

怎样练气功

——介绍几种气功功法



北京气功研究会
科学普及出版社 编

怎样练气功

——介绍几种气功功法

北京气功研究会 编

科学普及出版社

内 容 提 要

气功是我国宝贵的文化遗产，有着悠久的历史。实践证明，气功有着强身、祛病、延年益寿的功效。

本书主要介绍“革除壅滞功”、“净体功”和“鹤翔桩动功”等三种功法。本书可供广大气功爱好者自学参考，并可作为各地气功辅导站的辅导用书。

怎 样 练 气 功

——介绍几种气功功法

北京气功研究会 编

责任编辑：陈效一

封面设计：洪 涛

*

科学普及出版社出版（北京白石桥紫竹院公园内）
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京市怀柔县平义分印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米^{1/32} 印张：2^{1/8} 字数：45千字

1983年1月第1版 1983年1月第1次印刷

印数：1—292,000册 定价：0.22元

统一书号：14051·1032 本社书号：0596

目 录

明珠出尘 大放异彩·····	杨殿学	(1)
革除壅滞功·····	韩秋生	(5)
简化气功		
——净体功·····	张兆平	(49)
鹤翔桩动功·····	赵金香 讲授 刘仲春 整理	(59)

明珠出尘 大放异彩

杨殿学

气功是我国宝贵的文化遗产的一部分，有着几千年的悠久历史，是我国劳动人民在长期劳动和生活的实践中发明创造的，有着强身、祛病、延年益寿的功效。

我国是气功的发源地。在我国医学典籍《黄帝内经》中就有精辟的论述：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽什硬物，如此七遍后，涎舌下津无数。”气功疗法，古代称为养生法。贞观二年（公元625年），三原李靖（药师）作序的《李林拳术精义》中有一段详细的论述：练“服气”，两年功成后，百脉贯顶，气力千钧……。行之不辍，即可祛病延年，如病在脏腑者，可以服药治疗，病在经络者，服药不能顺通，欲使筋骨贯舒，气血无滞，非行此不为功。

有些名医，不仅长于医道，而且十分重视养生锻炼。

汉代名医华佗根据“流水不腐，户枢不蠹”的原理，模仿五种禽兽的动作，创造了“五禽戏”，并阐述了其来源和作用：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不能生，譬犹户枢，终不朽也。”自从五禽戏问世以来，深受广大群众的喜爱，在世界上也有相当的影响。

1973年在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的文物中，有一幅西汉制的彩色导引图，对气功发展史的研究，很有参考价

值，这幅图不仅记有文字说明，还有示范详图，这说明我国的医疗保健运动，早在两千多年前，就已经开始得到比较广泛的普及了。在出土文物中还发现了一件行气玉佩铭，其上有一段铭文：“行气——深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天几桩在上，地几桩在下，顺则生，逆则死。”从图中可以看出，气功在临床应用上，经历了一个不断发展、更新提高和逐渐完善的过程。新中国成立以后，政府对气功研究非常重视，给予了大力的支持，设立了气功门诊部、气功辅导站等。北京、上海、北戴河等地还开设了气功疗养院，在治疗一些慢性病、疑难病等方面，取得了可喜的成果。已故的内政部长谢觉哉同志生前曾经题词：“气功疗法人人可行，不花钱、不费事，可以祛病，可以强身，可以全生，可以延年。”在十年动乱期间，气功事业也同样遭受了一次大灾难，一些气功疗养院及公共设施被取消，大量宝贵的书籍、材料被焚烧，许多气功研究者被打成“牛鬼蛇神”，练功者胆战心惊，寥寥无几，几乎濒于绝迹。粉碎“四人帮”以后，气功研究又逐渐恢复起来，1979年7月在北京召开“全国气功汇报会”以后，气功研究的这朵老树新花才真正放出了异彩。

气功的门派很多，各门派的练功方法都有其独到之处。无论行功、站功、坐功、卧功等等都有治病强身的作用，又各有其特定的功效。气功疗法体现了辩证思维，注重在锻炼中根据不同情况，因人、因病、因时、因地制宜，强调从实际出发，随时调整练功方法。实践证明：从调整机体动态平衡的观点出发，达到治疗疾病、强壮身体的目的，通过进行气功锻炼，取得祛病延寿的效果，是行之有效的。练功的过程中，在初步掌握基本功的基础上，可以根据当时的情

况，突出某一环节的锻炼；在锻炼的同时，还必需练治结合，如慢性病、疑难病，其病理、生理变化以及由此带来的疼痛，往往不是几天就能治好的，在练功开始阶段也不可能立即解决。为了尽快解除痛苦，控制病情发展，必须采取综合治疗措施，这样将有利于练功时的放松、入静，从而能逐渐提高练功的成效，争取作到不吃药或少吃药，解决药物难以解决的问题。

气功锻炼也不是一帆风顺的，开始时要艰苦些，需要按时早起，还要克服腰酸腿痛、全身无力等暂时性的不适感，要有坚忍不拔的精神，才能取得显著的成效。同时还要讲究循序渐进，练功强度大小、时间长短，要根据个人身体情况适当掌握，要由少到多、由弱到强、由简到繁，逐步提高。要把练功的过程既作为锻炼身体的过程，又作为锤炼毅力、磨练意志的过程，将可能取得身心健康的综合效应。

近两年来，我国科学工作者对气功疗法中的“外气发功”进行了一些测试，测得了不同的物理效应和生理效应，这说明了气功确实是有物质基础的，绝不是虚幻性的巫术，而是有客观依据的科学。

通过临床观察和实验证实，气功不仅能疏通经络、调节气血、平衡阴阳、培育真气，起到养身保健、益寿延年的作用，而且对防治一些慢性病、老年病，以及当前用中西药物疗效不佳的疑难重症、沉痾痼疾，如高血压、心脏病、糖尿病、胃下垂、肝硬化、青光眼、红斑狼疮、脑震荡后遗症等，以及某些神经系统疾病、妇科病、运动性损伤、无名疼痛等，均有许多可喜的疗效。此外，以气功作麻醉进行某些手术的实验也已经获得了成功！

目前，在国外对于我国的气功疗法和印度的瑜伽、日本

的坐禅等的研究已引起相当的注意，成为一个重要的研究课题。例如瑞士专门成立了“气功大学”；法国建立了老年病学院，专设了气功课程；美国在五年前就办起了气功研究专刊，每年发表50—100篇气功论文。许多著名大学和科研单位都开展了气功研究。作为这门古老科学的发源地，如果我们不抓紧时机、组织队伍、制定研究规划和采取有力措施，就会出现“墙里开花墙外香”的结局。因此，急应把对气功的研究当作祖国医学发展中的一项重要事业来完成，让我国传统的气功大放异彩。

革除壅滞功

韩秋生

气功除具有“泄”和“补”的作用外，还可以去掉患者对其病的思想负担，即有所谓“调节情志”的作用。对于起“补”作用的功，在《调息补气功》（见《气功的妙用》和《气功研究》1980年第一期）中介绍了，这里再介绍关于起“泄”作用的“革除壅滞功”。

革除壅滞功是我国传统气功、《百子全书》的《至游子·黄庭篇》所说：“静调吹、呵、嘘、咽、呼、吸六气，可以革壅滞”，即采取气功的调息导引功法用来疏通隧道、消除体内存在着比较严重气血瘀滞症状的气功法。由于它能够消除较严重的气血瘀滞，所以它对某些良、恶性肿瘤，正象《素问·奇病论》所说的“积为导引服药”，即在其它药物疗法的配合下，有着很可喜的治疗作用。

在介绍具体作法，即怎样静调六气之前，首先简单解释一下吹、呵、嘘、咽、呼、吸这样六种气息动作的区别：吹，是把呼吸调节成快、猛、短、促，使之有较强的气息流；呵，是张开嘴松弛地深深地呼吸；嘘，是细细而又很均匀的慢呼吸；咽，是不呼不吸状态；呼是有意识地把气从口鼻排出体外；吸是有意识地把气从鼻引入体内。在这六种气息动作中，吸和呼是人们时时刻刻在进行着的，无须赘述；咽，是在呼吸过程中，在由呼变吸或由吸变呼转折时所出现的不吸

不呼状态，对这轻微而自然的“咽”，人们倘若不特意去察觉，是常常被忽略而感觉不到的，也就是说人们的每一呼吸，实际上是由呼、吸、咽三个动作组成的。作气功锻炼时，为了突出这个“咽”的动作，同时为了预防因对“咽”误解成有意识的憋气，所以称“一呼一吸一平（即咽）”为“一息（即一次呼吸）”。把这呼吸平的动作调节成快、猛、短、促，使之有较强的气息流，即为“吹息”；把它调节成细、匀、绵、长的慢呼吸状态，即为“嘘息”；张开嘴巴，松弛喉咙而有气无力地进行这呼、吸、平，即为“呵息”。气功自我控制疗法就是通过这吹息、嘘息和呵息三种调息功法，来体现“静调六气”的，在革除壅滞功里，包括吹息速行法、嘘息开合法和呵息吐音法三项功目。兹分述如下。

一、吹息速行法

吹息速行法是运用吹息可以溶解血块作用的调息导引功法。为了更有效地削弱肿瘤，在此功法基础上，又辅以快步走行的式子导引功法。吹息是舌尖始终舐在上腭，用鼻呼吸，先吸后呼，以快、猛、短、促的动作，使鼻孔处产生出自己可以听到而他人听不到的气息声，用乐谱表示：

$$\parallel: \overset{\sim}{\underline{\underline{X}}}. \underline{\underline{O}} \quad \overset{\sim}{\underline{\underline{X}}}. \underline{\underline{O}} \quad \overset{\sim}{\underline{\underline{X}}}. \underline{\underline{O}} \quad \overset{\sim}{\underline{\underline{X}}}. \underline{\underline{O}}: \parallel$$
 这样强度和量度基本
 吸 呼 吸 呼

相等的呼吸法。速行是每分钟不低于七十步的前进速度、用脚跟触地、轻步走行的锻炼形式。此法由起式、正功、收式三部分组成，具体作法为：

起式丹田三嘘息，正功吹息步履急，
行中静听气息响，动作松缓速中徐，
手摆脚迈借腰劲，松静自然体不疲，
力争多练是关键，收式开合三嘘毕。

1. 起式

按站式身法站好，在精神、肢体都进入松静自然状态下，将两手自体侧轻缓地、掌心相对地移向腹前丹田（脐下一寸三分处），先将一手（男左女右）抚在丹田，再将另一手重叠地抚在丹田，使两手的劳宫穴（第二、三掌骨之间）对准（图1），倘若作这个手抚丹田，在手下有病灶，可改抚关元（脐下三寸）、肾俞（第二腰椎棘突下旁开一寸半）、膻中（两乳之间，前正中线上，平第四肋间）等穴位上。在这个姿势的基础上，做配合肢体导引的三嘘息。首先用鼻缓慢均匀而留有余地的吸一口气，在吸气过程中，配合两手稍做放松（但不离开身体），上身略微前移的动作，然后放下舌体，用嘴缓慢均匀也要留有余地地把气呼出来，在呼气过程中，配合两手稍做下按（但不用力）、上身略微随着胯部放松而似往后坐的动作，呼出气后，再借由此次到下次呼吸的转折而形成的不呼不吸（即咽息）之际，把体形恢复原状（下述凡站式作嘘息时的式子配合均如此，不再一一说明）。起式丹田三嘘息，就是这样配合式子导引的做鼻吸口呼、先吸后呼的动作连续三次。此



图 1

式称为“丹田三嘘息”。

2. 正功

起式作完，就接着操练正功。其具体作法：当作完起式，就稍睁开眼睛，随后将丹田前的双手向左侧摆动，在左手摆至左胯处，右手摆到丹田前的同时，把体重移向右腿，上身随着稍作左转，使左腿放松地向前迈出一步（图2），迈步时跷起脚尖，落步时让脚跟先着地。当脚跟着地后，紧接着用鼻作一短吸；接着两手就又开始向相反方向摆动，在右手摆至右胯，左手摆到丹田前的同时，把体重移向左腿、右腿随着体重转移而放松地向前迈步（图3），同样是起步时



图 2



图 3

跷起脚尖，落步时先让脚跟着地。在脚跟着地的同时，用鼻作一短呼。呼后又开始向相反方向摆臂、移体重、迈左脚，

就这样轻松地迈左脚、迈右脚，以一分钟迈七、八十步的速度，一步一吸，一步一呼；一步左转腰和脖子，一步右转腰和脖子（两臂自然左右摆动，因为此功是以泄实邪为目的的，故不做像行式身法中所说摆“8”字的补导引式子）地向前迈进。在行进过程中，还应保持大脑的安静，此功是睁着眼操练的，睁眼的目的，一是它有泄实邪的作用，一是看着路练功，更有利精神和肢体的放松，所以在行进中，不要去注意周围的一切事物，尽量做到视而不见、听而不闻，以免引起大脑兴奋。在行进中倘若出现了大脑兴奋，还是用听息除念的功法，有意识地听一下鼻孔处的气息声，以摒除杂念。杂念排除后，就不用再有意去听它了。

最近曾有人作了这样的观察：在松静比较好的状态下练此功半小时后，经仪器测量，内气运行强度可较平时提高两倍；经过半小时休息后再测量，其提高部分下降了一半；再过半小时，便又恢复到平常没有练功时的内气运行强度。由此可见，这除了说明此功很能调动内气外，还说明功间休息不宜时间太长。我们知道内气在旺盛运行状态下，才有革除壅滞的作用，倘功间相隔时间太长，内气停止了革除壅滞作用，对消肿瘤是很不利的。所以对癌症患者，尤其是身上有病灶的中、晚期病人，只要身体能适应，在一天中，除了吃饭、睡觉和功间适当休息外，要尽量多作功（其中应考虑作些扶正的功目，如调息补气功等），使之内气不间断地溶解血块、削弱瘤体。

3. 收式

按正功操练法一般走行二十分钟左右（身体能放松、身体也能适应而不感觉累并尚有余力者，可以延长），即应收式休息。收式的具体做法：当正功操练完毕，最好选择个比

较清静的地方停步，放松平站并闭合眼睛以后，便轻缓地将两手聚拢到丹田前，在放松肘腕之下，再将两手翻成手背相对，在与丹田同一水平的位置，连同小臂（以肘为轴）向两侧分开至稍宽于胯（图4所示自手至箭头指到的地方）。然后，还是在放松肘腕之下，又将两手翻成手心相对，并缓慢地向丹田前靠拢（图5），这样的两手在丹田前分开又聚拢地往返连续作四次，此式称为“丹田四开合”。丹田四开合作完后，接着再作一次与起式动作完全相同的丹田三嘘息。三嘘息作完后，就可以将两手自然下垂归回胯侧原位，舌体放平，慢慢睁开眼睛，恢复到平时生活的体形。

操练收式的目的，是为了把经过气功锻炼培植的元气，通过各种导引功法，把它们都引进丹田，以便分布全身去推

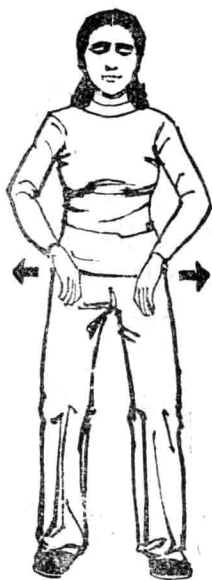


图 4



图 5

动机体的生化和祛病强身。因之在作收式的过程中，凡是在作导引内气回丹田的动作时，都要配合意念导引，使内气在“神为气帅”的作用下进入丹田。在肢体动作上，如两手作向两侧分开时配合下蹲松腰的动作，是导引内气回丹田的式子，脑子就需要略微地想一下丹田；两手作向丹田聚拢时配合恢复体形的动作，不是导引内气回丹田的，大脑就不需要想丹田；在呼吸动作上，吸气动作不是导引内气进丹田的，脑子也不用想什么，呼气动作是导引内气回丹田的，脑子也应略微地想一下丹田。就这样用意念活动配合肢体和呼吸动作，把内气导引进入丹田。

以上是操练吹息速行法的“低要求”。下面再谈一些它的“高标准”和这些“高标准”的机制作用。

“低要求”和“高标准”是为了使练功过程自始至终都能保持“缓节柔筋而心和调”，即自一开始直到最后都能调动内气旺盛运行的具体功法。鉴于作为疗法应争取尽快取得疗效；作为气功应不断提高放松和入静功夫；作为治疗很能危及生命的癌病，不允许出偏差、走弯路等等的需要，在教学的步骤上，要分“低要求”和“高标准”这样既各有不同重点、又有密切联系的两种锻炼内容；在态度上，要以“认真真地学和马马虎虎地练”这样分别对待学和练；在方法上，要“抓紧零散时间勤学、集中足够精力苦练”这样学习体会和正式锻炼截然分开地去进行。例如缓节柔筋要求把全身的骨节都松缓下来，把所有肌腱都锻炼得能直能弯、曲伸自如，就要比较详细地在站式身法、行式身法以及某些动作式子中讲述关于放松的功法要点，然而在练功中用意识去指挥这些放松动作，就必然要使大脑有较高兴奋而使心的机能不协调、影响疗效。为了尽量避免这一现象，就要有一个能够在

基本上身上不使劲、脑子不想事的状态下，很容易掌握并能取得疗效的“低要求”；为了不断提高放松功夫水平，又要有一个经过由低到高、循序渐进锻炼而后能够达到的“高标准”。对待这个低要求和高标准，既要集中足够精力、以马马虎虎的态度，在身上不使劲、脑子不想事的状态下，按照低要求的内容作艰苦地正式锻炼，以争取尽快取得应有疗效；又要利用平时的工作之余、生活之暇和功间休息时间，对高标准的每一功法要点去作久而久之地反复练习体会，便能水到渠成，形成习惯而自然地运用到正式锻炼之中，不断提高放松入静练功的水平。不仅如此，睁开眼睛，放下舌体，即在分散意念和截断通道的状态下，经常反复地练习、体会高标准的内容，还可以有效地防止练功出偏差。倘若不这样做，对于所学的方法、要领，专等在正式锻炼时才去复习、琢磨、体会，把学习和正式锻炼合在一起去进行，其结果不仅会影响疗效，造成偏差，尤其倘一旦养成“只要正式锻炼，就动脑子想事情”的习惯，使自己日后总不能入静，永远不能使心和调，那就难以取得疗效，使练功治病宣告失败，这一点是要十分注意的。

下面谈谈吹息速行法的高标准。

快步走行为什么能削弱肿瘤？这要先从经络脉道说起。人身上有两条跷脉（图6），这两条脉都从脚的跟中开始，阴跷脉沿内踝向上，经下肢内侧、前阴部、腹部、胸部，营运五脏之气注于诸阳经，再上行到喉咙，与冲脉、任脉相会合，到内眼角又与阳跷脉相会合，其气又注于阳脉；阳跷脉沿外踝向上，经下肢外侧，侧腹部、侧胸部、肩部、先后与小肠、大肠、三焦、胃、膀胱、胆各阳经及阳维脉相会合，营运六腑之气注于阴经，再上行到内眼角与阴跷脉相会合，

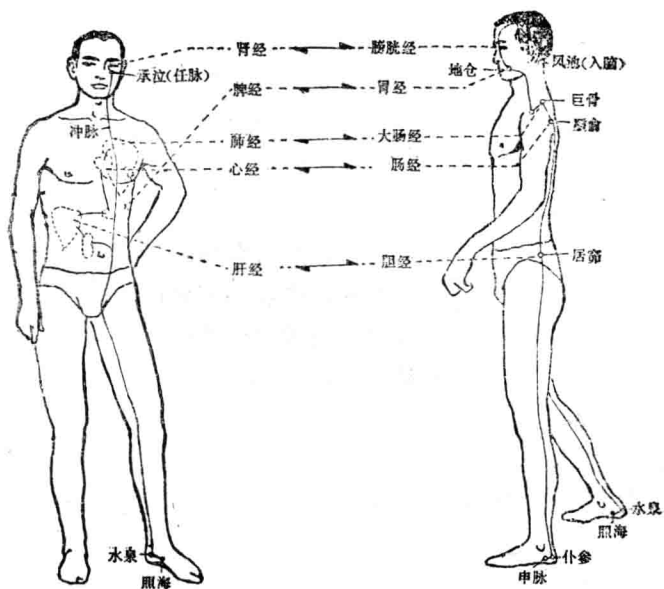


图 6

其气又注于阴脉，这样两条脉的阴、阳二气，终而复始地阴出阳入、阳出阴入，向内浇灌五脏六腑，向外润泽肌肉皮肤，下上、内外、左右相互融合贯通，流出灌入于全身。

神为气帅。每当迈进一步，脚跟就有一次触地的机会，脚跟一触地，脚跟的神经因受触而兴奋，神经的兴奋传导，又必然感应给相并列的阴、阳二跷脉，使二跷脉气随之向上运行。每迈一步，二跷脉气就向上运行一次，每分钟迈七十步以上的快速走行，就使二跷脉气作快速、即闪电式的向上散射七十多次，这样二跷脉阴、阳磁场的瞬息而快速的转化，二跷脉阴、阳气血的瞬息而快速的冲击，从而起到控制和削弱癌病灶的作用。