

杨少清 编著
孙之鎬 整理
湖南科学技术出版社

金剛
氣功

2.4
P3

金 刚 气 功

杨少清 编著

孙之镐 整理

责任编辑：李执中

*

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1980年9月第1版 1985年6月第5次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：2.75 插页：1 字数：44,000

印数：252,601—273,700

统一书号：14204·24 定价：0.40元

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。

孙之镐

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。如第一节の開合式中，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，也只有在思想宁静的状态下，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