

养 生 气 功

新华书店北京发行所发行

中国气功杂志社 编著

中国卓越出版公司出版

中国印刷科学技术研究所照排中心排版

怀来县装潢印刷厂印刷

开本 787×1092 印张 37 插页 36 字数 160 千字

89 年 11 月第一版 89 年 11 月第一次印刷

定价: 3.20 元

标准书号: ISBN7-80071-134-X / G.74

目 录

小练形	1
华陀五禽导引术	5
内运命门功	12
六合功	20
女丹功	34
周天功	40
气功按摩十八法	46
印度瑜伽功	51
壮阳固精法	61
保健十五法	65
武当秘传内八卦功法	69
健脾疏肝功及坐卧式练法	72
清净布气功	76
八卦气功	84
乾坤混元功	105
武功壮健操	165
元阴功	176
健脾疏肝功	180
增视功	188
练功偏差与纠治	202

小练形

周 迂 川

小练形是气功中动静相结合的修练功法。是专对某一脏或某一腑发生病变后，治疗与保健的功法。下面介绍几种口诀：

应用时注意事项：

- 1、本功法单独应用于某脏腑的疾病治疗、姿式、口诀均应按正规要求练功，见表一。
- 2、配合其他功法练习时，如高血压并有心脏病应以放松功为主，结合小练形，治疗心脏病则较简单，可加在放松功前后；行走坐卧皆可练。

小练功的意守部位：无论单练或配合其他功法，均应意守病变区域。

小练形音符练习：初练时可不管呼吸，随意念练，张口发音以自己能听到为度，进一步练时不张口，心中默念，练久背熟，能忘掉口念，既逐步达到入静，将音变成缓慢、均匀、达到绵绵不断，若存若亡的境地。

注：五腑中缺乏肾腑之音符，因肾主闭藏，宜静不宜动。因此没有肾腑的音符，但肾腑专有一种治疗方法。称“龟息功”又叫“修观想”法，兹于该文最后介绍。

治疗各种疾病的小练形口诀

表一

音符	拼音	呼吸法	意守区	念 法	手印
东	dōng	呼气	胃区	微撮口发音在鼻窍、震动在胃、胃区内收。	鹅头印
洞	dòng	呼气		口微张、发音在鼻、震动在胃、胃域外凸。	
郭	guō	吸或呼气	肝区	撮口念、发音在喉头、震动在肝、气内收。	金千钢金刚印
哦	ē	呼气		撮口念发音在哦牙震动在肝、气下降。	
宫	gōng	呼气	脾区	撮口念发音在口鼻、震动在脾。	夜叉印
果	guǒ	呼气		口半张、发音在口、震动在脾。	
真	zhēn	呼气	心区	口微张、发音在舌、在头顶共鸣。	金钢印
登	dèng	呼气		口微张、发音在舌、音震动下降至心。	
商	shāng	呼气	肺区	张口半舌发音在口鼻、震动在肺。	千斤闸
		呼气		张口半舌发音在口鼻、震动在肺。	
夫	fū	吸气	小肠	发唇齿音口唇震动、震动在小肠。	火丸印
五	wǔ	呼气		发唇齿音口唇颤动、气降至小肠。	
牛	niú	呼气	膀胱	口先微张发音同时闭口、鼓气撞紧在膀胱、遍行到全身发音在鼻、音震动在膀胱。	太极印
啊	a	呼气		张口念、发音在腮后、呼吸外出、膀胱气松。	

常用的几个口诀

表二

功 用	口 诀	拼 音	念 法 与 呼 吸
1.制服杂念	哝	pēi	先闭口后张口发唇音轻念“哝”字音 气外出在膈中处震动发音短促
2.退火法 (制身热)	哈	hā	张口平舌念“哈”字阴气缓长柔细哈 气外出
3.进火法(制身寒)		hōng	同小练形膀胱音符念法
4.制服惊恐与气不 归无乱窜会阴与尾 闾时	嘶 或	sī	齿轻闭唇微张舌抵上牙倒吸一口气 发舌齿音、同时念“嘶”字音、气返丹 田、音要短促
5.在练功中烦躁不 宁时	暖	hǎi	张口平舌口念“暖”字音呼气外出同 时盘腿或摊拳或翻一个身即可
6.制服杂色和幻 景	吹	吹凉 为世 故不 发音	撮口舌尖向外一顶，吹气外出如纸 捻一样
7.降气(太极十三 式虎步功叫化功时 均用)	嗨 或 哩	hāi	口微张齿如咬物状下唇紧下牙音从 喉头发发出，暖气外出真气下降至丹田 最后加念“暖”字诀，使丹田气壮索
8.合气(收气)动功 时用	噤	sǎi	牙轻扣唇微张吸气从齿缝而入同时 舌尖向前一顶中丹田之气向前鼓动
9.开气(动功或坐 功时帮助人用)	嘘	shī	撮口平舌 虚气外出
10.开气(动功时 用)	嘶	sī	操作见四条但须将气拉长缓慢均匀 由丹田升到膈中再布满华盖、五堂、 如气升过高至颈至头用“哈”字诀回风
11.治心悸心动速		hóng	同上三条
12.补脑		ōn	微张口发音在鼻窍在太极穴与头顶发 生共鸣

道家六字口诀读法和作用

表三

口 诀	拼音	四季 所生	念时口形	作用	发音 源处	主 治
呵(哈)	ā	夏	张口半舌	降气 退火	心	调心气泻心火
嘘	shī	春	撮口半舌	开气	肝	调肝气解肝郁
呼(噓)	hū	四 季	吸气念轻短音 气向里面吸舌向 外面顶	合气	脾	健脾阳脾虚弱 时用
四(嘶)	sī	秋	吸气念	升气	肺	调肺气用于肺 气虚时
吹(无音)	chuī	冬	撮口念如吹纸 捻	壮气	肾	调肾虚补肾阳
嘻(嗨)	xī		张口半舌呼气 念	降气	丹田	阳虚气虚时用

附：肾腑病练功法：

(1) 姿式可采用散盘或自然盘。

(2) 元始印：将手指大指与中指对起如环形，两环相套，两手心相对，右手在上，左手在下，放于丹田。

(3) 调身象：同一般练功。

(4) 调息：吸气时（鼻吸鼻呼）意识气由两乳下降至双侧“日月穴”并进入两侧肾脏，此时休息，呼吸，再呼吸，呼气时意识由膀胱往下降至腰眼，又进入肾脏，再自然呼吸一次，如此循环下去即可。练功中要耳听呼吸，目视呼吸。

华陀五禽导引术

昆明市中医院 吴学迅

这套功法是得自李少波老师（现任甘肃省中医学院针灸科主任）。据说是保持了华陀当年传授的原貌和特点，就是要求神似而不是形似五禽，是着重于内气导引率动外体运动，而不是外动代替了内气运动，着重以调整五脏及经络气血为主，不是以肢体运动为主。后世华陀五禽导引术经不断发展，形成了很多流派，有单纯模拟五禽运动特性的五禽戏，五禽图，有为了追求外动气血贯注的拍打运动，有按技击特点发展的武术运动等，但大多形成为繁复的运动形式，失掉原来动功的内气导引运动的本意，所以就与老年体弱及病患者不尽相宜。而华陀五禽导引术反而变成被少数人掌握的一种功法，或视为简单而不被重视，现已有濒于失传的危险。经在全国中医理论讨论会上征得李少波老师同意，现将这套行之有效的功法予以公开，以供气功爱好者练习。

华陀五禽导引术，主要分为五形，即猿、鹿、虎、熊、鹤，有些动作与现在外面流传动作名称不同，过去是以口授心传为主，没有文字记载，它是模仿五禽的形态、习性，以呼吸引导外体活动，进行内脏锻炼，以增强五脏六腑、肌肉、骨骼功能，使经络疏通，气血平调达到祛病延年益寿的目的。由于动作与呼吸相配，所以气长的人姿势动作就缓，反之则快，锻炼中要注意因人而异，不要强求一致。

锻炼时要注意头悬身正，聚精会神，排除杂念，舌抵上腭，口合齿扣，以意引气，气沉丹田，动作时目视手动，静止时意守丹田，以期通过长期锻炼而达到意动气随。动作时强调用意不用力，不可追求外形紧张或过于柔弱，做到柔中有刚，刚中有柔，刚柔相济。神情上要注意轻松宁静，面带笑容，全身舒展，不可紧张，久练则可以达到心息相依，意气相随，腹内充实，这就是气动的较高阶段。初期学习时可以在动作中增加几个呼吸，以保证呼吸不致于憋闷或紧张，随着锻炼的熟练，则仍需达到规定的呼吸要求。特别值得注意的是在学习中必须先追求动作的准确。这是保证成功的重要关键。为了便于大家记忆，特编写下面要诀以便记忆。

姿势准确，身正头悬，上下相随，动作舒展，呼吸平稳，神凝舌卷，动中求静，气沉丹田。

猿 形

猿形属火在五脏为心，主降，治疗心经疾患，共分五动，每动为一个呼吸，连同停息共十五个呼吸。

预备式：两足并立，五趾抓地，双手停于两腿侧，身正头悬，凝神静立，长出气一口，待呼吸平稳，气沉丹田后再开始动作。

第一式：从预备式，两手掌向身前捧托，待到耻骨联合部前（曲骨穴），两手中指似接非接，掌心向上，置于小腹下，随即呼气，（每个动作注意在呼气，不要注意吸气因呼完即会自行吸气。）

第二式：两手相捧上提，至肚脐（神阙穴）停住，但手不挨贴于肚脐，可稍有距离，随即呼气。

第三式：两手下落至小腹下时，左右分开上举，待手与肩平时，两手翻至掌心向上，继续上举合于头顶，两目上视手掌，随即以合掌揖式由胸前下落，待到丹田（脐下三寸）后双掌分开，指尖朝前，大指分开如按园球状，随即呼气。姿式不变，然后意守丹田，停三呼。（即保持此姿式连作三个呼吸）

第四式：双手前伸，掌心向下，两腿左右分开（足尖内扣）成骑马式，两手左右分开，待与肩平后，翻至掌心向上，由面前成十字手交叉状，由胸前下落至裆前分向两腿鼠溪部时，逐步变拳而相合上提至两腰间，拳背朝下两腿直立，随即呼气（注：此式亦可用开立式，不必马步蹲裆再站立）。姿式不变，然后意守丹田，停七呼。

第五式：两拳下落并随之收右足成预备式，待拳至小腹前，两拳面相对，上提至胸部（膻中穴），两拳翻至拳背朝前，左右分开，肘与肩齐平，又向两腋窝后下插至腰脊时，并掌收步下落，至尾闾时变掌伸直，返两腿侧收式，随即呼气。

鹿 形

鹿形属水，在五脏为肾，主升，治疗肾经疾患，共分五动。每动为一个呼吸，连同停息共十九个呼吸。

第一式：两足向左右分开，距离为80—90cm（如前式第四式同）两手掌向身前捧托，待到丹田时，两手中指似接非接，掌心向上，置于丹田前，随即呼气。

第二式：两手相捧上抬，至中脘穴处停住，随即呼气。

第三式：两手相合如揖状，向前向上升至头额顶上，随

即两手分开，两掌心相对，曲臂肘与肩平，骑马式下蹲，使两手中指与百会形成正三角，肘与膝合，随即呼气姿式不变，然后意守丹田停五息。

第四式：两手向前下按，再向左右平伸，两腿随即立起，待两手掌与肩平齐时，翻至掌心向上，再向胸前十字手交叉下落，至裆前分向两腿鼠蹊部时，两手变拳，拳面相合，收左腿成并步式，上提至膻中穴，两拳翻至拳背朝前，左右分开，肘与肩齐平，又向两腋窝后下插至腰脊时，停于命门穴（左上右下拳背贴于腰脊，随即呼气，姿式不变，然后意守丹田，停九息。

第五式：两手又拉开至拳面相对，再上抬至肩胛下，左右分开至膏肓穴处时，两拳又相合并拳顺脊下落，至尾闾时变掌伸直，分返两腿侧，随即呼气。

虎 形

虎形属木，在五脏为肝，主升发，治疗肝经疾患，共分五动，每动为一呼吸，连同停息共二十三个呼吸。

第一式：预备式后，左脚向左开45°，身仍朝前，两手掌交叉捧置于左胯上，掌心向上，随即呼气。

第二式：两手又掌上抬至左乳部外侧，随即呼气。

第三式：两手又掌外翻向左前上举，至左侧头上，掌心向上，再翻掌下落至胸时，随即双腿弯曲下蹲，待两掌按至左膝时，随即向右转至右膝处，此时左脚立起成足第四趾着地脚掌心向右，不停双掌又向左转至左膝处，两手分开成双虎口相对捧太极式，向左后推，不停，右掌返向前向右杳掌按于丹田右侧，左掌划弧构搂至左胁，随即顺左胁向上穿

举，至左额前时，掌心翻转朝前，横置于左额上方，随即呼气。姿势不变，然后意守丹田，停九息。

第四式：左手掌下落，右掌亦向左推在左腰间成双虎口相对，捧太极式，向左后推，不停右掌，返向前向右握拳停于右腰间。左掌握拳由左腰间向前方打出，拳眼正对心窝部，掌背朝上，随即呼气。姿势不变，然后意守丹田，停九呼。

第五式：左拳内收，右拳亦向前下伸，至两拳在档前，两腿直立，拳面相合，上提至膻中穴时，两拳翻至拳背朝前，左右分开，肘与肩齐平，又向两腋窝后下插至腰脊时，并拳顺脊下落，至尾闾时变拳伸直，分返两腿侧，随即呼气。（左式做完，再做右式）

熊 形

熊形属土，在五脏为脾，主升降，治疗脾经疾患，共分五动，每动为一个呼吸，连同停息共十九个呼吸，亦分左右两式，仍以左式为例。

第一式：预备式后，左脚向左开45°，身仍朝前，两手掌交叉捧置于左胯上，掌心向上，随即呼气。

第二式：两手叉掌上抬至左乳部外侧，随即呼气。

第三式：两手合掌，为揖状向左前伸，随即向右转，成左手臂横直，右手臂成直曲形，肘与肩平，两掌相合斜向右上方。两腿下蹲或左脚以大趾着地，脚掌心向左方，头右太阳穴斜对左掌背，目视丹田，随即呼气。姿势不变，然后意守丹田停五息。

第四式：两手掌向左下落，随即两手分开成虎口相对捧

太极式，向左后推，不停，右掌返向前向右脊掌按于丹田右侧，左掌划弧，构搂至左肋，随即顺左肋向上穿掌直伸，掌心转向后。随即呼气。姿式不变，然后意守丹田，停九息。

第五式：左掌下落，右掌亦向前下落，待至档前，两腿站直，两掌分向两鼠蹊部时变为握拳相合，待拳至档前，两腿立直，拳面相合，上抬至膻中穴时，两拳翻至拳背朝前，左右分开，肘与肩齐平，又向两腋窝后下插至腰脊时，并拳顺背下落，至尾闾时变掌伸直，分返两腿侧，随即呼气。（左式做完，再做右式）。

鹤 形

鹤形属金在五脏为肺，主宣发，治疗肺经疾患。共分六动，每动一个呼吸，连同停息共计二十三个呼吸。

第一式：两足向左右分开，距离与鹿式同，两手掌交叉相捧上提至肚脐（神阙穴），随即呼气。

第二式：两手叉掌上提至心窝部（鸠尾穴），随即呼气。

第三式：两手叉掌外翻向前朝上翻举，两掌心朝上，随即呼气。姿式不变，然后意守丹田，停三息。

第四式：两手掌向左右分开，两掌心相对，曲臂肘与肩平，骑马式下蹲，使两手中指与百会穴成矮三角形，随即呼气。姿势不变，然后意守丹田，停五息。

第五式：两手向前下按，再向左右平伸，两腿随即立起，待两手掌与肩平时，掌心向下，随即呼气。姿势不变，然后意守丹田，停九息。

第六式：两手翻至掌心朝上，再向前十字手，交叉由胸

前下落至裆前分向两腿鼠蹊部时，两手变拳，拳面相合，上提至膻中穴，两拳翻至拳背朝前，左右分开，肘与肩平，又向两腋窝后下插至腰脊时，并拳顺脊下落，至尾闾时变拳伸直，分返两腿侧，随即呼气。

上述五形，一般可单练，亦可根据病情选练某几形。若做保健时，可五形顺序做，但要注意在虎形后需增加一猿形，再练熊形，待鹤形练完后，可再练一猿形收功。

收功要缓，不要急骤中断，收功后一般可以稍为散步活动，此时亦当意守丹田，不可立即谈笑或进饮食，及喝水，更忌吸烟。

若坚持锻炼，则动作随呼吸之深长而放慢，时间一久，会有丹田充实，四肢发热和有轻微抖动感，这是内气活动的表现，功夫再深时，会有丹田与百会相呼应微微跳动的感觉。

这套动法是属于动功部分，应选择在林间或空气新鲜场所进行。并须与静功，真气运行法，或静功养生十二法配合，采取动静结合，既有动中有静，亦有静中有动，方为完备。

总之气功是一种具有保健和医疗的养生运动，具有无病防病，增强人体抗病能力的特点，必须认真锻炼，持之以恒方能见效，一曝十寒不会取得效果的，而且气功的特点是易学难精，要想取得更好的成就，但靠书本是不行的，应当向有经验的人进行请教，随时予以指导更正，方能达到目的。

内运命门功

罗 森

“内运命门功”是杭州虞沛霖同志在学习继承道、释、儒和医、武术各家气功学术的基础上，结合虞沛霖同志本人长期气功锻炼和在杭州传授气功的经验总结出一套行之有效的锻炼方法。其主要内容包括吞月静功，逆松法站桩、命门自发拳三大部分。

一、基本功法

练气过程中，人们由常态进入气功功能态，人体内部能量得以激发，由“内气”的萌发，到内气在经络内运行，进而能量的高度集中，但这一气功生理过程并非一日一时完成，而是经过长期的气功锻炼达到一定的境界才能实现。这种人体内部能量的激发人都经动静兼修的长期锻炼，而静功是基础功法，其主要采用调身、调息来进行。《内运一命门功》的调身、调心调息方法严密细致、圆通明彻，其要领简介如下：

调身 围绕一个“松”字，要求姿势中（矢状垂直）正（冠状垂直），安舒（静松）。其局部要点，如：头顶悬（虚灵顶劲）；目似垂帘；耳如不闻；鼻呼鼻吸；嘴唇轻闭；牙齿轻叩；舌舐上腭；下颏微收；颈端自如；沉肩垂肘；含胸

拨背；坐腕突掌舒指；虚腋；护肋；腹随之起伏；塌腰；命门前挺；尾间正中；敛臀；松胯；圆裆；膝盖微屈；踝为杵臼；虎爪脚。总之，从头至脚，各有所宜，无凹凸处，无不平处。静坐功姿势大体如此；抵是腿应双盘，或单盘或金刚盘或散盘，而以双盘为稳妥自如。双手结“手印”，便于气脉通畅。

内运命门功基本姿势中强调“塌腰”和“命门前挺”。练气功，腰部是个重要问题，后期工夫上不去。出了问题腰脊骨天生负担最重，易损伤，易早衰。“塌腰”使腰部的生理弧形得以恢复，而“命门前挺”则加强形成腰的生理弧形。命门的位置在第二、三腰椎的椎间间隙缝内。这样“塌腰”和“命门前挺”不仅使腰脊垂直，维持生理弧形，不易发生损伤和早衰；同时，更重要的是“命门”作为内外气机结合的通路，通过一系列锻炼，迫使“命门”打开，从而，促进和加强气机在体内外表里的循环，滋濡脏腑和四肢百骸。

调心 对神经系统安静的要求。浅则要求排除杂念，降伏“心猿意马”，深则涵养性情，万虑俱寂。

调息 指对调整呼吸的要求。本功法注重呼吸吐纳，这是练好气功的关键，随工夫日深，呼吸要求也渐高。大致分为：（一）顺呼吸（吸凸呼缩）（二）逆呼吸（吸缩呼复）（三）会阴呼吸（阴跻呼吸）（四）命门呼吸（五）全腹呼吸（六合呼吸）（六）内呼吸（七）丹田呼吸感或胎息（八）净息。命门呼吸系指运用命门的开合进行呼吸是介于“有为法阶段”与“无为法阶段”。到内呼吸则进入“无为法”的阶段，工夫须达“炉火纯青”才行。

内运命门功与其他许多气功功法一样，对调身（松）调心（静）调息（呼吸）有严格的要求，是与气功锻炼的根本

目的相一致的，其目的在于不断积累“气功能量”，并使之在体内按经络通路循环无端，甚至“气功能量”的高度集中（即所谓“还丹”），从而，提高整个机体的素质，祛病延年。

内运命门功在具体入门功法上主要是静功（吞月松静功，逆松法站桩功）和动功（命门拳）。

吞月松静功是博采各家之长，将调心调息融为一体，杜绝和减少初学者易犯的流弊。具体方法是坐势摆好，息心定虑，首先将整个大脑想象成一个月亮，此时，大脑毫无杂念，表里俱澄澈，然后吸一口气，将月亮慢慢吞咽下去，直至脐下三横指——丹田处。并用内视内听来体会丹田中的“月亮”，这时似乎整个意识都融化在丹田里，其他的都泯灭了。在吞月的同时，呼吸、腹壁运动三者有机结合，即一边吞月，一边吸气，一边腹壁鼓起，而“月亮”随之和熙地下降至丹田，并在丹田处稍存片刻，随后进行放松功练习，其顺序是从上到下，从前到后，再及两旁，一个个部位进行，故又称三十六部松静功。主要是从道家“天罡松静功”脱胎而来。吞月静松静功锻炼有成。则随呼吸功法日进，而进入更高的功法。

逆松法站桩功全称五分叠骨逆松法站桩功，其主要特点，吸收佛家不净观放松法的长处，全身自下而上地放松，运用踵呼吸配合本法锻炼。训练方法，大体是先将每侧臀以下肢分为五分，通过命门进行，调整使两脚变为活脚。在此基础，自下而上开始叠骨，先趾骨跖骨、跟骨→踝关节→小腿骨→股骨→骨盆。其次，一节节叠口节胸椎，并圈上肋骨，胸骨似一根棒样插进前胸壁，形成胸腔。再其次，挂锁骨→挂肩胛骨→挂上臂→挂前臂→挂腕→挂掌骨→挂指骨，最后，叠颈椎，叠头骨，挂下颏骨，至此，整个骨骼叠

挂完毕，以自己能明显内视全身骨骼，并有气冲百会或泥丸感为标准。呼吸锻炼则以先踵呼吸为主，纯熟后进行其他步骤的呼吸，长期锻炼使“沉劲”有“入地无涯”之感。

命门拳主要通过动功的锻炼，从内部而言，迫使打开“命门”，使之开启，壮实，外则神形俱备矫健自如，一般结合太极拳进行，也可以自发拳形成进行锻炼。大致经历第一步守门，第二步手脚挂命门，第三步命门，手脚相连，第四步命门指挥手脚，进而命门指挥一切，命门拳打得好，可以使拳劲和内劲合一，浑然一体。

吞月静坐法，逆松法站桩功以及命门拳既是基本的入门功夫，又是精进和深造的桥梁，三种功法相辅相成，动静兼收，只有锲而不舍，勇猛精进，方能涉足上乘功夫。

辅导方法

内运命门的辅助锻炼方法，大致有二。一是“走内劲”。一般由两人对练，动作类似太极推手，又不拘泥于棚捋按挤。其特点是双方以“内劲”相接，不丢不顶，互相运走。以锻炼“命门劲”和“听劲”为主要目标。在对练中，双方都可以体味到“劲路”蠕蠕而动，趣味无穷。二是集体练功，在练功时，按功力水平，均衡安排坐次，一道同时练功。一般以3—5人，多至十几人均可。集体练功的好处，有可以带功和查功，在集体练功场内练功，由于气功效应，可以互相感应，带动气脉的运行，比单独练功易于精进。同时，可以在气功老师的带动下排除“干扰”现象，纠正偏差。但若偏差人数过多，“干扰”现象严重，一时排除困难，则不宜集体练功以先排除“干扰”为宜。