

气功锦方捷要

• 孔繁义 编著

• 莫文丹 审校

- 防病治病
- 简便易行

- 健体强身
- 效果显著



.46

广西民族出版社

样 本 库

气功锦方捷要

孔繁义 编著

莫文丹 审校

1143/39



广西民族出版社

1206563

(桂)新登字02号

气功锦方捷要

孔繁义 编著

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 灵山县报社印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 4.75印张 105千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数：1—17,000册

ISBN 7-5363-1445-0/G·507 定价：2.00元

目 录

第一章 练功技巧

一、入静

- (一) 数息法……(1)
- (二) 听息法……(1)
- (三) 观息法……(2)
- (四) 存想法……(2)
- (五) 以眼制念法(2)
- (六) 旋转法……(3)
- (七) 内收法……(3)
- (八) 扳指法……(4)
- (九) 热饮法……(4)
- (十) 求死法……(4)
- (十一) 诱导法……(5)

二、放松

- (一) 部位放松法(5)
- (二) 四线放松法(6)
- (三) 意浴放松法(7)
- (四) 展肩放松法(7)

三、怎样练习盘坐

四、收功法

- (一) 凝神养气法(9)
- (二) 按摩拍打法(9)
- (三) 引气归元法(9)
- (四) 开合贯气法(10)

第二章 常见病防治

一、感冒

- (一) 俯冲式……(12)
- (二) 防感五段功(13)

- (三) 放松功……(14) (四) 小周天法……(14)
- (五) 外感风寒导引法……(15)
- 二、慢支、支气管哮喘**
- (一) 理脏功……(16) (二) 按摩拍打功……(17)
- (三) 呼吸功……(18) (四) 百会贯气法……(19)
- 三、高血压病**
- (一) 降压功……(20) (二) 稳压功……(21)
- (三) 站桩降压功(21) (四) 丹田贯气法……(22)
- (五) 瑜伽尸解式(24) (六) 转踝法……(25)
- 四、动脉硬化**
- 松紧八字功……(27)
- 五、神经衰弱**
- (一) 养神动静功(29) (二) 健身按摩十八法(30)
- 六、失眠**
- (一) 小周天安眠法(32) (二) 三层安眠法……(32)
- (三) 按摩穴位安眠法……(32) (四) 马王堆导引法……(33)
- (五) 气功催眠法(34) (六) 气功疗不寐法……(34)
- (七) 听息法……(35) (八) 闲闲公“速睡法”(35)
- 七、疲劳**
- (一) 鼓伏呼吸法(37) (二) 三田合一法……(38)
- (三) 安神式睡功(38)
- 八、恐怖症**
- 松静畅想功……(39)
- 九、晕动病**
- (一) 太极内功……(41) (二) 随意法……(41)

十、病毒性肝炎

- (一) 舒肝动静功…(42) (二) 治肝炎简方…(45)

十一、慢性胃炎

- (一) 呼字法…(46) (三) 健胃功…(47)

十二、消化性溃疡

- 瑜伽制气法…(48)

十三、胃下垂

- 升胃功…(49)

十四、肥胖病

- (一) 意守“公孙”法(50) (二) 摩腹法…(51)

十五、膈肌痉挛

- (一) 顺气法…(52) (二) 引气下行法…(52)

- (三) 气沉丹田法…(52) (四) 意守百会法…(52)

- (五) 意念止呃法…(53)

十六、慢性结肠炎

- (一) 气功按摩法…(54) (二) 十六锭金法…(54)

十七、便秘

- (一) 腹部运气绕脐按摩法…(55) (二) 气功治便秘法(56)

- (三) 腹式呼吸法…(56) (四) 吞气法…(57)

- (五) 导引法…(57) (六) 通便法…(58)

十八、痔疮

- (一) 揉腹点穴法…(58) (二) 导引法…(58)

- (三) 提肛法…(59)

十九、肛管直肠脱垂

- 吸气提肛法…(60)

二十、关节炎

- (一) 引气法……(62) (二) 马步大力功……(62)
(三) 按摩足底法……(64)

二十一、软组织损伤

- (一) 腕掌保健功……(65) (二) 拔趾抓拳功……(66)
(三) 内练运气法……(67) (四) 意念病灶法……(67)

二十二、颈椎病

- 长跑鹿功……(69)

二十三、冻疮

- (一) 蹲屋伏虎桩……(70) (二) 四平马步桩……(72)
(三) 搓脚功……(72) (四) 甩手功……(73)

二十四、手淫

- (一) 静坐观音法……(75) (二) 五指描太极……(75)
(三) 散火养气法……(76)

二十五、阳痿

- (一) 气功治阳痿法……(77) (二) 握提抓闭法……(77)
(三) 煨梨五字诀……(77)

二十六、遗精

- (一) 点穴按摩法……(80) (二) 久视丹田法……(80)
(三) 缩阴导引法……(81) (四) 练精化气法……(82)
(五) 小便间断排法……(82) (六) 意通任督法……(82)
(七) 擎天立地功……(83) (八) 特效导引法……(84)
(九) 固精功……(85) (十) 大力功……(85)

二十七、月经病

- (一) 调理任冲功……(87) (二) 强壮功……(87)
(三) 瑜伽蛇式……(88) (四) 导引法……(89)

- (五) 吸月精法……(89)
- 二十八、子宫脱垂**
- (一) 吸气缩阴法…(90) (二) 阴挺体疗法…(91)
- 二十九、更年期综合征**
- (一) 斩赤龙法……(93) (二) 补气血功……(93)
- 三十、近视眼**
- (一) 自我导引法…(94) (二) 武当真目功…(95)
- (三) 明目功……(96) (四) 气功运目法…(96)
- (五) 观鼻功……(96) (六) 内视功……(97)
- (七) 食光法……(97)
- 三十一、慢性中耳炎**
- (一) 耳聪气功……(98) (二) 耳鼻循环功…(98)
- 三十二、慢性鼻炎**
- (一) 松静法……(99) (二) 治鼻炎简方…(99)
- (三) 瑜伽Neti法(100) (四) 鼻闻按摩法(100)
- 三十三、慢性咽炎、口腔溃疡**
- (一) 吞津功……(101) (二) 龟咽法…(101)
- 三十四、口吃**
- 矫正口吃 功法……(103)

第三章 气功记忆术

一、配合呼吸法

二、形象控制法

- (一) 放松入静…(105) (二) 形象控制…(105)
- (三) 意动默记…(105) (四) 联想记忆…(105)

- 三、撮气入丹法
- 四、意守“天目”法
- 五、快速记忆法
- 六、入静听录音法
- 七、液化单调法
- 八、“速户”兴奋法
- 九、留留留形法
- 十、养气入督法
- 十一、超敏自燃法
- 十二、开智训练法

第四章 气功美容术

- 一、意念美容法
 - (一)意念异性…(112)
 - (二)意念美境…(112)
- 二、脸部肌肉操功法
- 三、按摩点穴法
- 四、梳头法
- 五、静养泽面法
- 六、消粉刺法
- 七、搓法美颜法

第五章 防偏纠偏

- 一、防偏纠偏八法
 - (一)放松法……(117)
 - (二)贯气法……(117)
 - (三)意气鼓荡法(118)
 - (四)按摩拍打法…(118)

(五) 意气疏导法(119) (六) 震动经络法…(119)

(七) 艾灸法…(120) (八) 五倍子敷脐法(120)

二、几种常见偏差及不良反应的纠正

(一) 胸闷腹胀(120) (二) 内气冲颅……(121)

(三) 前阴漏气(121) (四) 额前凝气……(122)

(五) 气冲病灶(122) (六) 功后呕吐……(123)

(七) 兴阳……(123) (八) 漏精………(123)

(九) 惊功……(124) (十) 入魔………(124)

附：练功常用经络穴位

第一章 练功技巧

一、入 静

（一）数息法

息，即呼吸，一呼一吸为一息。其要诀是或数息出，或数息入，从一到十，反复数之，或从一到十，从十到百皆可。因为思想集中在计数呼吸上，其他杂念便少。可收回散乱之心，逐渐达到安静、轻松的状态。所谓“摄心在数，使心勿乱”。当专心于数，杂念不生，则停止勿数，任其自然。采用这种方法要克服急躁情绪，有时数着数着，就会数忘了，从头再来。待思想安定下来，便可顺其自然。不必再数。这种方法，既可排除杂念，又可锻炼呼吸，实为调息入静之门径。

（二）听息法

听息法，由庄子最先提出。这种方法是在练功时，安静下来，意念归一，用耳去听鼻中呼吸之气。其要诀在于心耳并用，使一呼一吸若听之于耳又了然于心，气息出入，或快或慢，或粗或细，都顺其自然。这样，听到后来，便能气和神定，心息相依，有朦朦胧胧、恍恍惚惚之感。

（三）观息法

观息法，是属于内视法中的一种方法。待呼吸调匀后，意守丹田，用内视的方法，也就是用意念观察气的呼吸出入，在意念中想象自己吞到气从鼻中吸入，通过气管由膈中直达腹部丹田，再由丹田，通过膈中返出，从鼻呼出；时间稍长，可以体会到呼吸出入之气如一股凝厚不散的气流，随呼吸而在体内升降出入。这种方法不但可以使人入静，而且可以使气息缓和、细匀，若稍有浮躁、粗糙，马上就会有所察觉而加以纠正。

（四）存想法

存想法的要诀是以念代念，即以良性意念代替杂念。良性意念法即意念那些能使自己产生清静、愉快感觉的事物，如百花盛开的公园，美丽的田园景色，雄伟壮观的山色等。这种方法能使人心景交融，达到怡情养性之目的。注意：绝对不可想令人厌恶的事物，不能想恐怖、生气，与人打架等的恶性刺激。

（五）以眼制念法

具体做法：在下手兴工时，把两眼自然张开，把目光寂照于两眼之前鼻梁正中处的一点微茫之中（距离保持在咫尺之内为宜），眼球尽量保持不动，目珠不动，心亦安稳自在。待杂念基本廓清，身心安泰后，即可凝神气穴，这时眼之开合，可任自然。

〔按〕：此法源于道门，由于历代口口相传，不肯轻泄于人，致使这一至简至易，至神至妙之法鲜为人知。据我国养生家长期体察，认识到张眼不动，不但能安养心神，还能摄取阳光，补我元气。《真谛初集·食光长生法》云：“天

地以阴阳养人，人即藉阴阳以生存，口之食谷，食阴也，目之食光，食阳也，谷系地生，故有质而属阴，以口食之，能养人之肉体，光从天降，故无质而属阳，以目食之，能养人之元气，阴阳两饱，人才能生。但人习焉不察，只注重口食谷而不注重目食光，且食法不同，口系动而能食，不动即不能食，目系不动而能食，动即不能食”。可见自然张开双眼，眼珠保持不动，这在静功中是具有夺天地之造化，吞日月之精华的巨大作用。故《阴符经》说：“机在目”。

（六）旋转法

首先摆好姿势，使呼吸自然，全身放松。将意念转入丹田，以丹田为圆心，行顺时针旋转（女性行逆时针转），会使自己很快入静，这样坚持数天，乃至数月，可见肠鸣，丹田发热，有气团感，脚底有麻酥感，脉搏跳动，两脚涌泉穴沿大腿内侧上升的气感汇集丹田等气血通畅征象，坚持下去，好处自不待言。注意：意守时要恬淡自得，轻松自然，象老子说的“绵绵若存”，做到若即若离，若有若无。静心守一，外想不入，内想不出，自然而然地达到意守丹田，进入虚无境界。

（七）内收法

每于做功之前，先看一下练功环境，然后活动一下身子，放松一下肌肉、骨骼，全身放松，不要急于入静。让思想从周围环境大的范围慢慢收拢到小范围，再集中到自身。比如在室内练功，先想一下房间的四周及上下空间、树木、道路、邻舍等，再想到自己的房间（墙壁、天花板等），再想到室内家具、物品，再将思想回收到练功的床和床上用品，再想自己身体，回到腹部，集中到丹田。如此反复几次，则

心不求静而自静。

（八）扳指法

调整好姿势，意念放松。两手自然放置，然后慢慢屈起拇指，仔细体会一下五脏六腑的感觉，再缓缓放开。用同样的方法，分别屈食指、中指、无名指和小指，一般在一遍以后，入静程度已相当深了。

（九）热饮法

具体做法：练功前十分钟，停止激烈的活动，使情绪平静下来。倒一杯白开水，取平坐式或盘坐式，将白开水一口一口地呷下，每喝一口，都要用意念诱导送入丹田（腹丹田）。应注意：水要热，感到烫嘴又不至烫伤为度，不能喝温水，一次饮进量宜少，不要大口大口地喝，心要静，排除杂念，只想将喝进去的水送入丹田；速度要慢，不要一口紧接一口地喝。喝的口数要根据自己的具体情况而定，一般常在十至二十口之间。水喝下去，胸腹部有温热感，继而全身也会出现温热舒适的感觉，此时便可进行练功，站功、坐功、卧功均可。

（十）求死法

这里的求死，并不是想死的意思，而是象死者那样，已经不把生死存亡放在心上，与世无争。这是一种最高级的气功状态，也是最高的人静状态。具体方法是：练功者当自己“死”了，眼前是一个透明的世界，这个透明的世界不是在地球上，也不知是在什么地方。收功时，默念：“好了，我又回到了地球，我活了，我的手脚能动了（这时下意识地将手脚动一动）。睁开眼，回到常态。

（十一）诱导法

即通过自身或他人诱导的方法入静。常用的有搅海法、叩齿法、鸣天鼓法、浴面法、按摩法等。近年来语音诱导法和音乐诱导法得到广泛的应用，语言诱导即通过徐缓优美、逍遥自得的语言信息，使人产生丰富的联想，调节中枢神经系统，达到精、神的统一，渐至“恍兮惚兮”、“虚空忘我”的境界。如王素玲老师“神龙三摩地密功”第三套中的语言信息：“我精神强大、逍遥自得，身心似睡亦如醉，自由自在真快活，天地宇宙任我游，漂漂自然似有无。全身的细胞都蓬松开来，蓬松到无边无际，与宇宙同呼吸共命运……”。音乐诱导法，是通过音乐对人体气机，精神情绪的影响来达到诱导入静的目的，音调、节奏和谐、风格高雅的乐曲，可以调动人体行为、情绪方面的变化，消除外界因素造成的“紧张状态”，达到“荡血脉”，“统精神”、“和正气”的目的。常选用的有：舒曼的《梦幻曲》、莫扎特的《摇篮曲》、中国名曲《二泉映月》、《春江花月夜》……而不宜选用那些节奏强烈、旋律幅度大、令人兴奋不已的曲子。

二、放 松

（一）部位放松法

即要求在调整姿势后，从头至脚逐个部位进行放松，顺序是：头部、颈部、胸背部（包括上臂）、腰腹部（包括小臂、双手）、髋部、大腿、小腿、双足部。行功时默念，头部放松、颈部放松……注意，每念一个部位，放松一个部位

并体会一下该部位放松的感觉。各个部位依次放松后，再从整体上从头至足放松三次。

（二）四线放松法

摆好姿势后，将人体分成四线，渐次放松：

第一线（侧面）：头顶→头部两侧→颈部两侧→两肩→两上臂→两肘关节→两前臂→两腕关节→两手掌→两手指（图1）。

第二线（前面）：头顶→前额→面部→颈前→胸部→腹部→两大腿前部→两膝→两胫前部→两踝关节→两脚背→两脚趾（图2）。

第三线（后面）：头顶→枕部→项部→背部→腰部→臀部→两大腿后部→两腿腘窝→两小腿后部→两脚跟→两脚底（图3）。

第四线（中心）：头顶→脑内→颈内→胸内→腹内→两大腿内→两小腿内→两踝内→两脚底→双涌泉穴（图4）。



图 1

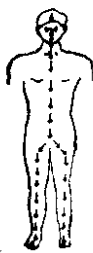


图 2



图 3



图 4

按上面的顺序，一般放松1——3次，便能静下来，而后进入练功阶段。

四线放松法比较细致，一般初学者若掌握不好容易引起精神或形体紧张，反而不利于放松，对此，务请初学者注意。

（三）熏浴放松法

一般站式可采用此法。意想有温凉适中之泉水，如甘露醇浆从头顶百会流下，若淋浴般冲刷身体内外，体内浊气随之入地。反复二、三遍，则能做到体松意静。

（四）静思放松法

不论练习何种功法，入静，调好姿势，意守前额，默念“松”字，最好在呼气时念，当念上三、五遍后，眼、眉舒展，脸上出现自然、安祥的微笑，身体原来紧张的部位，也就随之放松了。之后即可进行原定功法练习。

记住，前额放松，全身都会放松！

三、怎样练习盘坐

1、脚踝练习：坐下后双脚伸直，腿与脚后跟贴地面，两手后撑，双脚以后跟为中心作顺转、反转24次（图5），然后两脚分开，先左脚顺翻转24次，再右脚逆翻转24次；然后再双脚同时转，顺逆各24次；最后两脚趾前后扭动24次。做完这些动作，你会觉得两脚踝非常轻松愉快。

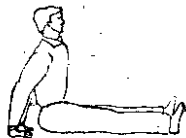


图5