

家庭

实用

jia ting shi yong qi gong

● 王寅主编 ● 山西科学技术出版社

气功

功

家庭实用气功

王寅 主编

山西

5
247.4
35

出版社

〔晋〕新登字5号

家庭实用气功

王寅 主编

*

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 太原新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 字数: 170千字

1994年3月第1版 1994年3月太原第1次印刷

印数: 1—5000册

*

ISBN 7-5377-0828-2

R·333 定价: 4.10元

前 言

继世界“中医热”、“针灸热”后，近年来又掀起了“气功热”。中国传统医学气功对人类健康保健事业越来越显示出它的威力。

实践证明：一人练功全家受益。气功已成为家庭成员自我保健、健康幸福的保障。当前世界医学思潮日益趋向于“自我保健”，为此，我们编辑了这本适合家庭每个成员自防、自治、自救、自我保健、自我调整的实用医疗气功。

书中详细阐述了如何依据人在生长发育各个时期的生理特点，运用气功助长发育、祛病强身、延年益寿、开发智力，如何自防、自治、自救、自我保健、自我调整，并详述了几十种小功法治疗各种顽症的例证。

为了使每个家庭不断提高练功水平，书中介绍了18种简单有效的功法。还介绍了已被群众公认的近代6名著名医学家的功法，以供参练。

国内外一些著名科学家已认识到，现有被认为最科学、最权威的一系列西医疗法（化学药物、手术、放疗等）均有一定毒副作用。故而医学模式由“生物医学”转变为一种全新的“生物心理社会”医学模式，这种医学模式已被联合国推荐并被各国接收。符合此模式的中国气功疗法在医学模式转换中将为世界医学作出贡献，在21世纪内必将得到更科学的证实。

愿每个中国家庭，都把气功疗法做为家庭生活中不可缺少

少的一项生活方式，它必将给每个家庭、每个成员带来生命的力量与欢乐。作者编写这本书，旨在于此。

由于编者水平有限，有不当之处，殷切期望各方人士教诲，以助本书臻于完善。

本书在撰写过程中承蒙黄木石、闫丽萍、冀凤芬、任静、李根旺、潘月芬诸同志支持和帮助，在此一并致谢。

参加编写的有：王寅、王俊贤、王艳丽、王海龙

1993 年5 月1 日于太原

目 录

第一章 练功的基础知识	(1)
第一节 气功的真谛.....	(1)
第二节 练功的共性.....	(2)
第三节 练功的常识.....	(7)
第四节 练气功成功的关键	(17)
第二章 气功的贡献	(23)
第一节 气功对世界医学模式转变中的贡献	(23)
第二节 气功孕育着地球新人种的诞生	(25)
第三节 气功是当今自我保健的法宝	(26)
第三章 气功与全家受益	(29)
第一节 一人练功全家受益	(29)
第二节 气功与家庭和睦	(30)
第三节 夫妻双修促和谐	(31)
第四节 气功改变人的性格	(32)
第四章 气功与人的一生	(35)
第一节 气功与性生活	(35)
第二节 气功与优生胎教	(37)
第三节 气功与分娩	(39)
第四节 气功与年龄分期	(42)
第五节 气功与新生儿期、婴幼儿期	(42)
第六节 气功与学前期、学龄期	(43)
第七节 气功与少年期	(45)

第八节	气功与青年期	(50)
第九节	气功与中年期	(55)
第十节	气功与老年期	(56)
第五章	气功与日常生活	(63)
第一节	气功与大便	(63)
第二节	气功与小便	(65)
第三节	气功与饮食	(66)
第四节	气功与午睡	(67)
第五节	气功与睡眠	(68)
第六节	气功与道德	(71)
第七节	气功与电视	(73)
第六章	气功与预防疾病	(75)
第一节	气功预防疾病发生	(75)
第二节	气功预防癌症	(76)
第三节	气功预防传染病	(81)
第四节	气功预防肝炎	(83)
第五节	气功预防心身疾病	(84)
第六节	气功预防心绞痛	(85)
第七章	气功与家庭自治自救	(89)
第一节	自我体察疾病	(89)
第二节	自编咒语疗法	(89)
第三节	功后津液自疗法	(90)
第四节	自制信息水疗法	(91)
第五节	气功全息自我疗法	(92)
第六节	运真气自排病气疗法	(93)
第七节	吹气自疗疾病法	(94)

第八章 小功法治顽病 (97)

第一节 气功治疗牙痛 (97)

第二节 气功治疗头痛 (97)

第三节 气功治疗手抖病 (98)

第四节 气功治疗膝关节萎缩 (98)

第五节 气功治疗疝气 (98)

第六节 气功发汗退热法 (99)

第七节 气功治疗口吃 (99)

第八节 气功治疗前列腺肥大 (99)

第九节 气功治疗副睾炎 (100)

第十节 气功治疗脚裂 (100)

第十一节 气功治疗痔疮 (101)

第十二节 气功治疗口腔溃疡 (101)

第十三节 气功治疗风湿性关节炎 (101)

第十四节 气功治疗肾虚 (102)

第十五节 气功治疗低烧 (102)

第十六节 气功治疗阳虚 (102)

第十七节 气功治疗牛皮癣 (103)

第十八节 气功治疗颈椎病 (104)

第十九节 气功治疗癭病 (105)

第二十节 气功治疗心绞痛 (106)

第二十一节 气功治疗胃寒 (106)

第二十二节 气功治疗感冒发烧 (106)

第二十三节 气功治疗遗精 (107)

第二十四节 气功治疗心脏病 (107)

第九章 百家功法 (109)

第一节	不加意念的功法——抖动气功·····	(109)
第二节	不需入静的功法——乐功·····	(110)
第三节	无姿势的功法——悟功·····	(112)
第四节	不强调放松的功法——吐纳击打功·····	(114)
第五节	自然气功·····	(115)
第六节	生命密码数字功·····	(117)
第七节	修炼气功解难题·····	(119)
第八节	引气消百病功·····	(121)
第九节	吞纳仙丹妙药功·····	(123)
第十节	睡中行功·····	(131)
第十一节	饭后百步功·····	(134)
第十二节	倒步返回功·····	(136)
第十三节	儿童笨拙变聪明功·····	(137)
第十四节	恍海功·····	(138)
第十五节	涌泉功·····	(141)
第十六节	升血压功·····	(143)
第十七节	降血压功·····	(144)
第十八节	三手势行步功·····	(145)
第十章	气功的新域·····	(147)
第一节	心灵感应潜能的应用·····	(147)
第二节	气功形象思维能力的应用·····	(149)
第三节	气功意念力的应用·····	(151)
第四节	金字塔效应在气功中的应用·····	(153)
第五节	易学在气功中的应用·····	(154)
第十一章	气功与美容·····	(159)
第一节	气功面容术·····	(159)

第二节	气功变丑为俊美术·····	(160)
第三节	气功使体态优美·····	(162)
第四节	气功使你年青·····	(163)
第五节	气功治疗青年痤疮·····	(164)
第十二章	气功益智·····	(165)
第一节	气功益智的功理功法·····	(165)
第二节	气功与考试·····	(168)
第三节	气功与创作·····	(170)
第四节	气功与记忆力·····	(170)
第五节	气功与能力开发·····	(172)
第十三章	医学界名家功法·····	(175)
第一节	刘贵珍的内养功·····	(175)
第二节	胡耀贞的静动功·····	(178)
第三节	马礼堂的六字诀·····	(181)
第四节	赵光的全真功·····	(186)
第五节	李少波的真气运行法·····	(188)
第六节	严新的功理功法·····	(193)
第七节	周潜川的动功与静功·····	(212)

第一章 练功的基础知识

第一节 气功的真谛

气功，是我国古人在大自然的苛酷环境中，与风、雪、天阴、雨湿、猛兽、疾病等作斗争的同时，为了自身及其家族的生存和健康，自然地创造出来的。例如在身体疲倦不适时，人会无意识地打呵欠，伸腰；在精神疲倦不畅时，人会叹息，闭目，深呼吸，为了排出体内的邪气，就要吐气；在头痛头晕头脑不清时，身体静而不动，放松后就会消除不适症状；在身体某处疼痛时，用两手轻轻拍打，一般疼痛就会意外消失；胸部发憋闷或腹部不适时，通常会呻吟，从而吐出浊气，吸入新鲜空气，这样自然反复地深呼吸，不舒服的感觉就会消散。

不难看出，气功从一开始，就是人们在日常生活中与疾病作斗争的同时，为适应外界环境而产生的一种自然的自我调节活动。因此说，气功来源于生活。由于漫长的历史，逐渐形成了完整的一套气功科学。目前，谁也说不清有多少种功法。但是无论多少种功法，气功真谛是：放松（精神及躯体都要放松）；调心（排除杂念，忘掉自己，心境安舒）；调息（自然呼吸逐渐达到胎息或者说皮肤呼吸）；调身（保持姿

式松，不要紧张)。通过上述自我调节，使人充满正气，生气勃勃地幸福生活。把这种自我调节充实到每天的生活中，在生活中练功，而不一定要到练功场去练功。

在与人相处时，以和谐而愉快的语气谈笑风声；在日常生活中，经常笑一笑，最好是哈哈大笑，“笑门福来”，心身就能放松，也是典型的腹式呼吸；在紧张的工作学习之后，尽量作些“三忘”（忘我，忘忧，忘老），如果忘掉自己，忘掉年龄，忘掉自己的呼吸，可进入三昧虚寂的境地，这样做可以进行自我调整，达到练功目的。

在入睡之前，意想一下在睡境中，感到什么都好，很舒适，趣味无穷；早上起床时，默念几句咒语功，如“一天中的万事如意，一切顺利”；在乘车上班的途中，做点立式，“站桩功”；在等人等车时，可练调息功（调整呼吸为深长细缓）。总之，无论何时何地，实实在在地做事，合情合理地处理事情，这样做也是在不断进行自我调整，也是在练功。

我们要把练气功理解的范围广一些，气功源于生活，生活中到处体现出气功。气功就在每个人的身旁，就看你运用不运用。气功并不神秘，如果按上述精神，每个家庭都能自觉运用，它将给你全家带来无穷的幸福。这也是本书所要达到的目的。

另外，你如果要想达到高层次，出现“六通”，应该长时间进行全面的修炼。

第二节 练功的共性

我国气功有几千年的历史，气功祖传秘法铺天盖地。真

假气功，难以分清。我们带着这个问题，翻阅了大量有关文献，找出了气功各流派的共性及规律，并力图把气功统一化、标准化，这对气功的普及提高均有重要意义。

气功应该有一定的范围及一定的衡量标准。其共同特点及规律可用简单的几个字来表示：“松”、“静”、“动”、“圆”、“德”、“自然”。

“松”是指不紧张而言。“松”分三个层次：松驰，全身都感觉轻松、舒适；松开，进一步放松到那一部位，该部位的肌肉、血管、神经好象松开，感到全身气血循环上下，在静静地流着；松静，进一步，全身好象溶化了一般，完全无拘无束，悠悠自在，杂念全无，感到飘飘然，如羽化而登仙。

“虚”，清静无为，虚空无相谓入虚。古曰：“恬詹虚无”，“益真异气”。入虚是练功中的一种特有反应，是气功根本属性。现代科学证明：练功入虚，可以恢复和改善大脑皮层的功能活动，使人体整个系统处于一种全新功能状态。达到“虚明”应做到，“爱憎不栖于情，忧喜不留于意，世俗不梁于心，思虑不杂于神”，才能把握虚无之本，运筹“无为”之利，使真气充分颐养和加强。

“静”，静者动之基。静是练气功的根本。静是考察气功的试金石。静是练功起点，又是终点。静指思维活动相对单一化，杂念减少，对内外刺激因子反应减弱。

静分三个层次，初为心平气和，情绪安定，精神集中，杂念减少，意守内容相对稳定；进一步，思想更净化，仅有一丝息相，绵绵密密，心息相依，心神宁净，意念专一；再进一步，恬静虚无，静若止水，如缕缕清烟，觉游荡荡似腾空驾雾。其美感难以形容。

“动”，动与静是相对而言。古云“静未尝不动，动未尝不静”，“静即含动，动不舍静”。气功中凡是有一套特定动作的练功方法都称动功。

每一个动作都寄寓着静，故气功中整个套路都应是一阴一阳的互换运动。即气功动作应符合阳中有阴，阴中有阳，阴阳互根为原则。

“圆”，气功各种功法都讲究圆，零则圆，圆则活，活则通，通必灵。动功的动作也都是圆形运动。圆形运动没有阻力，练功容易产生气感。现代科学论证：练功时，做双手在腹前打圈的动作，会使手发麻、发胀等气感产生。因手打圈时，手部位血循环的红血球中的磁性物质来横切地球的磁力线，因而产生直流电和磁场。当这些循环式动作的频率是在0.3—0.7HZ之间时，会使手指有气感产生，可能是磁共振而来的感觉。

“德”指功德。古云：德为功母，功从德上来，德为功之源。凡是练气功，不论练哪种功法，首要一条是“静”，如果有歪念、恶念是不会“静”下来的。只有具备较高的道德修养和涵养才能达到“静”。恶念（邪念）可以给人带来不适和疾病。所以，古人提倡练正气，即浩然之气，使人舒服，为人解除痛苦。只有不断扫除私欲，净化自己的灵魂，功夫才能迅速发展。

“自然”，练功中的松、虚、静、动、圆都应在自然的前提下进行。也就是说对放松、调身、调息、意念等能够在合乎自然的要求下进行。总之，气功一切均要求顺其自然。

以上用几个字概括了各流派的共同原则、规律以及法则。

气功是强身健体的一种锻炼方法，又是防治保健的一种

疗法。古今中外，有各种各样的锻炼方法，有各种各样的疗法，而气功与这些都不同。

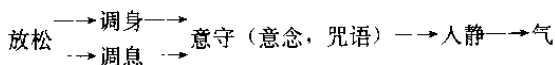
气功的主要特点是：采取坐、卧、行、站等各种姿势，运用松、息、守（意念，咒语，静）等方法，练精、气、神，即着重于身体内部精神，脏腑气血，津液的锻炼称为静功，又称内功；采取意、气、动相结合的各种肢体运动等方法，以锻炼筋骨、肌肤、脏腑称为动功（又称外功）；第三种是静功与动功结合起来称为静动功。总之，动静结合，内外兼练。

另外，气功练完以后，不感到疲劳，精神充沛，以贮存为主；其它锻炼如体育，武术……锻炼完成以后，均感到疲劳，以消耗为主。

不论有多少种功法，也不论是哪家气功功法，必须符合上述原则，否则，那就不能属于气功范围。这也是气功与其它任何锻炼方法或疗法的区分所在。

各种气功练功遵循的基本原则是：放松（从精神到躯体）是基础，贯彻始终；调身是前提，是主要环节；调息是关键；意守（意念，咒语）是灵魂与精髓。通过放松，调身，调息，意守（意念，咒语），目的是达到入静，即气功态，也就是通过锻炼最终达到姿势、呼吸、意念三者统一，即古人云：“形，气，意”统一。这样才能达到祛病强身，医疗，预防，保健，抗衰老等目的，进一步达到主观和客观统一，即古人云：“天人合一”，从而不断深入揭示人体奥秘以及宇宙间种种奥秘。

我们以公式化表示上述基本原则，建立气功模式，使气功统一化，系统化，这符合著名科学家钱学森提出的唯象气功科学。



功态。

以上是练功的六大要素，每一种要素可以单独成为一种功法。例如：放松功，只注重调身的一指弹（不讲呼吸，意念等）功，调息功，意念功，人静功等。

两种以上气功要素进行结合，会产生多种功法如下：

放松与调身结合：可以产生多种多样的从精神到躯体放松的功法。如意想放松法、发声放松法、似笑非笑放松法、诱导漂浮放松法、默念良性语言放松法、优美环境诱导法、三线及四线放松法等等（详见《强身祛病实用气功》一书）。

放松与调息结合：调息的方法有20~30种左右。不论哪种调息方法，总的原则是，都必须在自然放松的情况下进行，才能达到最终的目的，把呼吸加深加长，即由正常每分钟呼吸18次左右，逐渐达到每分钟2~8次，以至于达到皮肤呼吸，古人称“胎息呼吸”。

调身与调息结合：气功锻炼一般要求一定的姿势或架式招数均要与呼吸相应，协调一致。练久之，才能达到“形、气”统一。例如，郭林的新气功疗法，就是调身与调息结合的体现。功中强调呼吸迈步和摆手配合好。迈出左脚，在左脚跟着地时，做两个连续的吸，即“吸——吸——”；当迈右脚时做一个呼，即“呼——”的动作。在吸吸（迈左脚）、呼（迈右脚）的时候，还要注意右手与左手分别导引至中丹田。

放松、调身、调息结合：例如，吸气时，缩腹提肛；呼气时，腹部及肛门部位松弛。

放松与意念（意守，咒语）结合：例如，意念病灶部位

放松或意念放松法等。

调身与意守结合：例如，意守身体的某一穴位，常意守丹田、百会、涌泉穴等。

调息与意念结合：例如，吸气时，意念“静”字；呼气时，意念“松”时。

放松，调身，调息，意念结合：例如，吸气时，腹部凹陷并提肛，同时意念“静”字；呼气时，腹部凸起并松肛，同时意念“松”字。

放松与静结合：练功中“松静”可以达到气功态。

调身与静结合：调身后，一指弹功有规律扳手指可达到入静气功态。

调息与静结合：用数息呼吸法可达到气功态。

意念与静结合：意念“静”字，可以达到气功态。

由此可见，由两种以上练功要素进行组合，就可以形成一种新的功法。这样，可以演变成多种多样的功法。各流派气功均体现出上述原则，这也是判断是否属于气功范围的一些准则吧。

第三节 练功的常识

一、练功注意事项

（一）练功前准备

1. 抛开一切烦恼、心中的牵挂，精神愉快轻松。如果有烦恼之事，就不必勉强练功，否则影响练功效果。

2. 练功前，先排出大小便，松腰带及内衣并摘下帽子、眼镜、手表等物，以免受压，影响松静和真气运行。

3. 可饮适量温开水，口不干燥，有助于气血运行；饭后半小时内勿练功；饥饿时亦勿练功，以免由于胃肠蠕动增加而引起不舒服的感觉。

4. 感冒后或女同志在月经期最好休息2至3天再练。如果不休息，可减少练功次数；有病者练功期一百天内绝禁性生活，否则影响练功效果。

5. 练功的环境，尽量做到整洁、安静。因为往往有轻微的声音，就会影响入静。在室内练功，要保持空气流通，但应避免在冲风口坐卧，以防受凉感冒。

6. 在过度疲劳或剧烈活动以后不能马上练功，以免引起气急胸闷等一些不良结果。

7. 在暴风雨和要闪电的时候不能练功。因为练功时，人体内的生物电能起很大的变化，这时大自然的雷鸣电闪对人体是有害的。

（二）练功中注意事项

1. 在练功时，应持之以恒，坚持不懈，不能三天打鱼，两天晒网；练功中，不能急躁，应循序渐进。

2. 在练功中，入静以后，一定避免周围环境有大声喧哗、喊叫或出现刺耳的噪音巨响。因这些突然的刺激，可使练功者受惊，致使精神紧张，情绪波动，十几天内不能安心练功。入静后可能出现幻觉，使人感到精神紧张、恐惧或看到可怕的东西等等，属于恶性幻觉。对恶性幻觉消除办法是：首先消除紧张情绪，保持松弛，然后摇一摇头调节气机。前后左右微微晃动身体，或者发“四”或“嘘”字音来调节肺脏和肝脏的气机，连做几次后幻觉消失。练功中对于产生的一般幻觉，应当一不追求，二不理睬。