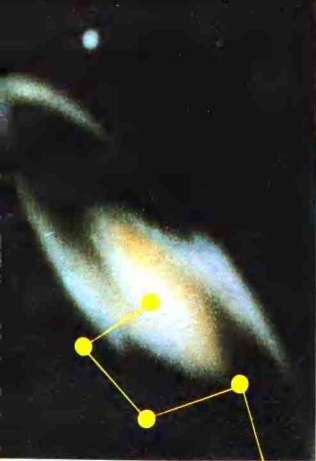




太極采氣功

太極采氣功

张振利 著

张振利 著

太极采气功

中国青年出版社

1219198

(京)新登字 083 号

太 极 采 气 功

张振利 著

*

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 4.75印张 4插页 74千字

1993年2月北京第1版 1993年2月北京第1次印刷

印数1—10,000册 定价3.00元

ISBN 7-5006-1276-1/R·13

代 序

气 功 与 科 学

(一九九二年六月)

气功现象是一种客观存在，探寻气功现象的基本规律并有效地加以利用，是气功科学的任务。

气功科学是人体科学的重要组成部分；练气功的奇迹，冲开了人体科学殿堂的大门。“人体科学是现代科学技术体系中的一个大部门”（钱学森）。它的任务是研究人这个复杂、开放巨系统功能状态的运动规律，以及如何掌握、运用、造福于人类。练气功（方法、门类很多），创建、开辟了如何揭示、掌握人体功能状态的初步方法和可行途径。研究并掌握练气功的方法、规律也是气功科学的任务之一。

著名科学家钱学森同志在几年前就曾满怀激情地提出：“一个人体科学的幽灵正在我们当中徘徊”。他借用《共产党宣言》的第一句话来明喻人体科学意义重大，艰难复杂，同时又托出一个科学家要为真理而奋斗的信念和决心。寓意深邃，发人奋起。他又说：“搞下去会导致一次科学革命，就是人类认识世界的一次飞跃。如果搞得好的话，这场革命可能在21世纪就会到来”。

气功在我国有悠久历史，源远流长，世代相传，典籍丰富，

社会效益显著，是我们民族文化的瑰宝。由于中国社会曾长期处在封建桎梏之下，贫穷落后，科学技术发展遭受严重束缚，气功更是被排挤于科学殿堂之外。

我国气功运动及其科研工作的蓬勃兴起，始于本世纪 80 年代。气功带给众人和社会的巨大效益，吸引了亿万之众到它行列中来，一个自发的群众性的气功热遍及全国城乡；科学家和各界有识之士对气功事业的高度关注和积极参与，又使这种热度稳定在健康发展的正常状态，并逐步使之纳入科学轨道。中国气功科学研究会、中国人体科学学会、中国气功科学研究中心、中国人体科学研究院、中国人体科学研究中心等全国性科研机构，就是在这种形势下经国家有关部门批准成立的；全国各地也都先后建立了气功医疗、锻炼、培训、科研等地方及部门组织。这标志着中国气功科学——人体科学从此步入一个崭新阶段。

不可否认，气功科学——人体科学目前还处于幼年时代。它效益显著，但道理何在，研究不够，气功所含蕴的许多道理（规律），现代科学还没能够很好地解决，对气功现象的认识有待深化。著名科学家钱学森同志提出，研究气功应像研究中医那样建立唯象气功学，先在科学总结经验的基础上知其“当然”，然后逐步知其所以然。还要应用马克思主义哲学作指导。许多人已经这样做了，证明这条科学大道是行得通的。

气功与科学，二者不是对立的，不能人为地把气功等同于迷信立于科学的对立面。气功与科学二者的现象与本质，都有内在的联系；气功与人体特异功能现象都是客观存在，是高

级物质复杂的运动形式，这已为无数事实和科学实验所证实，但还有许多未知或知之不深的因素，如何透过现象，探寻本质？如何全面掌握物质运动规律，用来造福于人类？这是科学的任务，也反映出对待科学的态度问题。不能把尚未认清的客观现象说成无，也不能因为反对有人作弊行骗就连气功和人体特异功能也反掉，就好像倒洗澡水不能把洗澡的婴儿一起倒掉一样。人对客观世界的认识总有一个深化过程。在人类从不完全的不确切的知识到比较完全比较确切的知识转化过程中，始终应采取科学的态度，勇于实践，勇于研究、探索。在探讨气功和人体特异功能问题方面，许多气功师和从事这方面研究工作的人，常常为某些非议文章所困扰，其实大可不必。搞科学事业是为真理而斗争，失去的只是精神上的锁链，获得的将是造福于人类的科学世界！

科学的事业是伟大的，无论气功科学还是人体科学都需要大量的热心者来关心和从事研究，对此所做的任何努力都将有助于这项伟大事业的进一步发展，这也是一件非常有意义的事情。我手头这本《太极采气功》，就是张振利气功师在总结办气功培训班经验和研究祖传气功“秘诀”基础上整理出来的。他剔除了封建糟粕部分，尽量从现代科学角度说明问题，对气功事业做出了贡献。他的本职工作是出版社编辑，应众人所请教授太极采气功多年，医病、保健功效显著，由于他热诚助人，不事张扬，因此受益者盛赞他德高功深。作家杨兆祥同志向我介绍他的情况后要我为其著作写序，学生及气功师所请，自是不便推辞，但又不忍掠美妄加评介，所以借机会

谈了上述对气功与科学的一番感想,是以为序。

中国人体科学研究院
中国气功科学研究会 名誉理事

杨子江

前 言

太极采气功是在“采四方气”功法的基础上,发展、总结而成。“采四方气”功法原是叔父传授给我的,经过多年修炼,受益匪浅。我根据“采四方气”功法的原理和特点,并借鉴古代一些练功养生法,特别是结合自己的练功感受和体会,在多年的练功实践中,对原功法做了大量的补充、编创和丰富,形成了这样一套系统的采气练功法。

太极采气功的功法,由浅入深,由低功能到高功能,是一个不断深化和提高的过程。练功者通过采天气、采地气、采水气、采日精月华、星光和树木花草之气,达到舒通经络、调和气血、平衡阴阳、强身健体的目的。由于功法中不仅有低、中、高层次采气法,尚有许多高功能的其他修炼法,因此,对开慧益智,挖掘人体潜能,诱发人体特异功能,有着一定的积极作用。在采气四法十六功中,有动功,有静功,亦有动静相兼的功。动功优美、协调,刚柔相济;静功自然、安详。由于循序渐进修炼,功法之间相辅相成,不会出偏差,适合男女老少不同的人随意习练。

本书在撰写的过程中,中国人体科学研究院名誉理事、中国气功科学研究会名誉理事杨子江老先生为此热心撰写了序言。同时又得到了青年出版社编辑李志刚同志的帮助和指

导,并得到我的学生张易、张颀的协助整理,在此一并表示感谢。

由于笔者水平有限,书中错误在所难免,敬希读者、同道批评指正。

张 振 利

1992. 1.

目 录

第一章 太极采气功的特点.....	1
第二章 口鼻纳气法.....	4
一、采气站桩功.....	4
二、引颈提足采树气功.....	5
三、采水气吞咽功.....	7
四、采日精月华吞咽功.....	8
第三章 穴位采气法.....	10
一、采四方气功.....	10
二、采气五禽功.....	25
三、人木合气功.....	37
四、捧日月贯顶功.....	39
五、九转八卦劳宫采气功.....	41
第四章 百窍千孔辟阖采气法.....	46
一、五指莲花功.....	46
二、红霞披身功.....	50
三、醉卧花荫功.....	51
第五章 遥感采气法.....	54

一、遥视北斗功.....	54
二、巡看天河功.....	59
三、掌收天地功.....	60
四、遥采树气功.....	62
第六章 对症采气练功法.....	64
眼功疗法(64) 耳功疗法(68) 鼻功疗法(70)	
口功疗法(72) 舌功疗法(74) 心功疗法(76)	
脾功疗法(77) 肺功疗法(79) 肾功疗法(81)	
肝功疗法(83) 失眠疗法(85) 头疼疗法(86)	
颈椎疼疗法(87) 肩背疼疗法(88) 腰疼疗法	
(89) 四肢麻木疗法(91) 四肢拘挛疗法(92)	
防牙疾功法(93) 牙疼疗法(94) 胃病疗法	
(94) 胆病疗法(95) 疮疽疗法(96) 噎膈疗	
法(97) 呕吐疗法(97) 腹疼疗法(98) 血压	
高疗法(99) 胃寒疗法(99) 膝冷脚寒疗法	
(100) 阳萎、遗精疗法(101) 痛经疗法(102)	
痔疮疗法(103) 小便频数疗法(103) 醒酒疗	
法(104) 冷水浴法(105)	
第七章 采气治病法.....	107
一、口鼻纳气治病法.....	107
二、穴位采气治病法.....	108
三、百窍千孔辟阖采气治病法.....	108
四、遥感采气治病法.....	109
第八章 问题解答.....	110

一、修练太极采气功的目的·····	110
二、练太极采气功能否出偏·····	110
三、采气有什么感觉·····	111
四、练太极采气功初期会产生什么反应·····	112
五、学过其他功法能否学练太极采气功·····	112
六、什么人不能学练太极采气功·····	112
七、练功中出现不良反应怎样处理·····	112
八、在什么时间练功好,应练多长时间·····	113
九、练太极采气功在饮食方面应注意什么·····	114
十、练太极采气功为什么要防止七情干扰·····	114
十一、人静时有杂念怎么办·····	115
十二、病患者练功是否需要停止服药·····	115
十三、练其他功出偏后能否再练太极采气功·····	115
十四、练太极采气功能否出现自发功·····	116
十五、练功时鼻子不通气怎么办·····	116
十六、练功中突然受惊吓怎么办·····	116
十七、感冒发烧时能否练功·····	116
十八、练功中出现阳举现象怎么办·····	117
十九、如何对待性生活·····	117
二十、练卧功睡着了怎么办·····	117
二十一、做梦练功好不好·····	118
二十二、能否采动物气,采动物气好不好·····	118
二十三、能否采农作物的气·····	118
二十四、能否采到人气·····	118

二十五、被人偷气时身上有无感觉，怎样防止·····	119
二十六、能否采坟地之‘气’·····	119
二十七、能否采古建筑物的地气·····	120
二十八、能否采电气·····	120
二十九、走路时怎样采气·····	121
第九章 病患者练功效果·····	122
附 录 树木、花草的特性和气味·····	126

第一章

太极采气功的特点

太极采气功的特点用一句话来说，就是采气练功。练功者通过各种采气功法的修练，摄取自然界各种物质的能量，培补真气，调和气血，舒通经络，平衡阴阳，达到强身健体的目的。太极采气功所采之气，是广义之气，不仅包括天地之气，还包括花草树木之气和太阳、月亮、星星的光和热等。泛指自然界一切对人体有益的物质能量和信息。

修练太极采气功主要是修练四法十六功。四法是口鼻纳气法；穴位采气法；百窍千孔辟阖采气法；遥感采气法。十六功是采气站桩功；引颈提足采树气功；采木气吞咽功；采日精月华吞咽功；采四方气功；采气五禽功；人木合气功；捧日月贯顶功；九转八卦劳宫采气功；五指莲花功；红霞披身功（或银光罩体功）；醉卧花荫功；遥视北斗功；巡看天河功；掌收天地功；遥采树气功。修练四法十六功，是由浅入深，由低级到高级的修练过程。每一法是由具体练功来体现的，练功者只要能认真地、坚持不懈地习练具体功法，循序渐进，由低级到高级，必能收到预期效果，练出真功夫。修练口鼻纳气法是第一阶段，在这个阶段应练采气站桩功；引颈提足采树气功；采木气吞咽功；采日精月华吞咽功。其中采气站桩功是主功，必先修练不

可。在穴位采气法中要修练采四方气功；采气五禽功；人木合气功；捧日月贯顶功；九转八卦劳宫采气功。其中采四方气功是主功，必先修练不可。采四方气功是整套功法中的重要功法（该功法曾发表在《中华气功》杂志 1989 年第五期上）每日清晨必须修练。在百窍千孔辟阖采气法中要修练五指莲花功；红霞披身功（或银光罩体功）；醉卧花荫功。其中五指莲花功是主功，必先修练不可。遥感采气法主要修练遥视北斗功；巡看天河功；掌收天地功；遥采树气功。其中，遥视北斗功是主功，必先修练不可。

太极采气功的十六功法中，不仅仅运用采气四法，还含有许多练功法，如吐纳法、导引法、运光法、守穴法、周天搬运法、观想法、外气发放法、内视法，遥感遥视法等等。所以，太极采气功也是一套修练各种高功能的功法。十六功法有动功，有静功，还有动静相兼的功。动功有柔有刚，刚柔相济，静功自然、安详。无论动功和静功都有一定的姿势，要求形与神合，神与息合，形神兼练。不仅练外气内收，也练内气外放，既练丹田元气，又练筋骨皮。所以长期练太极采气功，不仅满面红光不生疾病，而且浑身充满了力气。

练太极采气功是把自己置身于宇宙之中，与自然界浑为一体。人与自然本来就是相互联系密不可分的，二者相互作用、互相影响。科学家发现：人体是一个能向周围空间发射多种信息的生物辐射源，可以产生电场、热场和光效应场，这些物理场的频率和光谱等参数的综合称为“人体频谱”。构成任何物质的基本质点的分子、原子、电子都在不停地运动着，这

些运动都有自己的固有频率。当外物理场的辐射频率与人体的固有频率相等时,就会出现相互作用——匹配吸收,产生谐振运动,在病变处产生有医疗价值的“内生热效应”或“生物热效应”,从而调节人体生物电场,促进机体的生理生化反应,改善人体机能。由此可见,人体场与外界场是相互作用的,信息是相通的。因此,修练太极采气功,就是要加速和强化这种场的相互作用,加速和强化体内和体外的信息交流。通过采气练功,不断摄取自然界的各种物质和能量,以及各种信息,调节人体生物电场、促进机体的生理生化反应,改善人体机能。练功过程即是信息交流过程,是人体场与外界场的相互作用的过程,是调节人体生物电场、促进机体的生理生化过程。也是人与宇宙和自然界浑为一体的过程,即“天人合一”的过程。所以,太极采气功的另一个特点则是收效快、气感强,效果明显。

当然,要练好太极采气功必须要按功法的要领去做,必要时还须老师予以正确的指导。要遵循练功规律,切不可盲目瞎练,与其他功法杂练,从而违反练功要领。只要遵循这一原则,练功就必然会取得良好效果。

第二章

口鼻纳气法

口鼻纳气法，是直接采气的练功方法。它是最基本的方法，可以说是太极采气功的初级功法。初学练功的人首先要掌握这种方法。口鼻纳气法简单易学，行之有效。主要包括以下内容：

一、采气站桩功

采气站桩功是口鼻纳气法中的主功，应在每日清晨时习练。其练功场所空气必须新鲜。练功方法如下：

两脚平行站立，与肩同宽。双腿微屈，全身放松。两手置丹田前，双手相重，十字交叉，男左手在内，右手在外，女相反。上身保持正直，下颏微收，舌抵上腭，口轻闭，两目垂帘（见图1）。

纳清吐浊

姿式站好后，用鼻子直接采气。鼻吸口呼，吸气时，意想清气吸入鼻进入体内。呼气时意想体内浊气吐出。呼吸要匀、长、深，行数十遍。

胎息养气