

《实用气功保健》丛书

大众气功按摩

《实用气功保健》丛书编委会 主编

张福增 黄晓春 编著

天津科学技术出版社

内 容 简 介

本书主要介绍以气功与按摩相结合的防治疾病的方法。

全书分上、下两篇。上篇介绍了简易峨嵋四庄功，该功重在通调十四经脉及打开劳宫穴；下篇主要介绍以气功按摩治疗各种病证。

《实用气功保健》丛书

大众气功按摩

《实用气功保健》丛书编委会 主编

张福增 黄晓春 编著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张3 字数57 000

1990年6月第1版

1990年6月第1次印刷

印数：1—17 300

ISBN 7-5308-0844-3/R·239 定价：1.60元

前 言

气功是我国文化遗产宝库中的瑰宝，多年来由于保守观念和秘传陋习，几乎使它轶失湮没。党的十一届三中全会以来，百废俱兴，百业待举，气功这一古老的学术才有机会被发掘整理，焕发了新的青春。当前国内外流传的功法门派繁多，难免鱼龙混杂、精粕不辨，致使初学者难入门墙，甚而出偏受害。为此，我们选编了几种健身祛病，实用效果显著的气功普及读物，帮助气功爱好者们探究功理，掌握功法，有利着力创新开拓以期达到来功快、功力强、不出偏、效果好的目的。虽然每个人的禀赋素质不同，但只要用心学习，坚持锻炼，亦定能取得好的效果。

祝读者们成功。

《实用气功保健》丛书编辑委员会

1989年12月

编者的话

吾师张福增老先生自幼年习武，年轻时受业于胡秀章、李墨林、赵玉山、吴郁儒等中医和按摩名家，对各种软组织损伤、骨关节病，特别是对内科慢性病、疑难病的按摩疗法有较深的造诣。近20年来，为使气功与按摩相结合，提高按摩治疗内科病的效果，张氏潜心研究各派气功，其中对古老的峨嵋庄气功尤为偏爱。作者有缘与峨嵋气功传人傅伟中交往，切磋功法，得窥峨嵋庄气功之精奥，经多年演练渐有心得，遂以峨嵋庄中的“天字庄”、“地字庄”、“大字庄”、“小字庄”为基础，并吸收其它流派气功所长，参以自己积年之练功体会，编成“简易峨嵋四庄功”。

古老的峨嵋庄气功因门内人守密甚严，且功理深奥、功法复杂，使真正掌握此功法的人很少，解放后始有少数著书问世，介绍这一古老功法。

本书上篇“简易峨嵋四庄功”力求做到基本反映峨嵋气功功法之原貌，又不拘泥于古人功法编排及解释，均体现实用、简易便学的精神。强调调神、调身、调呼吸同步有机地进行，尤重视通调十四经脉及打开劳宫穴（收发外气的主要穴）。此功法是学习张氏气功按摩所需掌握的基础练功法，适合于一般大众学练，以强身祛病。

本书的下篇重点讲述张氏气功按摩治疗各种病证，特别是内科病的临床经验，并附病例选介，以供广大气功按摩爱好者参考。

黄晓春

1989年12月

目 录

上篇 简易峨嵋四庄功	(1)
第一章 概说	(1)
一、源流	(1)
二、气功健身、治病的原理	(1)
三、气功与经脉的关系	(3)
四、简易峨嵋四庄功适合于哪些人练	(4)
五、简易峨嵋四庄功的要点	(5)
六、调心、调身、调呼吸	(6)
七、注意事项	(7)
第二章 功法	(10)
一、天字庄	(10)
二、地字庄	(20)
三、大字庄	(20)
四、小字庄	(23)
五、胸式	(26)
六、背式	(28)
七、揉球式	(28)
下篇 气功按摩	(30)
第一章 概说	(30)
一、气功按摩的作用	(30)
二、气功按摩的治疗原则	(31)

第二章 诊断方法及常规手法	(33)
一、诊断方法.....	(33)
附：内科病触诊法.....	(46)
二、常规手法.....	(48)
第三章 病例选介	(58)
一、冠心病.....	(58)
二、风心病.....	(59)
三、气管炎、哮喘.....	(59)
四、胃炎、胃溃疡.....	(60)
五、呕吐.....	(61)
六、便秘.....	(62)
七、重症肌无力.....	(62)
八、再生障碍性贫血.....	(63)
九、肩周炎.....	(64)
十、腰椎间盘突出症.....	(65)
十一、膝关节炎.....	(69)
十二、坐骨神经痛.....	(70)
十三、瘫痪.....	(70)
十四、类风湿性关节炎.....	(72)
附录一：常用穴位表	(75)
附录二：十四经络分布图	(82)

上篇 简易峨嵋四庄功

第一章 概 说

一、源 流

峨嵋庄气功起源于南宋末年，为四川峨嵋山白云禅师所创。白云禅师曾由释入道，又精通祖国医学，因而峨嵋庄气功采择了道家动功的特长、佛家禅修的优点且与中医经络理论紧密结合，为历代气功家们所重视。但由于该流派气功密不外传，真正会此功法的人还不多。

解放以后，周潜川先生著书，首次将峨嵋庄气功公诸于众，其后中国佛教协会副会长巨赞法师对峨嵋气功进行了改革，其高徒傅伟中先生又进而编出了“简化峨嵋庄”。推广以来，在防病、治病等方面均收到了良好的效果。

“简易峨嵋四庄功”则是我们根据古代“峨嵋十二庄”中的四个庄法，及傅伟中先生所编“简化峨嵋庄”，结合其它功法的某些特长，并参以多年练功、教功的体会而编创的。

二、气功健身、治病的原理

包括峨嵋气功在内的中国气功，是以修练“真气”，健

身治病为目的。近年来，气功已在我国广为流传并开始走向世界。气功治愈各种常见病、疑难病甚至癌症的事例在各地杂志及学术刊物上时有报道，即便如此，目前仍有许多人对气功治疗疾病持怀疑态度。对他们来说，气功健身倒是可以相信，而气功治病就“玄了”不吃药、不打针、不手术，病怎么就能好？他们想不通这个理儿。也有一部分练气功的人，虽然自身收到了健身祛病的效果，但也说不清所以然。为了帮助大家了解气功原理有所认识，下面我们根据中医传统理论和现代医学理论对气功健身、治病的道理简要地介绍一下。

祖国医学的气化学说告诉我们：人体的五脏六腑以及四肢百骸，凡经络所到之处，均有“气”的存在和气化的作用，人的生命活动全赖此气的运转。气充则身健，气衰则身弱，气平则身安，气逆则身病。气化作用是正常生命活动的原动力，而气化的异常就会导致疾病的发生。无论是血液的运行，精气的转输、津液的输布，食物的消化，营养的吸收，糟粕的排泄、筋骨的濡养，皮肤、毛发的润泽及全身五脏六腑的调和等均有赖于气化。

正常人练气功，就是因加强了气化过程，而使脏腑坚固，血脉和调，病不自生。有病的人练气功，则能使气机调畅，纠正病体异常的气化过程，以清除器官组织的病变物，恢复病人的正气，从而达到扶正却邪的目的。

用现代医学来解释，练气功能增强身体对疾病的免疫能力、对外界环境的适应能力以及对病损部位的修复能力。

国外医学家认为人类的疾病，80%左右是身心失调所致。而气功能使大脑皮层功能同步化增强，皮层与皮层下神

经功能协调一致，从而纠正身心失调的诸多病证。

练功时呼吸变得深、长、细、匀、稳，使肺活量增加，促进了肺内气体交换和体内新陈代谢。

深长的呼吸增加了膈肌的运动幅度，对腹内器官起到了按摩作用，从而增强胃肠蠕动，使消化液分泌旺盛，食物便于消化吸收。除了能增强食欲、帮助消化外，还能治疗溃疡病、慢性胃炎、胃下垂等消化系疾病。同时，对心脏也能起到按摩作用，从而增强心肺功能，对治疗动脉硬化、冠心病、心律失常、先天性心脏病等很有利。气功还能使肺泡吞噬病菌功能增强，防止呼吸系统的各种感染，对气管炎、哮喘、肺气肿、肺结核、肺心病等有良好的治疗作用。此外，因改善了整体功能，对肝胆病、肾脏病、脑血管病等亦能产生治疗效果。

三、气功与经脉的关系

经脉是人体内运行气血，联络脏腑，沟通表里、上下，调节各部功能的通道及媒介的总称。人们常说的经络也统属于经脉体系。必须指出，十四经脉中，经脉的概念是狭义的，实际上仅指经络。经脉学说是祖国医学基本理论之一，对医疗实践具有指导意义，同样也是气功疗法的理论基础。

经络是经脉体系的主要组成部分，是经气（也称“真气”）流注的渠道。经是途径的意思，所以直行的干线都称为经。络是网络的意思，从经分出，遍布全身的大小支脉都称络。经络的内容包含很多，其中主要是十二经脉和奇经八脉中的任、督二脉，全称十四经脉。它们与气功关系至为密

切。气功对人体的调节功能是多方面的，但最为显著的，也可以说起主导作用的，是对人体经络中运行的经气的调节。

十二经脉各有脏腑所属，并以所属脏腑命名，例如属心脏的经脉称为心经、属胆腑的经脉称为胆经。而十二经又因其或行于手或行于足及其阴阳的属性而分为手三阳、手三阴经和足三阳、足三阴经。

督脉总领一身阳经，任脉总领一身阴经。也就是说，督任二脉管辖着全身的阴阳经脉。

气功练到一定时候，真气可以通行督任二脉，称为通“小周天”。也可以贯通十四经脉，称为通“大周天”。

我们强调气功与经络的关系，要求练功者尽量了解经络方面的知识，以利练功。如若进一步学习气功按摩，则经络、俞穴更应了然在胸。

本功法内含许多意念活动，如天字庄中的三通臂动作就要求体会手三阴、手三阳经经气流行的感觉，三吐纳动作则要求体会天地精气由口与劳宫穴纳入，五脏浊气复由此排出。许多气功功法也有类似的要求，即以意领气。而气感所到之处，其经络功能就得到改善，练功时当细心体会。

经络是真气流行的通路，而练功所产生的气感又起到疏通经络、促使真气正常流注的作用，进而对整个经脉系统（气、血、津、液等的输布系统）产生良好的影响。

四、简易峨嵋四庄功适合哪些人练

简易峨嵋四庄功在功法编排及说理方面力求简明，配备了图解，使读者在没有老师指导的情况下也能练。再者，绝

无出偏之虞，所以是一种老少皆宜，适合于一般健康人及各种疾病患者练习的功法。

简易峨嵋四庄功对于搞气功按摩的初学者来说，亦不失为一种切合实用，能速见成效的练功法。

五、简易峨嵋四庄功的要点

每一种功法均有其侧重并特别强调的方面，可权称为该功法的要点。简易峨嵋四庄功的要点则在于“打开劳宫”。劳宫穴位于手掌心横纹中，屈指握拳时中指指尖所点处取穴，是收发外气的主穴。本功法除重视“三调”同步及通调十四经外，刻意强调打开劳宫，并为此安排了特别的方法，即“蛇行蚕蠕”。坚持锻炼，很快即能体验到劳宫穴的气感及手指、指端热胀、聚气的效果。打开劳宫穴，则体内五脏浊气由此排出，自能祛病，天地之精气皆可收入，自能强身。

蛇行蚕蠕贯穿于整套功法之中，其动作要领及要求是：手掌自然伸直，四指略并拢与拇指分开。先是肩关节由前而上，再由后而下做圆周运动，启动手臂，动作不要大，重于意念，意守劳宫穴，肩催肘，肘催腕，腕催掌指。肩臂为轻微提沉动作，掌指为卷屈及用力的挺伸动作。五指以拇指与食指领先带动，略有先后之别。动作连贯自如，刚柔相济。其动作，肩臂形如蛇行掌指如蚕蠕之蠕动，故名蛇行蚕蠕（见图1）。



图1

六、调心、调身、调呼吸

调心是以练功时的意念活动来完成的。练功时要求排除杂念，如何排除呢？就是以一念代万念，并非不要任何意念。当然从开始之心猿意马，练到心头波平水静，是需要一个过程的，不能一有杂念就着急，甚至索性弃功不练了。克服杂念的过程，就是练功进步的过程。要意守在功法所要求的具体部位或某个穴位、某一经络，日久天长，以一念代万念是完全能够做到的。但意守不要守得太深，而要似守非守，如同游丝一般，轻松地守着。

调身就是在任何姿势下，全身放松。练功时闭目内视全身，要从头到足趾节松开，任何部位都不要紧张拿劲，不要有僵硬感。如有紧张处，则微微调整一下，直到自己感觉全身无一处不安详舒适就可以了。

放松并不是松懈，而是要松而不懈，练功总要有个姿势，随意也是一种姿势，有姿势就要付出维持姿势的力量，因此放松在这种意义上来讲是相对的，不是绝对的。

调呼吸指呼吸要自然，且绵长匀深。

在气功锻炼的实践中，调心、调身和调息三者既有区别又互有影响，互相作用的。三者的协调推动着整体锻炼的顺利进行，否则会互有牵制形成障碍。例如，刻意意守使身体僵紧引起呼吸不畅；姿势僵紧也会引起意念转移；呼吸过粗也会在意念活动上产生难耐的反应等。这就需要练功者一边练一边总结经验，摸索符合自身锻炼的规律。

七、注意事项

(1) 力争做到四戒、三藏。四戒，即戒烟、酒、辣、劳。因烟可使气乱、酒可使气泄、辣可使气散、劳可使气耗。当然，一般的劳动是不戒的，只是不宜过劳。三藏，即藏精、藏气、藏神。我国古代医书上讲：“天有三宝，日、月、星；地有三宝，水、火、风；人有三宝：精、气、神”。精为基础，是生命的根本；气是人体的全部生理机能，是推动生命活动的动力；神是人体生命活动的最高表现，对人体生命活动起着统帅作用。因此，一定要节制房事，注意保精、练气、养神，尤其是为治疗重病而练功者必须严禁房事，痊愈后也应节制以巩固疗效。

(2) 避免七情干扰。七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。根据中医理论来讲，喜过之则伤心；怒过之则伤肝；忧过之则伤脾；悲过之则伤肺；恐、惊过之则伤肾。因此，必须尽量避免。。如七情干扰严重，就不应马上练功，须待心平气和后再练。同时，练功要忌过饱或过饿，饱则伤胃，饿则伤神。

(3) 练功前，应排除大、小便，并把衣扣、腰带松开。可将头微向后仰，两臂上举，两脚跟随着身体左右微摆或微转，轮换着着地或离地，使身体呈挺拔状（与伸懒腰颇类似）。然后使身体逐渐复原，沉静少时，即按着准备锻炼的姿势，全身放松、正式练功。练功结束时，可以双手扶膝按顺时针方向或逆时针方向转动数次，然后双臂做数次斜向前后的摆动。

(4) 练功时应注意循序渐进，不可急于求成，不可急于为别人发气治病，功到自然成。

(5) 在初学此功时，应放弃原先的练功方式，以防出偏，当本功法已基本掌握后，可以互相参练。

(6) 不要刻意选择安静的环境，心静则自然静。初学功时，可于万物之中想一件最美好的事物而渐渐入静。如想象自己身临大海，或四周鲜花盛开，也可追想自己美好的童年，或想象那云雾缭绕的山峦等。想得越真切，说明精神越沉静，如果能练到连这最美好的想象也从头脑中消失，便是进入了无我的境地，这便是真正的入静。

有些功法要求练功者在安静的地方练功。笔者认为，在大城市练功，外界总是有噪音干扰的，找特别静的地方，一是不容易，二是反而容易出毛病

曾有人在很静的地点练功，当入静时，偏巧孩子有事来喊，因没有抗拒干扰的思想准备，猛一听人喊，便受了惊，而在较长的一段时间里不能恢复正常。

所以笔者认为练功人要心胸宏大，练就一身浩然之气，藐视外界的一切干扰，做到所谓“听而不闻，视而不见”，只有这样，才能得到一块练功“宝地”。

我们强调心静则自然静，不仅是为了帮助练功人找到一条入静的途径，也是为了帮助练功人趋近于辨证思维，进而获得良好的练功心态。后者对于学练气功者显得尤为重要。

(7) 练功时可出现热、胀、酸楚、出汗、打嗝、出虚恭等感觉及现象，或老师带功时可出现身体不自主运动等，对这些均不要追求，不要抑制，而应来者不拒，泰然处之，顺其自然。有些患者练功时，若病所在部位出现较以前疼痛等

的感觉，此为正气渐复、正与邪争之象，对此不必惊慌，只要坚持练功，症状会自然消失。

（8）练功要有信心。有信心，有毅力是练气功取得成效的先决条件。练功的时间，可随身体状况安排，不必拘泥。如果有些动作因身体条件差而不能做，则不要强做，可在身体好转后再练。练功要根据自身条件去考虑功法的要求，这是一条容易被忽视而实际上很重要的练功原则，应当注意。

第二章 功 法

一、天 字 庄

1. 平肩档

两脚平行站立与肩同宽，脚尖向前稍内扣。全身放松，轻摇双臂，脊柱自然正直。百会、会阴及双侧涌泉连线中点连成一垂直线（百会穴在头顶中央、会阴穴在肛门稍前方，涌泉穴在足底中央前1寸）。脚跟着地使六成的力量，脚掌使四成的力量，脚趾不着力。嘴唇轻轻闭拢，舌尖自然轻抵上腭（待到念口诀时才开口念字，这样气才能平）。松腮带笑颜，双目微闭。

2. 蛇行蚕蠕

动作见第一章中简易峨嵋四庄动功法的要点。先左手臂蠕动，后右手臂蠕动做1分钟，左右交替3次。

着意于掌指及劳宫穴。此功法不只对打开劳宫穴有特效，且因人体三阳三阴经脉皆行于掌指，故有通调阴阳之作用。

3. 立掌起式

做完蛇行蚕蠕动作后，两手由体两侧立掌缓缓由前方上行平肩，同时5指仍做蚕蠕动作，并缓缓吸气。

做这个式子时，要体会肋肋的扩展，肋骨一条一条地向上浮动。少阳胆经行身两侧，正当肋肋部位。做此式则胆经之气随之升发，如朝阳之冉冉升起。心情当十分舒畅。

4. 观赏少商

当立掌起式，手臂上行与肩平后，大拇指翘起，与眉齐，静止不动。大拇指翘起时要意念开肺经，然后双目似闭非闭，用虚光观赏两大拇指指端的肺经少商穴（见图2）。并意想双拇指少商穴似能粘贴到一起。久之，目视之处，双指发白色光圈，手指变粗相合。如出现此景象时可将双掌距离拉远些，但目视及意念同前，细心体味。

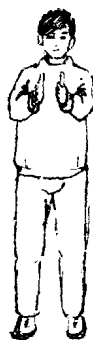


图2

立掌起式和观赏少商的动作及意念均要流畅。起式不可忽急忽缓，当起式臂上行时，肘弯处由直渐变曲，至观赏少商时，肘弯大约150度角。观赏时，高血压患者双手略低于眉，低血压患者双手略高于眉。

5. 变阴掌

由掌心相对的立掌缓慢变掌心向下的阴掌，劳宫穴及掌心均松弛，勿僵直。

做完前4个式子后，手掌、指当有明显的热、胀及聚气感。缓慢变阴掌时，要细心体验掌面及两臂内侧，三阴经经气充盈并有流动之感（手三阴经行于掌及臂内侧）。

6. 蠕动变一字，呈剑指

两臂平肩沿天际向后划弧，伴阴掌做十指蚕蠕，动作要舒缓。当两臂划弧，将变成一字形时，两手即缓慢变剑指，待两臂变成一字形，剑指亦成形。剑指，即大拇指内扣压着无名指和小指，无名指和小指向外略绷劲，同时中指、食指并拢、直挺。因手形似剑故名，见图3(a)(b)。由10指蚕蠕变