

孔憲德 著

氣功心法  
手法

復旦大學出版社

## 内容提要

本书系作者根据其练功、教功20余年的经验，融佛、道、儒诸家之长于一炉，按入门、准备、练点、练线、练面和体的系统叙述，自成一家。

正文首先介绍“正大光明”是道德规范，又是最重要的入门方法；准备阶段介绍少林内劲一指禅和藏密气功的部分功法；以后分别介绍打通涌泉等六要穴、打通十二经络和奇经八脉的方法，16个站桩功和10个静坐功的练法，采树木、日月星辰和名山大川之气的方法；4种有效的减肥功法和保健按摩功；最后介绍冠心病、糖尿病、肝炎等常见病、多发病的气功自我疗法。

本书可供广大气功爱好者阅读、习练。

责任编辑 陈国斌

责任校对 周冬招

## 气 功 心 法

孔宪德 著

复旦大学出版社出版

(上海国权路 579 号)

新华书店上海发行所发行 复旦大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.875 字数 153,000

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数 1—15,000

ISBN7-309-00595-3/G·113

定价：3.50 元



著名作家李准同志题词

## 序

本书之所以题为《气功心法》，是因为旨在介绍习练气功的简要法则和心得。

这本书会这样快与读者见面，连我本人也始料未及，因为多年来，我只知潜心修炼，时与周围同好切磋，从未动过著书立说之念。虽经同好们屡屡敦促，我一直无动于衷。更有多位记者每每登门，请求把我推向社会，均被我婉言谢绝。一者，心存逃名之想，不求闻达于世；二者，出版的气功书籍已经洋洋大观。古代气功典籍陆续整理问世，如珠宝重光。各种功法书亦似百花齐放，有目不暇接之感。

近年来，笔者受聘为国家体委中国体育服务公司康复顾问，担任上海气功科学研究会理事，又先后在上海外国语学院和复旦大学讲授气功。许多气功爱好者一再恳求将讲授内容整理成书，以利习练。复旦大学出版社编辑亦以为讲授内容和体系别具特色，若付梓出版，当能造福大众，积无量之功德。众意拳拳，为之心动，遂请复旦大学郑伟宏先生协助整理。这本书便有违初衷而意外诞生了。

《气功心法》乃笔者练功心要之概述，并非介绍一家一法之专著。古今的高师大德创编了许许多多功法，都值得我们学习、

借鉴。“法无优劣，契机者妙”。笔者在本书中力求融合佛、道、儒三家精要。

我在年轻时就酷爱武术、气功，先后师承太极名师丁受三先生，少林内劲一指禅闾阿水高师，密宗大德清定上师，并向刘仲华医师学习中医。经过20多年的研究探索，对气功、推拿、针灸、中医和拳术有一定的理论研究，并积累了实践经验，具备了遥感、透视、思维传感等功能。根据因人制宜、因材施教的原则，本人借助自己的功能，编制出一套罗汉功及少林手指功法，动作简单，变化无穷，可以健身，可以明智，受到中外气功爱好者和武术高手的欢迎。近年来，我运用气功治疗疑难杂症，又将气功结合于文艺体育事业，指导游泳、跳水、球类等项目，亦与名家一起切磋声乐、京剧、交响乐等艺术。

书中所述各类功法皆简便易学，有助于初习气功者做到练功生活化。本书包容的各种大小功法可以有选择地单独练习，把它们合在一起又成为一个系统的整体。“正大光明”四个字既是道德规范，又是练功最重要的方便法门，因此我把它作为全书的总纲放在第一章。在“调身 调脉 调息”一章中我安排了少林内劲一指禅和藏密气功的部分功法，作为练功的准备阶段。随后的几章是介绍怎样练点、练线、练面和体。练点就是打通人体的主要穴位，练线就是打通十二经络和奇经八脉。罗汉站桩和静坐是解决面和整体问题。这样安排内容，眉目清楚，使读者易于明了。为了帮助读者加快练功进程，我专门写了一章关于采气的方法。此外，既能有效地减肥又无须禁食挨饿的减肥功想必读者也会有兴趣。“祛病自强”一章是讲气功的自我疗法。气功的自我疗法能最有效地调动起自身的积极因素，包括精神和体

---

能两方面，这于祛病强身有重要作用。

在写作过程中，许多同好提出了很多很好的意见，使得本书从书名、章节标题到内容都因此而增辉。倘广大读者读了本书，并依此习练后能祛病、强身、开智慧，则快慰吾心。

愿天下人延年益寿、吉祥圆满。

1990年5月

# 目 录

1	<b>一、正大光明</b>
3	(一) 正
4	(二) 大
5	1. 接通天地之气
6	2. 练天心大法
6	3. 观想
7	4. 采气
8	(三) 光
9	1. 法轮常转
9	2. 调节五脏六腑和脊椎之光
9	3. 常将神光化雪山
10	4. 修大圆宝镜
10	(四) 明
13	1. 经常观想莲花
13	2. 常念良性词语
13	3. 练功时加意念
14	<b>二、调身 调脉 调息</b>
14	(一) 调身
17	(二) 调脉
20	(三) 调息

### 22 三、六穴通明

24 (一) 打通涌泉穴

25 (二) 打通关元穴

26 (三) 打通神阙穴

26 (四) 打通百会穴

27 (五) 打通廉泉穴

27 (六) 打通膻中穴

### 29 四、经络畅达

30 (一) 十二经络疏通法

32 1. 打通足太阴脾经

32 2. 打通足阳明胃经

34 3. 打通手太阴肺经

36 4. 打通手阳明大肠经

36 5. 打通足少阴肾经

38 6. 打通足太阳膀胱经

40 7. 打通足厥阴肝经

42 8. 打通足少阳胆经

44 9. 打通手少阴心经

45 10. 打通手太阳小肠经

47 11. 打通手厥阴心包经

48 12. 打通手少阳三焦经

50 (二) 打通奇经八脉

51 (三) 周天功法

52 1. 小周天功

52 2. 大周天功

54 (四) 扳指洪



- |    |           |
|----|-----------|
| 55 | 1. 第一套扳指法 |
| 55 | 2. 第二套扳指法 |
| 56 | 3. 第三套扳指法 |
| 56 | 4. 第四套扳指法 |
| 57 | 5. 第五套扳指法 |

## 58 五、罗汉神功

### 59 (一) 马步桩起式

- |    |          |
|----|----------|
| 59 | 1. 动作    |
| 61 | 2. 要领    |
| 61 | 3. 功理及作用 |

### 61 (二) 马步站桩

- |    |          |
|----|----------|
| 61 | 1. 动作    |
| 62 | 2. 要领    |
| 62 | 3. 功理及作用 |

### 63 (三) 罗汉取元桩

- |    |          |
|----|----------|
| 63 | 1. 动作    |
| 63 | 2. 要领    |
| 64 | 3. 功理及作用 |

### 64 (四) 罗汉大力桩

- |    |          |
|----|----------|
| 64 | 1. 动作    |
| 64 | 2. 要领    |
| 65 | 3. 功理及作用 |

### 66 (五) 弓步桩

- |    |          |
|----|----------|
| 66 | 1. 动作    |
| 67 | 2. 要领    |
| 67 | 3. 功理及作用 |

- |    |              |
|----|--------------|
| 67 | (六) 弓步托塔桩    |
| 67 | 1. 动作        |
| 68 | 2. 要领        |
| 69 | 3. 功理及作用     |
| 69 | (七) 一字罗汉桩    |
| 69 | 1. 动作        |
| 69 | 2. 要领        |
| 70 | 3. 功理及作用     |
| 71 | (八) 一字托塔桩    |
| 71 | 1. 动作        |
| 72 | 2. 要领        |
| 72 | 3. 功理及作用     |
| 72 | (九) 虚步龙形桩    |
| 72 | 1. 动作        |
| 72 | 2. 要领        |
| 73 | 3. 功理及作用     |
| 74 | (十) 虚步一字桩    |
| 74 | 1. 动作        |
| 75 | 2. 要领        |
| 75 | 3. 功理及作用     |
| 75 | (十一) 虚步托塔桩   |
| 75 | 1. 动作        |
| 76 | 2. 要领        |
| 76 | 3. 功理及作用     |
| 77 | (十二) 虚步青蛇吐信桩 |
| 77 | 1. 动作        |

78	2. 要领
78	3. 功理及作用
78	(十三) 叠步一指桩
78	1. 动作
79	2. 要领
79	3. 功理及作用
80	(十四) 叠步天地桩
80	1. 动作
81	2. 要领
81	3. 功理及作用
82	(十五) 单步金鸡独立桩
82	1. 动作
82	2. 要领
82	3. 功理及作用
83	(十六) 单步合十桩
83	1. 动作
83	2. 要领
83	3. 功理及作用
84	(十七) 练站桩功须知
87	<b>六、静定生慧</b>
93	(一) 罗汉坐禅
93	1. 姿势
94	2. 要领
94	3. 功理及作用
95	(二) 罗汉取元坐禅
95	1. 姿势

- |     |            |
|-----|------------|
| 95  | 2. 要领      |
| 95  | 3. 功理及作用   |
| 96  | (三) 吉祥禅坐   |
| 96  | 1. 姿势      |
| 96  | 2. 要领      |
| 97  | 3. 功理及作用   |
| 97  | (四) 走髓禅坐   |
| 97  | 1. 姿势与意念   |
| 97  | 2. 要领      |
| 98  | 3. 功理及作用   |
| 98  | (五) 六合禅坐   |
| 98  | 1. 姿势与意念   |
| 99  | 2. 要领      |
| 99  | 3. 功理及作用   |
| 99  | (六) 光明禅坐   |
| 99  | 1. 姿势与意念   |
| 100 | 2. 要领      |
| 100 | 3. 功理及作用   |
| 100 | (七) 宝莲花静坐功 |
| 100 | 1. 预备      |
| 101 | 2. 开始      |
| 103 | 3. 收功      |
| 103 | (八) 五大坐功法  |
| 103 | 1. 姿势与意念   |
| 103 | 2. 要领      |
| 104 | 3. 功理及作用   |

- 104 (九) 净密双修坐功
- 104 1. 姿势与意念
- 104 2. 要领
- 105 3. 功理及作用
- 105 (十) 颇(破)瓦法坐功
- 105 1. 姿势与意念
- 106 2. 要领
- 106 3. 功理及作用
- 108 **七、广采博收**
- 111 (一) 采树木之气
- 114 (二) 吸日月之精华
- 116 (三) 接星球之光华
- 117 (四) 身塔合一
- 118 (五) 集名山大川之灵气
- 121 **八、减肥保健**
- 122 (一) 松腹功
- 122 1. 动作
- 124 2. 要领
- 124 3. 功理及作用
- 125 (二) 磨盘功
- 125 1. 动作
- 125 2. 要领
- 125 3. 功理及作用
- 126 (三) 踏水车功
- 126 1. 动作
- 127 2. 要领

- 127 3. 功理及作用
- 128 (四) 一字莲花桩功
- 128 1. 动作
- 129 2. 要领
- 129 3. 功理及作用
- 130 (五) 辅助功——按摩健身功
- 134 **九、祛病自强**
- 136 (一) 冠心病
- 139 (二) 肺病
- 140 (三) 高血压病
- 141 (四) 胃病
- 144 (五) 糖尿病
- 145 (六) 肝病
- 146 (七) 胆石症
- 147 (八) 肠炎
- 148 (九) 肾炎
- 150 (十) 前列腺炎
- 150 (十一) 痔疮
- 151 (十二) 荨麻疹
- 152 (十三) 肩周炎
- 153 (十四) 眼病
- 154 (十五) 牙肿
- 155 (十六) 鼻窦炎
- 156 (十七) 咽喉炎
- 157 (十八) 颈椎病

- 158 (十九) 腰椎间盘突出症
- 160 **附录一 神功奇气 放净光明**  
郑伟宏
- 160 (一) 一次天才的预测
- 163 (二) 有口皆碑的“百科顾问”
- 168 (三) 探索人体健康图像的奥秘
- 170 (四) “万事有根,万病有源”
- 174 (五) 璞玉浑金与雕刻大师
- 178 (六) “但愿众生悉离苦”
- 184 **附录二 学功心得** 开智整理

## 一、正大光明

古往今来，凡有上乘功夫的气功锻炼者，在练功的同时，都非常注意涵养德性、陶冶情操。他们认为，练功与修德，二者是紧密联系、相辅相成、相互渗透的。

常言道：修德不练功，到老一场空。古人说过：“只知修性不修命，此是修行第一病。”练精、练气属于修命，练神属于修性、修德。性为阴，命为阳，只修阴，不修阳，即有“牝鸡自卵，其雏不全”之弊。

气功界还有这样的话：练功不修德，容易走火入魔。这又强调了练功不修德的弊病更甚于修德不练功。因此，对一个气功锻炼者来说，练功、修德二者不可偏废。

气功锻炼有素者由于阴阳调和、气血和畅，经络疏通、真气充盈，导致情绪稳定和精神愉悦。这种身心安泰的气功功能态有利于和睦家庭，也有利于净化社会风尚。

一个气功锻炼者要达到最佳气功功能态，又必须以德为统帅，以德为指导。涵养德性、陶冶情操做得好不好，也会对练功发生深刻的影响。

古人又有“德为功母”、“以德培功”之说，认为德是功之本，德是功之源。基于这种认识，道教养生家强调“未炼还丹先炼性”，就是说在学练气功之先，应当炼性、炼神，涵养好本性。可



见，修德并非与练功相脱离的劝善说教，它本身就应当是练功的重要内容。

现代医学已经认识到道德健康是人健康的重要标志。世界卫生组织最近指出，一个完全健康的人除了应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好外，还应包括道德健康。

延年益寿是气功锻炼的重要目的。历史上有大量事实表明仁者多寿，究其原因是——乐天则寿。何谓乐天则寿？外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天地之美以养其身。身外虚空，不受外界刺激的干扰。身内虚通，精神内守，协调通达。做到了内外和调即形神和调，便能延年益寿。一个人要做到乐天，自然离不开涵养德性和陶冶情操。德性、情操涵养陶冶得好，我们就会锻炼出较强的自控能力，善于排除自身和外界的各种干扰，保证自己时时处于最佳气功功能态，不仅可达到延年益寿之效，而且还可能达到开发大智大慧的更高境界。

在今天，由于气功锻炼的内容包含更新身体素质和净化意识即涵养德性两个方面，因此，气功活动的健康发展对今天的精神文明建设无疑起着推动作用。

炼精、炼气，古人总结了许许多多神功妙法，今人也有不胜枚举的发明创造。“法无优劣，契机者妙”。人们尽可以选择适合自己情况的功法来修炼。至于如何炼神修德，一般人觉得这比较抽象，缺少具体方法。这里，我向气功爱好者们推荐一些炼神修德兼练功的方便法门。

中国有句名言：“要正大光明。”我是把“正大光明”这四个字既当作做人的准则，又当作练功的方法来对待的。平时，想到这句话，便产生一种莫名的力量。