



(赣)新登字第003号

随意快速健身气功

孙海云编著

江西科学技术出版社出版

江西省新华书店发行 江西省人民政府印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.75 字数 6.5 万

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印数 1—15,000

ISBN: 7-5390-0501-2/R·124 定价: 2.20 元

目 录

写在前面

一、 宇宙自然运动规律	(5)
二、 自然运动调阴阳	(7)
三、 “随意”快速健身气功	(9)
1. 特点	(9)
2. 功理	(10)
3. 功法	(10)
4. 练功参考表	(14)
四、 放松练气五步功	(16)
1. 常人身松	(17)
2. 身松开始	(17)
3. 身松见熟	(17)
4. 身松较自然	(17)
5. 身松自然	(18)
五、 武当减肥九步功	(19)
1. 功理	(19)

2. 功法	(20)
六、 武当复明功	(30)
1. 功理	(30)
2. 功法	(30)
3. 学功举例	(39)
七、 怎样才能“养身长寿”	(41)
1. 练气功可养身长寿	(41)
2. 练同样的功法,有些人练后能取得“养身长寿”的效果,而有些人却不能得到,这是为什么?	(41)
3. 有些功法练后容易取得“养身长寿”的效果,而有些功法却不能为什么?	(41)
4. 有少数不练功的人也能达到长寿,这是何原因?	(42)
5. “恢复型”的功法锻炼和“消耗型”的功法锻炼有什么区别?	(42)
6. 用什么方法练功能使人体在较短的时间内得到放松?	(43)
7. 古代人练功养身和现代大多数人练功养身有什么区别?	(43)
8. 气功锻炼与气化活动规律与“养身长寿”的关系	(44)
9. 放“松”与健康	(45)
八、 常见病简易练功法	(47)
1. 服气法病、强身长寿功法	(47)
2. 治疗慢性心脏病功法(有体内怕冷发热者)	(48)
3. 治疗慢性肺病功法(而胸膈有胀满者)	(48)

4. 治疗脾脏肿大(身体上如风游走、痒疼、而胸又闷者)	(49)
5. 治疗慢性肝炎、肝肿大功法(肝病并有眼痛和忧愁不乐的情绪表现)	(50)
6. 治疗牙痛和齿坚牢功法	(51)
7. 健眼明目功法	(51)
8. 令人耳不聾功法	(52)
9. 治疗头白发和头风功法	(53)
10. 美容功法	(54)
11. 健身除百病功法	(55)
12. 除人睡闷功法	(55)
13. 治疗食伤、寒热、腹中痛病功法	(56)
14. 治五劳、水肿病功法	(56)
九、 练好“武当保健医疗气功”功法秘诀	(58)
1. 功法要求	(58)
2. 功法特点	(58)
3. 功法班次	(59)
十、 练功问题解答	(70)
1. 怎样才能在短期内练好“武当保健医疗气功”来达到健身、祛病、强身长寿的作用?	(71)
2. 什么叫全身放松? 怎样才能做到全身放松?	(71)
3. 练“武当保健医疗气功”时为什么要全身“放松”?	(72)
4. 什么叫吸足呼尽? 怎样才能做到吸足呼尽?	(73)
5. 练“武当保健医疗气功”为什么一定要吸足呼尽?	(73)

6. 在练“武当保健医疗气功”时怎样才能调好身形? ...	(74)
7. 怎样练好“武当保健医疗气功”中“初级班”功法? ...	(74)
8. 怎样才能练好“武当保健医疗气功”中“中级班”功法?	(75)
9. 怎样才能练好“武当保健医疗气功”中“高级班”功法?	(75)
附: 养性延命录	(77)
后记	(82)

写在前面

生活在 20 世纪 90 年代现代科学发展高峰的今天,人们工作、学习繁忙,物质生活较为丰富,业余文化娱乐活动较多,路上的行人、汽车、火车,水上的轮船,天上的飞机,人与人的社会交往等,组成了一个五光十色的繁忙新世界。在这样的环境下,人们的大脑思维也是非常丰富多彩的。

由于我们生活在一个节奏很快的社会中,身体各组织包括我们的大脑一直处在“紧张动荡”的状态下,因此,身体各部分受其影响也都很大,如得不到很好的休息和恢复,再加上现在的空气、水质等环境的污染,导致身体各组织很容易疲劳,人就容易得病,容易衰老。

为了使人体内因生活、工作、学习和对抗环境污染后所消耗的能量得到补充,以达到人体内能量消耗和补充的平衡,从而,使人体不易疲劳,不易得病,不易衰老而健康长寿。因此,我们要找出一种练功方法,使每天消耗的能量从这种方法中得到补充,使人体内的消耗和补充得到平衡,以达到不易衰老,健康长寿的目的。而这种方法既要简单易学,又要使体力恢复得快,达到明显的强身效果,才是最理想的方法。

这种方法就是本书介绍的“随意快速健身气功”锻炼方法,

其练法简单，练后容易达到补气强身的显著效果，没有偏差。

如果我们搬用古代人那一套“气功养身锻炼”用于我们现代人学习，用他们的锻炼方法来进行锻炼，行不行？我们现代人练后是否能达到补气强身效果呢？看来是不行的，因为古代人气功锻炼养身法在练功时要求较严。

其原因如下：

- (1) 练功的方法要求很严，很高。
- (2) 每套功法花费的时间较长，且功法较复杂。
- (3) 有起居、饮食等条条框框的制约。

以上的条件我们在练功时，如有一条达不到要求的话，那么练后也就达不到补气养身效果。

如果说我们现代人都来用古代人那一套气功养身方法的话，那么可以这样说：“现代多数人是练不好这套古代人的气功养身”，也就是说他们在短期内是达不到补气强身效果。

原因是：

- (1) 我们现代人没有那么多的时间去练这套气功。
- (2) 社会、生活等节奏较快，使现代人的身心较紧张，在练功时身心也不容易松静下来，练后也达不到补气强身效果。
- (3) 现代的物质条件较丰富，而要求练功者在饮食、起居方面的条条框框较严，现代人也不容易做到。

为此，我们必须寻找一套既简单易学，又要练后不出偏差，并且使体力恢复很快，达到补气强身的目的功法，这也就是我要介绍的“随意快速健身气功”。

它的特点是：

- (1) 在练功时方法简单，清规戒律少或没有。
- (2) 练功时不受时间地点的制约，随时随地都可以练，而练后可有补气强身的效果，且练后不出偏差。

(3)此功法能加强全身气血循环和新陈代谢,对体力恢复较快,有较明显恢复疲劳和强身效果。

本书主要介绍“随意快速健身气功”的功理、功法和练功时的简单要求。它适合现代生活节奏很快的现代人去学习、去锻炼。它练时无须要求,不拘时间和地点。随时随地都可以练习,它练后不出偏差。练时可随自己习惯去练,容易取得全身放松和呼吸自然的气功态,有加强全身气血循环和补气强身的显著效果。

书中同时介绍了“放松练气五步功”、“武当减肥九步功”、“武当复明功”、“武当保健医疗气功”等的练习方法。它们也都具有易学易练,效果明显的共同特点。

“放松练气五步功”主要出于道家。它进一步地揭开了练气功的本质、方法和步骤。这样更科学地缩短了我们练功时间和加快得功的功力,从而在短期内达到补气强身效果。它简单易练,没有饮食起居等清规戒律的制约,更没有长时间入静意守的方法条件的存在。练后也容易得功,没有任何偏差。

这套功法最大的特点是:练后能知道自己现在学功学到什么层次,得功多少和自己身体在练功前、后的健康状况变化,能一目了然地对自己进行评价。

“武当减肥九步功”主要出于道家的养身精华。它练后有着加强全身的气血循环和新陈代谢的功能,同时可加速排除体内秽物、邪气和减肥的显著效果。最后可达到正常人体的健康功能,同时还有益智作用。

“武当复明功”练时动作少,学练简单,而且青少年练后都有明目、益智、健身的显著效果。没有偏差,是青少年保护视力、益智、健身的好功法。

“武当保健治疗气功”主要出于道家,又集各家之长。我把此

套功法中的秘诀介绍给大家,其中有初级、中级、高级班的练功方法,可让大家把气功锻炼、气功养身祛病、气功补气强身的方法更进一步地提高。最后好使自己达到身强体壮和延年益寿的效果。

本书还对我们在练功时经常碰到的问题进行了解答,并介绍一些常见病的简单练功方法。它们同样都有学练简单,练后容易取得补气强身、祛病健身的显著效果。

最后还摘录一篇我国古代养身学家写的“养性延命录”供大家学习、探讨和提高。

让本书为我们大家身体健康、强身祛病和延年益寿发挥它一点作用吧!

由于本人水平有限,在编写过程中难免有不妥之处,请同道批评指正。

孙海云

1990年12月30日于沪

一、宇宙自然运动规律

由于宇宙“自然运动规律”的存在，宇宙中的星球、星球体系都在不断地运动转化，从无化有、再从有化无（无→有→无→有→，气→形→气→形→），在相互不断转化。

由于宇宙间的“自然运动规律”的存在，而使宇宙中的星球和星球体系“交替存在”，这样，才会使宇宙永远存在。

我们的地球也是一样（也是从无化有，再从有化无），它们自身这样不断地相互运行转化。我们地球上一切物体、植物和动物也是一样，也是从无化有，再从有化无地不断运动进行转化。

在这运动转化过程中，谁违反了宇宙自然运动规律，那么这时谁就要提前转化，也就是从有化无（从形化气），对动植物则表现为死亡。

因此，我们人类生存在地球上也是一样，谁要想得到正常的运行转化，即符合“宇宙自然运动规律”（正常的自然转化“消亡→再生→消亡→再生”的运动规律）的话，那么谁就必须遵循这一规律，也有必要认真学习本书所介绍的符合“宇宙自然运动规律”的生活、起居、饮食、身心运动的超常规锻炼方法。

这种超常规的锻炼方法，是我们祖先通过几千年来不断总结、不断实践摸索出来的，它能增强人的体质、提高智力、延长寿

命,并且在实践中得到证实。

这种超常规的锻炼法,简单地说就是在日常生活中,都要“随”这个“生活、起居、饮食、身心运动的自然规律”的“意”去做,如果是这样的话,那么你的一生便是符合“宇宙自然运动规律”的一生,是正常的从无化有、再从有化无的有规律的正常转化,这时你的寿命会达到应有的天寿,不会提前转化和衰老。

实际上这简单的“随意”习惯的锻炼方法,也就是“随意”健身气功锻炼法。因为只要我们在生活当中,“随”自己的“意”去锻炼就能健康长寿了。这套功法的锻炼法就是在本书中介绍的“随意”快速健身气功功法锻炼方法。

如果说你已经把这“随意”快速健身气功学会了,还要想更进一步地学好、学会这套“生活、起居、饮食、身心运动自然规律”锻炼法,好使自己身心更健康、更长寿的话,那么就请你继续学练“武当保健医疗气功”,可以从最初入门学练该功法达到补气养身,祛病健身的效果,以最后达到可以给人发气治病等一连串的练气、补气、强身的锻炼方法,在本书中摘要介绍“武当保健医疗气功”书中的主要内容,即“练好武当保健医疗气功功法的秘诀”。从中你可以学到功法中的要领和秘诀,可使你从中更进一步得到养身长寿的气功锻炼方法和秘诀。

二、自然运动调阴阳

根据以上的“宇宙自然运动规律”，自然界中的一切物体都在自然运动中转换“阴阳”。也就是自然地不断运动转换，从阳转阴，再从阴转阳连续不断地运动相互转化。

世界上一切物体是从气(气属阳)集聚化有成形(形属阴)，再从有形(形属阴)转化气(气属阳)，就这样循环往复，始终不断地转化。因此世界上万物都在不停地自然运动，不停地自然调节，转换阴阳，而达到阴阳“自然平衡”而存在。也就是从无化有而存在。

如阴多阳少，阴少阳多，或阴阳过多或过少，则使阴阳不能自然平衡。在地球上不管什么物体如果是这样的话，那么，它就违反了宇宙自然运动规律，这物体就要被“提前转化而消失”(在植物或动物即死亡)。

人要长寿，也要不停地自然运动调节阴阳而达阴阳平衡，以达天人合一的年寿而长寿。

这套“随意快速健身气功”和另一套“武当保健医疗气功”功法，始终是围绕着自动调节人体阴阳平衡和有意识地调节人体阴阳平衡为目的，来符合天地阴阳转化规律。如果长期认真地锻炼此功，练后身体就能达到阴阳平衡，这时我们的年寿才能达天

寿而长寿。

这二套功法练时必须将天地气在人体内交换,使我们体内的阴阳也随天地阴阳共运转,最后达到与天地阴阳相平衡,而得与天地共运转和共存而长寿。

三、“随意”快速健身气功

1. 特点

此功法主要出于道家，集各家所长为一炉，易学易练，费时不多。我们可以用很短的时间来学练它，从而可以得到补气强身，祛病延年的显著效果。此功练后有着气贯全身的感觉，使全身各组织的气血循环得到加强和提高新陈代谢不断的作用，在体力上、精神上均可得到较快的补充和恢复，也可以达到补气强身、祛病健身、精力集中、智力提高和强身健体延年益寿的显著效果。此功练后没有偏差，其最大的特点是“随时随地随意”均可练习，这样就增加了练功时间，可加速我们练功后的得功功力和健体强身的作用。

尤其运动员学练此功后，可以在短期内达到增强体力、耐力和爆发力。在训练和比赛时使思想和精力集中一处，提高自己训练和比赛成绩。

也由于此功法编排是以“随意”调意、调身、调息等为主导的简易练功法。可使少年儿童在练此功时是不受严格的气功调意、调身、调息的制约。从而练功时，在身心上容易进入放松自然，动作协调，吐纳随意的气功锻炼的气功态中去。

中老年练此功后,也可以同样取得补气强身,祛病健身和延年益寿的显著效果。

2. 功理

每一个人,由于遗传因子和自己日常地久的“随意”生活习惯,便逐步形成一套适合自己身心“随意”的起居、饮食、社交等生活习惯。

也由于自己的长期“随意”习惯形成和他人不同的性格特点,我们可以这样说,在世界上没有两个完全相同性格特点的人。

由于遗传因素的关系,每一个人的容貌、体型也各不相同,世界也同样找不出两个容貌、体型完全相同的人。如果取自己的习惯来调意,调呼吸的话,这时就容易取得全身放松,呼吸自然的气功态。练后可以达到气贯全身、补气强身和祛病健身的显著效果。

如果用统一的调身和调意、调息的严格方法去锻炼的话,那么学练者在短期内是较难达到全身放松和呼吸自然的气功态中,也就是在短期内较难取得补气强身的显著效果。

由于此功法是采取“随意”调动自己身体姿势和呼吸习惯,以达到全身每个组织细胞都处于放松自然,呼吸随意的境界中。这时我们就可达到气贯全身,蒙蒙泱泱的气功态中,这样通过30分钟左右的锻炼后,可使全身每个组织细胞气血循环和新陈代谢同时都得到加强。因此此功练后,有着补气强身,祛病健身,气强体壮和延年益寿的显著效果。

3. 功法

(1) 吐纳法

方法:坐、卧、立、行、跑等式均可循行单练(在这里就介绍一

种“立式”自然站立练法，其他几种练法，均和“立式”自然站立练法一样。就是在练时全身姿势不一样，均取“随意”呼吸和自然姿势动作为准）。

立式：自然站立，双脚的宽度和脚尖的方向、双膝的伸屈、双手掌下垂的位置、胸腹、头的位置等，都可“随”自己平时的习惯，但要求我们在站立时要取全身最容易放松的姿势和呼吸自然为准。在练呼吸气时，要吸足呼尽，也就是吸气时要吸足，要小腹吸气，这时小腹向外

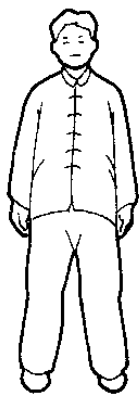


图 1



图 2



图 3