吸要求做到心息相依，意气相随，高度入静。有低代谢，高储能，保养精气神的作用。属于静养型。

（三）存想派

存想派是以调心炼意为主的流派，其特点是运用想象和自我内视等方法调控心理活动，以集意宁神，不但能强身健体，而且可开发潜能，也属静养型。又分存想、观相两法。

存想法：是一种单纯的想象法，可以想象体内的事物

(内景)，也可以想象体外的事物(外景)。

观相法：是想与观相结合，分禅观法、丹田住气法二种。内外结合，现称为采外景。

(四) 禅定派

禅定派也是调心炼意为主的流派，其特点是强调定静，思想内敛，静坐凝心，心不外驰，通过意守而过渡到清静无为的高级入静状态。由于都以坐式进行，故称坐禅；要求达到入定，故称禅定。可分为数息观法、止观法、壁观法三种。

数息观法：就是专心于数呼吸、听呼吸等法，使分散浮躁的精神专注。最好数息时觉得在丹田中数，听息时觉得在丹田中听，这是要诀。《庄子》听息法中所述：“无听之以耳，而听之以心”正是此意。

止观法：是扫除妄念，专心一境的方法，分为系缘守境止法、制心止法、空观法、假观法等。

壁观法：是指心念保持宁静，如有墙壁一样，阻断妄念所起的干扰。达磨面壁九年就是壁观法的高深功法。

(五) 周天派

周天派是调息与调心相结合的以行气为主的流派，其特点是推动内气周流经脉。要求以意领气或意随气行，(练功有了基础就成为意气相随)贯通经脉丹田，通达肢体脏腑。传统气功术语：“要想不老，还精补脑。”到这一步功夫就不容易了，通过练功推动真气运行，使体内真气集中于丹田叫做“炼精化气”把丹田积足的真气，冲通督脉逆运而上，直达脑海，恢复增强大脑的功能，提高了大脑皮层的保护性称为“炼气化神”在冲通督脉以后，经络畅通无阻，各种触动

现象也逐渐平静，提高真气运行的规律性，真气越加旺盛，体态轻盈，明朗爽快在丹田则如水涵珠，在百会则如月华涌现。各种慢性顽疾也渐渐去掉表现得格外清静，这个阶段称为“练神还虚”，这就算真气运行的高级阶段。

小周天通了，百脉也会逐步打通。至于大周天的说法各色各样，笔者看到张文江、常近编著《静止》一书中指出：

“‘大周天’从来没有确定的功法。其实‘周天’本来就是指任督，无所谓大小之分。各种所谓的‘大周天’功法都是自封其名，名实不符。”又说：“由于‘大周天’之说在理论上无法成立，所以从来没有人说清楚过‘大周天’究竟是怎么回事，也从来没有哪一种‘大周天’功法为人们所公认，说得越头头是道者，越牵强附会。”笔者认为他们能弄清问题，对广大气功爱好者无疑是个很大的帮助，免走弯路。可是总有人在谈论着大周天如何练。其实早在宋代俞琰的《周易参同契发挥》中说：“人能通此二脉，则百脉皆通，自然周身流转，无有停滞之患，而长生久视之道，断在此矣。”（所谓长生久视，应当正确地理解为延年益寿）俞琰甚至认为，贯通任督脉是气功养生者唯一应当遵循的练法，如述“除此道外，更无别道……兹盖周身上下，阴阳升降之正路也。”即认为贯通任督脉能获得最佳的养生效果。应该说宋代已明确了的问题，但现在还把‘大周天’说的玄之又玄实际上是有个气通督脉以后继续提高的方法是什么？其实从养生的观点来看还是提高意守能力和入静的程度，而不是在体内再去寻找更复杂更高级的回路，气功说来说去是个心理功夫。用现代科学来研究气功最根本的是“气功态”，正如过去所说的“取精舍繁，道贵易简”，好的功法并不复