

● 百家文萃

气功修炼门径



气功修炼门径

潘克良 章 微 编

天则出版社

责任编辑 白 鹭

封面设计 陶 虎

气功修炼门径

潘克良 章 微 编

天则出版社出版发行

新华书店经销 西安地质图印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张10 字数210千字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数：1——8000

ISBN 7-80559-049-4/R·15 定价：3.70元

编 选 说 明

气功，既是探讨人体生命奥秘的一门科学，也是一种强身治病，延年益智的积极锻炼手段。近年来，学习气功的人数越来越多，已形成了全国性的热潮。

在学练过程中，许多同志，特别是自学的同志，都迫切希望把握锻炼的理法要则，明了遇到的疑问难点。为了使大家在学习气功时有理可循，有法可依，少走弯路，提高悟性，尽快收到显著的效果，我们从近十年来公开出版的各种气功专业杂志和其它有关刊物中，选取具有指导性、实用性、代表性的文章110篇，荟萃成集，以期对学习气功的同志有所裨益。编选原则如下：

一、全书分为18个专题。各专题在注重选入理论联系实际，指导性较强文章的同时，也酌情选入一些短小精悍，较为实用的文章。

二、对练功中的一些问题，因各家师承不同，各人自身情况不同，各自锻炼的方法不同，故仁者见仁，智者见智。所选文章对某些问题的看法、观点、体会不尽一致，乃至抵牾。对此，读者可参阅各家之言，结合自己的具体情况，细心体会借鉴，采英撷精，融汇贯通。

三、本书只选入涉及气功修持内容的文章。凡学术论文、

实验报告、古籍诠注、医案病例、专门功法等方面的文章，概未入选，以求集中。

四、在编选中，我们感到有见地的文章很多。然而由于篇幅有限，最后仍不得不忍痛割爱，实属憾事。

五、为节省篇幅，对个别文章中重复、冗长的地方，我们作了少量删节。绝大多数文章维持原貌。

因学识浅陋，时间仓促，难免沧海遗珠，有所纰漏。因此，切盼各位专家、广大读者指正。

编者

目 录

1 姿势

气功的姿势锻炼和作用·····	陈鸿跃 (1)
气功姿势心得谈·····	赵宝峰 (4)
如何选择功式·····	马有忠 (7)
正确做好含胸拔背·····	丁厚第 (9)
含胸拔背小议·····	彭世英 (10)
浅谈练功中的握固·····	曲祖贻 (11)
提肛及意守提肛法·····	陈晓峰 (12)

2 呼吸

谈谈调息·····	孙雅娴 (14)
论气功的调息和呼吸·····	庞祝如 (19)
踵息管见·····	周稔丰 (21)
踵息三境界·····	潘来胜 (24)
胎息浅识·····	张士魁 (25)
练胎息初感·····	张有光 (27)
体呼吸之我见·····	曾永阔 (28)
出声调息法·····	陈应龙 (30)

3 意念

静功意念概述·····	李春才 (32)
-------------	----------

静功思维锻炼的基本方法·····	李春才 (40)
调心练意三法·····	庞祝如 (44)
意守技巧·····	田宏计 (46)
返观内视浅说·····	宋知行 (47)
气贯和意守丹田方法种种·····	王东进 (51)

4 松静

入静琐谈·····	周 天 (53)
入静三性·····	王国梁 (56)
气功入静层次及方法·····	张天戈 (59)
入静方法十条·····	居维周 (64)
入静良法·····	晏耀辉 (65)
静功症候群·····	李春才 (66)
放松小议·····	陈永灿 (69)
话松·····	容益翔 (70)

5 意与气

意随气行与气随意行·····	王乐天 (73)
气功内三合的练习方法·····	陈太顺 黄惠贤 (75)
我对以意领气的体会·····	曹君成 (77)
气功的得气、运气与养气·····	武韶九 (78)

6 动象

试论气功中的动象·····	李春才 (81)
练功家对“自发功”的看法和评价·····	焦国瑞 (84)
练自发功要学会自控·····	吴汉桂 (87)
怎样使大动者安全收功·····	殷永鹏 (88)

7 丹田·玄关

- 丹田纵横探.....周 天 (90)
丹田析.....王裕民 (93)
论丹田.....梅自强 (94)
关于丹田与门径.....姚雨山 (98)
上下丹田的不同性质和作用.....庞祝如 (101)
探求丹田位置的体验.....魏长民 (104)
论玄关窍.....梅自强 (105)
玄关探奥.....邱 陵 (109)
论玄关现象.....邱 陵 (110)
玄关不是上丹田.....王乐天 (115)

8 周天

- 浅谈周天功法及其临床应用.....张天戈 (119)
小周天功法新解.....吕洞光 (124)
意通督任和气通督任.....曲祖贻 (125)
因势利导练周天.....陶 熊 (128)
我体验到的大周天运行.....庞祝如 (130)
与众不同的气行周天.....王乐天 (131)

9 命功·性功

- 略论气功的命功和性功.....庞祝如 (134)
再论命功和性功.....庞祝如 (136)
论性命、性宫、性命会合.....梅自强 (138)
丹苑肯綮谭.....刘黎光 (141)
谈谈性命双修的方法.....林 海 (144)

10 辟谷

- 却谷食气考析·····陈涛秋(147)
辟谷与减肥·····沈 铎(153)
两次辟谷记·····张荣堂(155)
净化实验三十六日小记·····郭瑞蒸(156)

11 旨要

- 辩证守穴法·····沈鹤年(158)
气功三调之我见·····张恩成(162)
三守、三随、三忘·····李成志(164)
气功锻炼与人体精、气、神·····沈鹤年(168)
气功全过程中运用神念的四层次·····庞祝如(174)

12 体验

- 气功态中的离体体验初探·····林捷年(178)
气功态中身心结合的体验·····梁志诚(180)
练功时出现幻觉的体验·····王桂林(182)
入定之感受·····刘光宇(183)
内视祖窍现光圈·····王桂林(185)
谈谈我练气功的异觉·····袁建福(186)
我的练功体会·····王觉民(189)
我对气的感受·····任 静(191)
加速进入气功态的体会·····薛耕云(192)
练功体会点滴·····吕洞光(193)

13 时间·方位·环境

子前午后话练功·····	李 立(195)
五脏疾病的练功方向与时间·····	徐慧明(198)
月亮盈亏与气功感应之我见·····	孙大国(200)
日食练功感受·····	刘广哲(202)
漫谈环境与练功·····	陈 钻(203)
谈谈练功环境的选择·····	梁浩刚(206)
练功宜择好气象·····	曾强吾 李报国(209)

14 注意·禁忌·纠偏

练功注意廿一项·····	张天戈(211)
练功十八忌·····	周南麟(214)
行功三忌·····	王国梁(216)
气功偏差的预防·····	柴宏寿(217)
谈谈气功防偏·····	赵 光 邵天仁(220)
谈气功中的偏差问题·····	杨 启(221)
谈谈练功偏差·····	赵宝峰(226)
自发动功的出偏原因及防偏方法·····	姚雨山(230)

15 练功与性生活

气功与性生活·····	柴中元(235)
简谈气功与性生活·····	鲁培炎(238)
也谈气功与性生活·····	赵炳忠(241)

16 宗教与气功

纵谈道家柔气功·····	张义尚(250)
佛家气功展望·····	释隆莲(256)
藏密卮言·····	袁鸿寿(261)

伊斯兰教与气功.....黄惕曾(265)

17 纵横

浅谈采气.....梁美富(269)

数在气功中的应用.....代 奇(271)

气功口诀的机理和作用.....严蔚冰(272)

气功与太极拳.....马礼堂(275)

气功与营养.....翁维建(277)

气功与太阳能.....沈余生(280)

气功与书画.....窦仲化(282)

气功与声乐.....杨晓村(285)

气功与垂钓.....金和锵(289)

18 外气诊疗

气功诊疗方法.....王永怀(291)

发气治病浅说.....庞鹤鸣(304)

1 姿势

气功的姿势锻炼和作用

陈 鸿 跃

任何气功锻炼都离不开姿势、呼吸和意念三方面的锻炼。虽然不同功法对上述三方面各有所侧重，但几乎所有的功法都离不开姿势问题。形正则气顺，姿势正确有利于内气的运行，因此它是气功锻炼的前提和基础。实际上，单凭姿势面不用意守、不用调息同样也收效甚大，可见，姿势在气功锻炼中的作用是独特的。下面仅就笔者个人之见，谈几点体会。

一、姿势锻炼的种类与要领。姿势锻炼可分动静两大类。静势可分坐、卧、站。动势可包括身体各部分一切的运动姿势。

1. 卧势、坐势：因较简单，故本文从略。

2. 站势：统称站桩，是最常见的姿势锻炼。方式很多，如少林马步桩，三圆式，三合式，无极式等等。通常保健姿势锻炼两脚承担力量相等，技击姿势则不等。基本要领是：悬顶、舌舐上腭、钩腮、含胸、拔背、松肩、护肘、虚腋、沉肘、沉腕、撑虎口、直腰松腰、松胯、尾闾正中、敛臀、提肛、收腹、圆裆、屈膝、平站、虚实分清。上述的要领，

是实实在在的姿势问题，决不是用意念来实现的。如果用意念去收腹、松腰则易造成腹胀、腰痛。反之，如果做好平站、屈膝、圆裆等姿势，则自能收腹、松腰了。

3. 动势：即运动的姿势，包括动功，如大雁功，鹤翔桩，各种行步功，甚至太极拳等。动功中每式大都有很漂亮的造型与名字，如大鹏展翅，回头望月，罗汉举鼎等等。动功要求是姿势正确，身法要柔，“做起动作来节节贯穿，紧紧连接，一环扣一环，全身大关节，如肘、肩、髋、膝等，动作起来好似蛇行，盘旋夭矫，昂头摆尾；小的关节，如腕、指、脊、颈等，动作起来好似蠕动，蠕蠕迂迟，进而又退。此外，手指，脚趾运动（扳动）也可属于动势，如少林内劲一指禅、经络运动法等。至于象《洗髓金经》等一类按摩、拍打的功法也可属于姿势锻炼，因为它是一种既非呼吸，又非意守的肢体运动。

必须指出，动势与静势没有绝对界限。动的姿势中有静，静的姿势中也有动。

二、姿势锻炼的作用。姿势锻炼在气功中的作用至少有两方面：

1. 特殊的姿势锻炼对调动内气具有独立的作用。在一些功法中，只要姿势正确了不用意守、不用调息就能产生很强的内气，这就是姿势在气功锻炼中的独立作用。最著名的是少林马步桩，低位下按式站桩也属此种姿势。练时只要按要求站好，可听音乐、讲话等。空劲气功也有这样的优点，甚至可站着看电视。更有甚者，内劲站桩功练功时可吃东西。而练功时这样做对练功效果并无多大影响。值得一提的是蛇行蠕动的优美姿势，它不仅具有舞蹈上的艺术意义，而且是一种快速调动内气的方法。此种姿势多为佛家采用，如禅密

功几乎整套功法都贯穿着这种优美的运动姿势。峨嵋十二桩也如此，尤其是其中的游龙桩。这种姿势在外气发放中也是常用的手法之一。当然，不可否认，上述的姿势锻炼有时要加上很大的意念成分，但姿势在调动内气运行和内气外发上的作用同样也是不可否认的。

2. 特定的姿势锻炼能治疗特定的疾病。以八段锦为例，八种不同的动作具有八种不同的功用，治疗八种不同疾病：“仰掌上举以治三焦者也，左肝右肺如射雕焉。东西独托所以安脾胃矣，反复而顾所以理其伤劳。大小朝天所以通其五脏矣，咽津补气左右挑其手。摆鳧之尾所以祛心之疾矣，左右手举其足所以治其腰矣”。又如华佗的《五禽图》也同样有“一对一”的功用：猿的姿势强肾，鹿的姿势强胃，虎的姿势强肺，熊的姿势舒理肝脾之气，鹤的姿势可锻炼神经系统等等。在站桩中，特定的桩式可治特定的疾病，如“钟馗捉鬼”一式可治肝病。

三、姿势与呼吸、意念的关系。姿势在气功锻炼上有独特的作用，但也不可否认它与呼吸、意念有一定的关系。

从姿势与意念的关系看，一个姿势（动作）的完成需要意念的指挥。如站功中的“悬顶”不仅要求头要正要悬，而且在意念上也应略有上提之意。姿势正确，则更容易入静，这是姿势对意念的促进作用。

从姿势与呼吸的关系看，姿势正确可引起呼吸发生良好变化。如含胸拔背可使呼吸通畅。有些姿势甚至是专门用来促进呼吸发生变化的，如“逆腹式呼吸”的功法，就是通过挥圆、抑掌、转腰的姿势锻炼来调动内部逆腹式呼吸的产生。

从气功锻炼的过程看，姿势将通过促进呼吸，意念的进步，最终达到姿势、呼吸、意念三者的统一，也即是所谓

“形、意、气”合一。这是气功锻炼的高深境界和必然结果。

气功姿势心得谈

赵宝峰

姿势、呼吸、意念是气功疗法中三大组成部分。所谓姿势，是指练功过程中躯体的外表形式。由于气功学派很多，作法不一，因此姿势的种类也很繁多，归纳起来，常用的不外坐式、卧式、站式、行式、跪式（因习惯关系，日本采用较多，我国则很少使用）五种。根据实践观察，不同的姿势对机体具有不同的作用。站式、行式对骨骼、肌肉是一个很好的锻炼，可使肌肉坚实、骨骼的支撑力加强，对增强体质很有好处。静坐、静卧可充分使骨骼肌放松，有利于入静养神，对调整高级神经系统起有良好作用。此外，卧式对加强胃肠功能活动、改善消化吸收作用也甚明显。

不论采取那种姿势，都有一个共同的要求，那就是一定要作到舒适自然，适合病情，重心要稳，全身放松。古人对姿势要求也很严格，现在看来，确实有其一定的意义。综合其要领：坐、站姿势要求头微前倾，颈不着力，两眼轻闭，以鼻呼吸，含胸拔背，突臀直腰，松肩垂肘，下肢放松，两足平行，与肩同距。如能作到以上要求，站坐起来就能舒适自然。卧式的头颈、躯干要求和站坐相同，四肢舒展放松，练时如无困盹现象，两眼不必微露一线之光，以免造成眼睑颤抖，眼肌疲劳而带来不适感。仰卧位时过去多要求两足尖向上，这样作起来，小腿肌肉必须处于紧张状态，现在已不强调，两足尖稍向外，以保证两小腿肌肉的放松。不论采取坐、卧、站、行那种姿势，都要做到按着要求形式的原则最

大限度的放松。至于曲伸角度、分寸可根据个人的具体情况，不要过于拘泥。

开始练功时，不论选用哪种姿势，都不能坚持时间较长，就是比较舒适的卧式也是如此。这是初练者的必然现象。当每次练功一段时间后，都会出现全身不适或某部肌肉酸困麻痛，此时可以暂停练功，将全身微微晃动，或者变换另一种姿势后继续练功。酸痛疲惫严重时，可暂坐起或站起轻微活动一下肢体，待痛楚消除后再练。切莫勉强坚持，以防导致心情烦躁或精神紧张，影响整个练功进程。练功时间久了，对某种姿势就会逐渐适应，放松的程度也就会更加充分，这也是练功功夫的一种体现。此时一次练功可坚持一个小时乃至数小时，并有轻松舒适、悠然自得之感。

姿势的选择，应根据病情、体质、习惯和练功时间来确定。病情较重、体质较弱、胃肠功能低下、消化不良等患者应多采用卧式。卧式一则省力，易于全身放松；二则消耗体力比起站式、坐式来也少，故体弱、病重者应作首选。饭后练功宜采用仰卧式或右侧卧式，尤其是胃肠功能不好的人，右侧卧位更为适宜。因胃内食物可较顺利地通过幽门达到小肠，有助于食物的消化和吸收。在临床实践中，我们观察到胃肠下垂的患者采用臀高位（仰卧位、臀部垫高三十公分）可使胃肠位置明显上提，胃肠蠕动明显增强，食物通过幽门规律，逆行消失，大大缩短胃的排空时间，对胃肠下垂和消化功能障碍有明显改善作用。有的人素日睡眠或休息习惯采用仰卧，也有的习惯采用侧卧，练功时不必勉强改变其习惯，因为顺从习惯，练起来易于自然，有利于呼吸的调整和全身放松，在没有特别需要的情况下，可不必改变。俯卧式可使胃内食物较快通过幽门到达小肠，加快了胃的排空，但因压

迫心肺，常人也多不习惯，故虽有一定良好作用，但权衡整个利弊，以不采用为宜。心肺疾患，尤其心肺功能不全的患者，练功时宜采用半卧位，此式有利于呼吸通畅和减轻心慌气短等症状。坐式是古今练功多采用的姿势。对于体质较好、病情不重、无胃肠功能低下的患者，均可以此式为主。单盘膝坐或双盘膝坐可使重心下移，有稳如泰山之感，从而便于气贯丹田和入静，但今人已很不习惯，故临床上多由自然盘膝坐或平坐木凳式所取代。坐式对胃肠功能的影响有别于卧式，胃肠功能正常者可保持原状，但对胃肠下垂、蠕动迟缓者的胃肠功能恢复，则远远不如卧式。对于胃肠活动亢进、大便稀薄者，坐式可有改善的作用。临床观察，对于高血压、冠心病、神经官能症或重病愈后体质恢复阶段，均宜采用坐式。站式对于神经衰弱、高血压病，以及体质较好、病情较轻的其他患者较为适宜。它对增强体质，改善机体机能状态有一定作用。但因其消耗体力比坐式大，故体质虚弱或重病者不宜采用。此外，内脏下垂或胃肠功能低下的患者也不宜选用站式。行式种类较多，宜选择宽阔平地。进行。此式多用于体质较好者，病重或体质虚弱者选用时，应特别注意其活动量的适当与否。

每个初练气功者都应根据自己的病情、体质、习惯等固定一种或两种姿势进行练习。功中不要变换姿势太多，以防有碍气功复合条件反射的建立与巩固。在所采用的一、二种姿势中，可以调配使用。一般可以卧式为主，坐式为辅，待二、三周后，体质有所改善，病情有所好转，则可逐渐把以卧式为主改为以坐式为主。上午练功头脑清晰，可以主练卧式；下午易困盹，则以坐式为主；清晨户外练功时，应以站式为主，站式疲劳后可以改为坐式。在每一节功中，坐、卧