

简易气功强身法

郑霄阳 赵怀庆 编

气功

鹭江出版社

7.4

简易气功强身法

郑霄阳

赵怀庆

编

简易气功强身法

郑育阳 赵怀庆 编

鹭江出版社出版

(厦门市莲花新村观远里19号)

福建省新华书店发行

福建第二新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 7印张 2插页 162千字

1989年6月第1版

1989年8月第1次印刷

印数：1—10,000

ISBN 7-80533-168-5

G·38 定价 2.80元

编者的话

气功，又称“导引术”、“行气术”、“静坐”、“吐纳术”等，它是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为它源远流长；说它年轻，是因为用现代科学的手段未研究、探讨其奥秘，才刚刚起步。

祖国医学认为，气功有平秘阴阳、调和气血、疏通经络、协调脏腑的作用。现代医学研究证明，气功有训练中枢神经系统的兴奋和抑制功能的作用，对大脑皮质功能起到良好的保护作用；练功时，身体的耗氧量相对降低，能量代谢也减少，被称为低代谢生理状态，这有利于病人身体康复；气功有调节植物神经功能的作用；气功锻炼能使肺通气量增加、血氧饱和度提高；气功还有加强各组织合成蛋白质能力的功能；同时，气功能发挥腹肌的按摩作用，对腹腔脏器起良好的按摩保健作用。因此，气功最适合年老、体弱、多病者锻炼，它对各系统的多种慢性疾病有一定的疗效。近些年来，有关气功治病的报道也是屡见不鲜……

现在，学习气功的热潮正席卷全国。每天清晨，无论在公园、湖畔、海滨、林间，还是在大学校园、机关庭院，处处可见专心致志的习练气功者。在他们当中，有白发苍苍的老年人、年富力强的中年人，就是平时生龙活虎的年轻人，甚至连那少年之輩，也加入到练功者的行列来。真是气功遍神州！

为满足广大气功爱好者习练气功的迫切需要，编者特从大量有关气功功法的资料中，精选出近50种简便、易学、易练、功效显著的气功功法，编写成这本书，奉献给广大气功爱好者。

本书共分两大部分，第一部分介绍了练习气功需掌握的基本知识，这给初学者开辟了一条气功入门的捷径。第二部分介绍了近50种气功功法，其中既有静功，也有动功；既有健身强体的保健功，也有防治疾病的治疗功。读者可以根据自己的实际情况加以选择、习练。此外，书末还附有常用人体穴位图，可供参考。如果读者通过习练本书介绍的气功功法，使身体更加强健，或是达到了治愈疾病的目的，那正是编者的希冀。

在编写本书过程中，我们曾参阅了一些有关报刊书籍资料，并得到不少热心朋友的关心、支持，在此一并致以衷心的感谢！限于水平，书中不妥之处在所难免，敬请读者批评、指正。

编 者

1988年10月

目 录

气功入门	(1)
● 气功的作用原理	(1)
● 气功的分类	(2)
● 气功的锻炼要素	(4)
● 气功的锻炼原则	(9)
气功功法	(11)
● 放松功	(11)
● 内养功	(16)
● 强壮功	(22)
● 丹田贯气法	(24)
● 真气运行法	(25)
● 自控气功法	(30)
● 气功五行法	(54)
● 太极尺气功	(56)
● 太极运气功	(57)
● 太极初级功	(62)
● 老年返还功	(67)
● 祛病延年功	(69)
● 混元益气功	(72)

④ 八卦式内养功	(75)
⑤ 八卦太极功	(77)
⑥ 空松功	(80)
⑦ 武当养生功	(83)
⑧ 马王堆导引健身功	(88)
⑨ 峨眉甩手功	(91)
⑩ 喝气功	(93)
⑪ 鹤步功	(95)
⑫ 托天掌	(98)
⑬ 采日精月华功	(102)
⑭ 床上八段锦	(104)
⑮ 少林气功	
——易筋经十二式	(112)
⑯ 瑜伽卧功八法	(120)
⑰ 壮阳固精法	(124)
⑱ 铁裆功	(126)
⑲ 静气功	(130)
⑳ 眼功七势保健法	(134)
㉑ 眼气功操	(138)
㉒ 气动功	(139)
㉓ 灵子显动术	(145)
㉔ 自我保健按摩功	(149)
㉕ 铜钟气功	(154)
㉖ 马步推掌功	(156)
㉗ 四合功	(158)
㉘ 旋乾转坤功	
——乾坤掌	(161)

● 八大金刚气功	(164)
● 大搬拉功	(169)
● 迈步蹬腿功	(172)
● 二元一环燕子功	(174)
● 梅花四段太阳功	(181)
● 和血功	(184)
● 金钟罩	(188)
● 金刚体内功	
——胸腹部排打法	(197)
● 红砂手	(201)
● 点穴功	(203)
● 大力鹰爪功	(205)
附 常用人体穴位图	(209)

气功入门

气功是一门古老的养生术，早在春秋战国时代就已开始流行。它是我国文化遗产中的瑰宝，是祖国传统医学的重要组成部分。

气功有着悠久的历史、完整的理论体系、严密而科学的锻炼方法，历代养生家都把气功作为养生强体的基础功法而加以习练。由于气功可以调整人体的气血阴阳，宣通经脉，活动关节，运动内脏，调节六腑，保养精神，使真气机能运行通畅，使人的生命力兴旺强盛，所以能使弱者强壮、老者长寿、壮者健康、病者康复。

气功锻炼是运用意识的作用，对生命过程实行自我调节、自我控制，以协调、改善人体各器官的机能。它是一种锻炼人体“元气”、增强体质的功夫。这里的“元气”，相当于人体对疾病的抵抗力、对外界环境的适应能力及体内的修复能力。气功中的气，是代表呼吸的意思；功，就是不断地调整呼吸和姿势的练习，再加上意念活动，用在治疗疾病和保健上就是气功疗法。

气功的作用原理

气功锻炼是通过什么原理来实现其特有的强体健身、治病疗

疾功效呢？归纳一下，原理有三：

其一，气功是通过有控制的呼吸锻炼，使人体内被扰乱了的各种功能逐渐恢复到正常状态，从而加强人体对疾病的抵抗力。练气功入静时，大脑皮质细胞就处于被抑制状态，这种抑制反过来又保护因过分兴奋而致紊乱的皮质细胞，使病理性兴奋灶处于被抑制状态。坚持练气功，久而久之，就会形成有利的条件反射，为疾病康复创造条件。因此，练气功对神经衰弱、神经精神创伤有良好的治疗作用。

其二，气功是一种松静自然、意气合一的呼吸运动。练气功时，身心放松，以意引气，即用意念调整呼吸的节律、长短、粗细、快慢，使胸呼吸、膈呼吸和腹呼吸由意念引导而进行。通过膈肌的节律运动，又使胸腔及腹腔内的脏器受到有节律的保健按摩。这有助于加强全身的血液循环，促进新陈代谢，减轻腹腔瘀血，增进消化吸收功能。气功对心脏病、高血压病、胃十二指肠溃疡、便秘、胃下垂等有良好的治疗效果，机理就基于此。

其三，气功是一种偏于安静的活动。静中有动，动中有静，动静结合，有动而不大是其特点。因此，练功时身体耗氧量较低，能量消耗较少。有数据表明，练功时，人体耗氧量比练功前减少30%左右；能量代谢率比练功前减少20%左右。这就说明，练气功有助于减少人体的能量消耗，促使精力积聚，从而加强人体的抵抗力。而一般有病的人和体弱的人经受不了大量的能量消耗，所以，气功能对他们发挥治疗作用，道理就在于此。

气功的分类

气功的流派、种类繁多，各具特色，各有奇效。以其形式、

内容、目的、要求、来源等，可将气功做以下分类：

一、以动静分

这是按练功时肢体的动与静来区分。练功时人的肢体凝然不动的气功，称为“静功”。静功着重于人体内部脏腑的锻炼，在练静功时虽然外部的肢体不动，但内部的脏腑经络与气血却运动得很活跃，所以静功实际上是外静而内动。

练功时以肢体运动为主的气功，称为“动功”。动功着重于人体的肢体运动，皮毛、筋、骨、肉都处于活动状态，而内部却以意守某部为主，相对来说是外动而求内静。

此外，还有一种所谓的“动静功”。就是在一个功种里，或是先动后静，或是时动时静，或是先静后动。

二、以内外分

这是按练功的内外分类。若主要是以脏器气化功能活动为主的气功，称为“内功”。如对意志、气血、经络、脏腑、呼吸等的锻炼，大多数的静功都属于内功。凡是着重外部的皮毛、筋、骨、肉的锻炼，称为“外功”。

三、以姿势分

这是按练功的姿势状况来分类，即有站、坐、卧、行四种。

站功，又称站桩。它对于增强体力很有帮助。坐功，是练气功的主要方法。由于它具有易于长时间练功，又易通贯经脉等特点，是探索气功原理的一个重要功类。卧功，有利于体弱、卧床或过于疲劳者采用。行功，或称走功，即是在步行运动的步法中，同时兼从内练真气的方法。

四、以来源分

医家功法祛病延年，道家功虚静守一，佛家功参禅明性，儒家功正心诚意。

五、以功能分

从气功发挥的功能来论，凡能攻坚挺硬的称为“硬气功”，凡能防病、治病、轻身飞越等类的称为“软气功”。

六、以练功手段分

如从练功手段方面区分，可分为性功和命功。性功，从意念（心性）方面入手；命功，从形体（精气）方面入手，开始多守脐中。此外，还有性命双修功，分为性命兼修、先性后命、先命后性三种。

七、以应用分

因气功可以使用在一些活动方面，所以又可根据其应用而加以命名。如保健功、强壮功、治病功、按摩功、武术竞技等。应用目的不同，所练方法各异，效果也不尽相同。

气功分类如此众多，但无论动功、静功、内功、外功，它们都有共同的练功要素，只要掌握这些要素，就容易入门，并逐步提高。

气功的锻炼要素

气功锻炼的要素有二，一是意念活动，二是呼吸调息。

一、意念活动

意念活动也就是自我意志控制的锻炼方法。我们要进行气功锻炼，首先要意志坚定，一旦下定决心，就要排除杂念，专心做气功锻炼，坚持每天做功。在练功之前，要调整自己的思想，使自己安静下来。练功开始也就是锻炼自己精神，或说是调理自己的心意，即运用意识去掌握和控制自己身体与心理的过程。这种进行自我意志锻炼、调理身心的过程，称为调心。

初学气功者要做到自我意志控制，也就是调心，就必须做到“守一”。守一即达到气功的入静状态。达到气功入静状态，就可以消除疲劳、增强体力。当然，这种入静不是马上奏效，而是日趋生效。守一的基本方法是：以一念镇万念，使意志集中，守于一处。在练功过程中，使自己的意念守于一处，或外视景物，或内守身体某一部位。

守在哪处最合适呢？一般认为当以意守脐部较易入静。《智者大师修习止观坐禅法》中说：脐下一寸叫爱陀那，一般称为“丹田”。如果能静心于此处而心不散漫，练习的次数及功夫到家之后，就必然有效。比智者坐禅法更早一些的气功大师抱朴子葛洪说：脐下二寸为丹田，是道家练气功时重点注意的守一处。佛、道两家都认为，意守脐部或其上下几寸的部位，是较易使人入静的守一处。现代有不少气功家也认为，初学气功的人，在练习气功时，调心在脐部，意守脐部，并与呼吸之气相出入，是练功入门的捷径。这比意守其它部位的入静来得快，而且练功的效果也比较明显。

为什么各派气功都主张意守脐部呢？《类修要诀》有“未生诗”说：“父母未生前，与母共相连，十月胎在腹，能动不能言。昼夜母呼吸，往来通我玄。剪断脐带子，一点落根通，性命

归真土。此外觅真铅，时时防意马，刻刻锁心猿。若遇明师指，说破玄中玄。”脐是胎儿在未生之前与母体相连的一条纽带，气血与之彼此相连。玄即是元气，胎儿的元气与母体的元气通交相注。当出生的时候，剪断了脐带，元气元精都落入儿体脐内，进入肾脏命门之中固藏，身心性命都归于意念精神的统属。真铅亦指人的元气，由于人的思想情绪像心猿意马那样不易稳定，练气功就要意守脐部，这就是气功中的真元所注之处了。意守脐中即可入静，意念与呼吸合为一体，就可以有“真气”出现，这时自我感觉脐内温热舒适，像有一团热气，它随着呼吸而在小腹中升降。这团“先天真气”的热团由于呼吸的深、长、升、降，渐渐的聚集越来越多，在丹田里酝酿着。随之而来的由于真阳发动，就会有外阴冲动的情况发生，此时要顺着自然，将外阴的动气轻轻收回小腹中，身心都要松静，不要紧张，也不要急躁，也不要喜欢，而要平淡看待，任它在腹中温暖地运动，用意念跟随着这热气团的运动，向腹中吸入，直到已经觉得真气吸到最内，意念也跟着吸贴到了最后一点，就一心一意地守住这一点，这“点”有如鸡蛋大小或如绿豆大小，连热气也内聚成“丹”了。如果不想继续练下去，就把念头与此“点”分开，全身放松，慢慢活动，即是练完一功。由于练功者的精气与神气相互结合，即成为“内丹”。“内丹”所在之处，即是生发体内气血的动力枢纽，可使内丹生长成熟，所以称为“丹田”。除了意守脐部之外，还有意守身外之物的意守方法，身外者如远山、云朵、树木等都可作为目标。

在练功过程中，初学者往往会出现两种情况：一种情况是心中散乱。解决的方法是，要把一切杂念放下，将体内体外之物放置在一边，不去管它，而专一于一处，守于脐中，就能慢慢安定下来。另外一种情况是心中昏沉，容易打瞌睡，这在练功稍久的

人中比较常见。解决的方法是注意自己鼻端，心意向上，精神就可振作。有的人多在夜晚练功，由于白天辛劳已有倦意，所以容易在练功时昏沉欲睡。如果改在早晨练功，一觉醒来，神清气爽，就不容易昏昏沉沉了。

还要注意，各种气功运用意识的方法很多，关键是要启动真气，激引本体意识为我所用，使之调节控制自己身心。但真气的出现有赖于守一的修持得法，初学气功者切莫疏忽这一点。

气功入静之后，真气发动与本体意识相合为一，待基础牢固之后，即可应用它来强壮、养生、长寿、治病。

二、呼吸调息

呼吸调息就是自我调整、控制呼吸而达到自然状态。人的一呼一吸称为“息”，初练气功的重要功夫之一就在于用意识来调息。要想练好气功，就要先从练好调息法入门，使意识有所寄托，意念与呼吸相互结合。这就是调息法的要点。

调息不是勉强自己的呼吸，而是顺着自己的呼吸，使自己的意识在思想安静的状态下，轻柔缓和地顺应呼吸的自然频率、深浅，慢慢地调整到松静自然的气功状态。这样息调平和也就思想安静。思想越静，呼吸也就调的越好。这就是所谓“心息相倚念不偏”。只有在这种呼吸轻柔、缓慢、细匀、调和的状态，才是真气出现与真气运行的良好基础。

由于练气功时大气出入必经口鼻，故有口吸口呼法、口吸鼻呼法、鼻吸口呼法、鼻吸鼻呼法、口吸不呼、口呼不吸、鼻吸不呼、鼻呼不吸、闭息法等。正因为练气功要纳入外界大气与呼出肺内之气，所以古人又将以练呼吸为主的气功称为“吐纳术”。锻炼呼吸很有好处，可以吐故纳新，促进血液循环，宣畅经络，锻炼内脏，补脾壮肾，补肺养心，改变病程，促进痊愈，帮助入

静，启动元气，聚合精气，柔肝升发筋气等作用。

气功锻炼主要的调息法有以下两种：

1. 调节呼吸运动法：就是在练气功时，用意识调整呼吸运动来达到丹田开合枢转的目的。

由于男女两性在生理上的差异及个人习惯的不同，一般男子以腹式呼吸为主，女子以胸式呼吸为主，但大部分人是以胸腹式混合呼吸为主。在气功锻炼时，运用自己的意识，使膈肌和腹肌收缩、舒张，称之为腹式呼吸调息法。通过腹式呼吸的运动，对脏腑气血都有良好的作用。气功锻炼的腹式呼吸又有两种，一种叫顺呼吸，另一种叫逆呼吸。顺呼吸就是吸气时小腹膨隆，意念也顺着而下降；呼气时小腹自然回缩上升，意念也随之上升。逆呼吸就是，吸气时小腹轻轻向腹腔里收缩，意念也随之上升；呼气时小腹自然放松，意念也随之下降，任脉、宗筋、气机均顺势下降。因此，逆呼吸法对初学者进行“守一”锻炼有较好的促进作用，收效较快。

2. 意念呼吸法：也称作意念调息法等。这主要是锻炼“内气”的生发与运行。

意念呼吸法首先是用鼻呼吸与丹田的收缩、舒张连起来。鼻吸气时与小腹膨隆同时相连行动，鼻呼气时与小腹的回缩同时相连动作，顺其自然，切勿勉强。然后，等上法练到了熟练程度，鼻吸气时与小腹收缩同时连起来，鼻呼气时与小腹松放而膨隆连起来。

待把呼吸调息的两种方法锻炼纯熟之后，就可以把鼻的呼吸动作、小腹的膨隆与收回以及丹田收发之气的活动三者同时合一连接起来。鼻吸气时，意想“气”自丹田收入，好像有一团沿腹的热气自丹田向内嗡嗡进入的感觉。小腹也同时收缩。等到吸气完了自然停顿后，再自然由鼻呼气。呼气时，意想“气”自丹田

呼出，好像有一团温暖的热气向丹田外悠悠地散开来。小腹也同时放松。内部的丹田之气在腹中开启与合拢的“内气”活动，与鼻呼吸及小腹的收缩、放松，吸入的后天大气与呼出的宗气完整自然的融合，以及此时高度的安静清幽、尘念全无的虚静意境，组成了“胎息”，或称“丹田呼吸”（或脐呼吸）的高级调息状态。初学气功者若能练到“胎息”，就算比较理想了。

气功的锻炼原则

在进行气功锻炼时，除了注意气功的锻炼要素之外，还必须牢记指导气功锻炼的原则，这条原则就是松静舒畅、动静结合。具体有如下几点：

一、松

练气功的松，就是说练功要肢体放松，一点也不能紧张，而且还要做到精神上放松，不能有丝毫的紧张。

气功的动作以柔松为主，首先是关节肌肉、筋络脉道、四肢百骸等部都要放松；其次是在练动功的每一个架势，一桩一式，挥手运臂，转腰下式，伸屈指掌，灵活关节，凹腹吸胸，一举一动，都要松柔灵活；第三是运动圆活，动功的每一柔的运动，切忌直线伸展或曲折，关节、肌肉的每个动作都要做弧形圆活的屈伸；第四是每个大的关节都要如蛇行那样，软和矫健，肘、臂、腿都要如此活动，每个腕、指、脊、颈要如蠕动那样进而欲退；第五是要端正稳定，在舒松、轻匀动作的基础上，要保持腰脊中正，腰为枢轴，这样就可使上体自然正直了。引动上肢或下肢，转动身体，都要把关枢放在腰上，这样动功的架式比较端正和稳定了。