

实 用 气 功 学

任 振 芳 主 编

黄 河 出 版 社

实 用 气 功 学

任振芳 主编

黄河出版社出版发行

(济南纬二路325号)

*

*

*

山东师大附中印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张9.5 字数187千字

1989年10月第1版 1989年10月 济南第1次印刷

印数 1—20000册

ISBN7-80558-075-8

R·03 定价：3.60元

費揚中華氣功為
群眾健康服務。

張敬壽

一九八九年
十月五日

前 言

气功，在我国有着悠久的历史，其功理功法，多数已记载于古典医书之中，也散见于经、史、子、集中，并且与儒、道、佛诸家有密切的关系。因渊源、发展各不相同，故形成了许多流派。近年来，相信气功、锻炼气功的人越来越多，从事气功研究的专家、学者数不胜数，各派功法陆续公之于世，各种书刊相继出版，气功学习班、函授班遍及全国，气功界更是仁者见仁、智者见智，大有百家争鸣、百花齐放之势，实在是可喜可贺。但是，不能不看到，在此形势下，气功发展所面临的问题：一是气功的科学性问题。气功是几千年发展起来的一门学问，它不仅仅是健身强体、祛病延年之“术”，更不是魔法、迷信，而是一门科学。但由于历史条件等因素的限制，不可避免地存在一些非科学的东西，这就需要加以剔除，进行改造、创新；二是气功的多派性问题。现在的气功还处于较低水平，多数是一法一术的经验阶段，而且各流派的功法尚不能抛弃门户之见，这就要用现代科学手段进行研究，加以挖掘整理，找出共性，总结共同理论、原则，团结各派，以利于发展。

大家知道，气功的基本效应就是通过“松”、“静”锻炼，使人的身心处于一种特殊的休息状态，使大脑消除疲劳，贮存能量，从而提高大脑的思维能力和调控能力，调节各级神经的功能机制，改善人体的生理、生化状态，增强免疫力、抗病力，从而达到强身健体、祛病延年、激发潜能、开发智慧、提高学习、工作效率之功效。当然，这些仅是

目前的初步认识。气功的实质仍然是个谜，需要大家共同探讨，深入研究。由于传统的气功锻炼是形、气、神三位一体的训练过程，所以今天研究气功，就要把形体与精神、人体与环境、人体与时间等看作一个有机整体，从多学科综合研究，以揭示其中的奥秘。在研究中，还需借鉴于气化理论、脏象经络理论、阴阳五行理论、五运六气理论等一系列气功基础理论，并结合现代科技手段，进行不懈的探索，搞清其实质，由此来把握人体生命的奥秘，促进人类健康事业和文明事业的发展。

我们编写此书就是为了使各界人士对气功有一个科学而公正的认识和了解，引起更多的科技人员和研究者对气功的兴趣，指导读者从自身和病人的健康做起，进而从事研究，开发工作，并将其应用于各个行业，让气功更好地为人类服务。

本书是笔者综合近年来气功讲座和医疗实践经验及群众通过咨询反映的大量问题的基础上，进行分类摘录、整理编辑而成的。但由于时间仓促，加之受主观因素的限制，不当之处在所难免，敬请读者不吝指教。此外，本书在编写过程中，曾得到山东省气功科学研究会和气功界朋友的大力支持和鼓励，在此一并表示衷心感谢。

1989年2月于泉城
编者

目 录

第一篇 气功基础知识

一、气功一般知识.....	(1)
什么是气.....	(1)
什么是气功.....	(3)
气功的分类.....	(5)
练功的意义.....	(8)
练功的原则和要领.....	(11)
附一：练功的基本姿势.....	(18)
附二：练功八戒.....	(19)
练功三要素.....	(20)
练功“五定”.....	(28)
气功的出偏与纠偏.....	(34)
二、气功实用医学基础.....	(45)
气功与中医.....	(45)
阴阳学说及其应用.....	(45)
五行学说及其应用.....	(51)
藏象学说及其应用.....	(56)
经络理论及其应用.....	(64)
附一：经络俞穴简介.....	(67)
附二：经脉循行简介.....	(78)
气、精、神生命观及其应用.....	(92)

中医学基本特点及其应用·····	(96)
简明中医诊断知识·····	(99)
三、现代医学知识选介·····	(105)
现代医学脏腑的解剖定位知识·····	(105)
必要的诊断学知识·····	(107)

第二篇 功理与功法

一、气功的传统理论·····	(127)
二、现代对气功的研究——气功对人体生理功能的 作用·····	(131)
气功对脑功能的生理效应·····	(131)
气功对人体新陈代谢的生理效应·····	(133)
气功对人体血液体循环的生理影响·····	(134)
练功对心血管生理功能的效应·····	(134)
气功对植物神经系统的生理效应·····	(136)
练功对呼吸系统的生理效应·····	(138)
练功对消化系统生理功能的效应·····	(142)
气功对免疫机能的作用·····	(143)
三、简易功法·····	(145)
揉腹卧功·····	(145)
脏真归元法·····	(145)
循经导引法·····	(147)
四、静功锻炼常用功法·····	(150)
松静功·····	(150)
小周天练功法·····	(152)
放松功·····	(154)

静功六字诀	(160)
内养功	(163)
五、常用动功功法	(167)
吐纳导引法	(167)
站桩功法(一)	(174)
站桩功法(二)	(177)
虚明功	(178)
附一：开智功法	(181)
附二：气功治病的临床技术指导	(183)
附三：辨证练功防治疾病	(185)

第三篇 气功诊治疾病的原理与方法

一、气功诊病原理	(193)
二、气功诊病的方法	(195)
感应法	(195)
透视法	(195)
感知法	(196)
三、气功治疗疾病的原理	(197)
四、气功治疗疾病的方法	(200)
气功导引法	(200)
疏气采补法	(200)
气功针刺法	(201)
气功点穴法	(201)
气功按摩法	(201)
超距离发功法	(202)
附一：外气发放手法	(202)

附二：气功快速测血压及调压法……………（203）

附三：脑血管疾病的气功快速诊查法……………（211）

第四篇 气功的临床应用

一、辨证施功治疗疾病……………	（217）
气功治疗痛症……………	（217）
气功治疗妇科病症……………	（220）
心脑血管疾病的气功治疗……………	（222）
气功治疗儿科病症……………	（224）
气功治疗外科病症……………	（226）
气功治疗五官科病症……………	（229）
气功用于急救……………	（232）
气功治疗其他病证……………	（233）
二、各系统疾病的气功治疗……………	（242）
感冒……………	（242）
支气管炎……………	（243）
胆囊炎……………	（245）
胃及十二指肠溃疡……………	（246）
病毒性肝炎……………	（248）
子宫肌瘤……………	（249）
腰椎病……………	（250）
神经衰弱……………	（253）
近视眼……………	（254）

附 篇

- 附 I：气功保健按摩法……………(259)
- 附 II：辅助疗法……………(265)
- 附 III：不同疾病的自我练功疗法注意事项……………(278)
- 附 IV：各系统疾病的治疗功法指导……………(283)

一、气功一般知识

什么是气

气功学中所说的“气”源于我国古代的元气学说。古人认为，气是宇宙的本源，是构成宇宙的最基本的物质，它是一种微观的基本物质，它无处无时不在，无处无时不有，宇宙间的一切事物都与“气”有关，都是由于气的运动变化而产生的。所以有“天地合气，万物自生”、“太虚不能无气，气不能不聚而成万物”，这是古人对自然界的朴素的唯物的认识。引进医学养生学和人体科学领域，则认为气是构成人体的基本物质，即《素问·宝命全形论》所说的“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人”，并且以气的运动变化来阐释人体的生命活动，所以《庄子·知北游》说：“人之生也，气之聚也，聚则为生，散则为死。……故曰通天下一气耳。”《纬书》有言曰：“有生皆在气中，凡夫负阴抱阳，昆虫草木之属，莫不感此气而生，故气在则形存，气去则形坏”。正因于此，晋代葛洪便明确地提出元气为养生保命的根本，他在《抱朴子内篇·至理》中说：“人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。”亦即太乙真人所言：“人由气生，气由神住，养气全神，可得真道。”所以，凡在万形之中，所保者莫先于气。《素问·上古天真论》则示人以秘：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸

精气，独立守神，肌肉各一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”说明气与生命攸关，欲求健康长寿，必须修练真气。

在气功锻炼过程中，根据气的生成、运行以及变化而表现的效应，又有内气与外气的不同。

内气，即一般所理解的气功之“气”，它与大自然的混元之气同中有异，是运行于人体内的真气或元气，它不单是呼吸之气，而是由先天之精气、后天水谷之气和呼吸的自然之气结合而成，是一种活动力极强的精微物质，能激发、调节人体的生命活动。这里的先天精气是指人禀受于父母的精元之气，为胎儿孕育的基础，乃人体生命的本源，也是人体内的一种潜能，它贮藏于“肾”中，营运于全身，激发人的机能活动；水谷之气则指人所摄取的饮食物，经由脾胃纳化产生的精微物质，敷布于周身，以养五脏六腑、四肢百骸、五官九窍；呼吸之气是人体通过呼吸功能所吸收到的大自然中的精微之气，它同样是人体生命活动所必不可少的。总之，内气是运行于周身之内的真气，遍布体内，无所不在，是人体生命活动的最基本的物质基础和动力，它可以受“神”的主宰，通过一定的修练而增强，它含有多种生命信息，是物质、能量和信息的统一体。修练气功的目的，就是要促进它的运行，改善其有序度，达到强身健体益智，开发潜能之效果。

外气又有两种范畴，一是指宇宙间的混元之气，万事万物散发外在的气；二是指气功师修练到一定程度，在诊治疾病时，或表演时，发功时所发出的内气外放之气。它是气功师进行气功锻炼，经过一个阶段，使真气运行加强，增强了体内元气，提高了它的有序度，能在气功师的意念作用下，

由身体的某个特定部位自体内发出，它随意念不同而有不同的功效，具有极强的定向性和定位性，而且因气功师个体生命信息的差异，而发出的外气也有某些质的区别，因而在具体效应上就各有特点。根据现代科学验证，训练有素的气功师所发出的外气中含有电信息、磁信息、声信息、光信息、物象信息和红外信息等，也就是说，外气中含有电、磁、声、光等多种微观结构，证明了它的物质性。事实上，外气只是内气的一种表现形式而已，二者没有质的差别，都是物质、能量与信息的统一体。当然外气的活力更强，有序度更高，具有很强的激发作用和极化性，因而能产生一系列的外气效应。

什么是气功

“气功”一词，在古书上少见，它是随着历史的发展，科学的分化而产生的，直到近代才逐渐应用起来，尤以现代为繁荣。

气功不仅是一种锻炼方法、医疗方法和养生方法，而且是一门科学，是现代所说的人体科学的一个重要组成部分、它不但有理论，有实践，而且有一定的科学规范，有其特定的研究方法和研究对象，有特定的规律，并在漫长的历史中产生、形成和发展了众多的流派和功法。

气功，通俗地讲就是练“气”的功夫，通过练“气”达到一定的功效。气功方法作为一种疗法、养生方法，是在传统的祖国医学理论指导下产生的身心锻炼方法。在历史上，虽然儒、释、道、医各家各派修练的目的、方法不同，但其根本点则是在全身放松的情况下，以思想意识的入静为主，

通过体态、呼吸、意志的调整锻炼，充分发挥意识的潜作用，调动、激发机体的潜力，强化人体正气，达到强身健体、祛病延年的目的，并能练德养性、净化意识。气功应用于医学、养生学和人体科学，则同样是通过“调息练气”、“调心练意”、“调身练力”的“三调”，对整个新陈代谢过程产生良好而深刻的影响，使大脑的脑细胞活动有序化程度大大提高，也就是说通过自我调控意识、呼吸和身体，来调节内脏功能活动，加强机体稳态机制，诱发潜能，从而达到祛病延年的效果，并挖掘出人体潜力，激发特异功能，由此探索人体生命的奥秘，认识生命的本质，把握生命规律。

气功作为一种疗法，它与现代的心理疗法、体育疗法、自然疗法、信息疗法等有密切的联系和相似之处，它既是这些疗法的综合运用，但又不能为任何一种所取代，根本区别就在于它是发挥人的主观能动性，通过精神修养、意识和体格的锻炼，从精神和物质两方面来提高人在自然进化中的适应能力，以达到“身”与“心”的高度统一，使“形与神俱”，实现“尽其天年”的目标。

“气功学”虽源于古代，但在现代仍可说是一门年轻的科学。从上述特点可见，它属于自然医学和心身医学的范围。对于这门学问，既要运用传统方法，更要发挥现代科研手段的长处，加以积极探索。这门学问可以归为应用科学的范畴，需要从理论与实践两方面研究，其研究的对象是人与自然，人与社会，其基本任务是研究人类如何实现心理控制和行为控制，而核心内容则是人的思想意识活动对机体的生理活动和病理活动的作用与反作用机制，人的意识对宇宙的作用与反作用机制，研究如何发挥人体潜能，提高人类素质，加速社会发展进程。

气功的分类

中华气功源远流长，流派众多，难以分清和掌握，下面从几个不同角度进行分类说明，以便让读者理出个比较清楚的头绪。

从气功渊源分

(1) 道家功：本派功法有其独特的理论基础，在实践中不断发展，产生了许多功法。其对自然界的认识就是：宇宙的产生、发展、变化过程可以概括为“道生一，一生二，二生三，三生万物”。本派功法最突出的一个特点，即“性命双修，以成正果”。对于人体的精、气、神，认为有先天、后天之分，且独创一“炁”字，即表明练精化气时，精与气合一的情况，可见道家对练功理论与实践的独到之处。如吐纳法、行气法、胎息法等等均属此派。

(2) 儒家功：本门功法的思想基础是“无为而为”、“无知而知”。如颜回答孔子何谓“坐忘”时说：“堕肢体黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”静坐之法可能源于此。儒家十六字心传就是：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，先执厥中。”（《尚书》）强调心性的陶冶，以存心养性，在日常生活中磨砺意志，正心诚意，养浩然之气，以求“豁然贯通”。

(3) 佛家功：本派功法以“虚无”为本。认为世界从无到有，从有到无，无有之生，不必追究，不着意于探讨生命真谛。练功以“明心见性”为主，以便“断惑证真”、“妙契佛性”。在日常生活中要无欲无求，如“六妙明门”、“止观”法均是。

从练功姿态分

(1) 站功：以站立姿势练功，亦称站桩。本法能增强体质，增加体力，发启真气，提高生命活力。它不仅是气功锻炼的一种方法，也是学练武术的基本功。主要适合于健康体壮者练习。

(2) 坐功：即采取坐式练功的方法，是练气功的清静法门、周天搬运功的重要方法。本法易于运行真气而不外散，打通经络乃至观察内景（人体内部气化运行现象）。它不仅是祛病延年的重要方法，也是探寻气功奥秘的重要实践内容。坐功有多种姿势，一般有垂腿坐、盘腿坐、跪坐三种（内容详见于后）。

(3) 卧功：是采用卧式练习的功法。有仰卧与侧卧之分。其作用与坐功相似，但启动真气较慢。适合于身体虚弱或疲劳者练习。也可作为一般练功者睡前、醒后的辅助练功法。

(4) 动功：练功时采用多种姿势的运动，内练气，外练筋骨，达到形神合一的目的。还有一种行功，要求走路时也保持练功状态，以调畅气血，疏通经络。

(5) 静功：练功时身体不动，以练内气为主。如上述坐、站、卧功均是。

(6) 动静相兼功：即采用在练动功时兼练静功，也指某些动功具有静功特点。要求外动内静，由动至静。如达摩易筋经，峨嵋十二桩等。

从练功的效用分

(1) 硬气功：多在武术、杂技中采用此功。如“刀枪不入”、“力托千斤”等特殊功能的锻炼。

(2) 软气功：用于养生、防治疾病的各种气功。

从练功方法分

(1) 吐纳：主要以练习呼吸为主。可分为：①普通吐纳法，即单纯训练呼吸行气的功夫，用鼻吸口呼，细慢长匀，不闻气息。②闭气法，即吸气后，暂不呼出而闭气于内，过一段时间，然后缓缓吐出，或闭气后咽气，或呼吸绵绵，若有若无，类似闭气。另外还有道家的“胎息法”，实际上也并非完全停止呼吸，但初练者要注意，闭气时间长易引起低血氧症。③六气治病法，即六字诀：吹、呼、唏、呵、嘘、咽，默念或微作声。

(2) 运气：即用意识使“内气”循正常经络运行。如“气沉丹田”、“以意领气”、“通三关”法，以及常练的大小周天功法。

(3) 静坐：以静坐为主，把呼吸和“气”的锻炼放在次要地位。通过三个步骤来练习，即调身（姿势）、调息（呼吸）、调心（入静）。要求呼吸自然，出入绵绵，全身放松，关键在于入静。

诱导入静的方法：①存想。一方面要求“存欲静坐之想，而摒弃其他杂念”，另一方面是“存谓存我之神，想谓想我之身”。通过存想，做到“存神内视”。②修止观。一是缘守境止，意守身体某个部位，令心不散；二是制心止，有杂念即制止；三是体真止，有杂念浮起时，应想到杂念无益，不宜多念，不如收心求静，去绝思念。③六妙法门。是由数息到静息，逐步达到心无所念完全入静。这六法为：一是数息法，默数呼吸，一呼一吸为一息，从一到十，反复进行，但须自然；二是随息法，用思想跟着呼吸出入；三是止息法，即对呼吸既不数，又不随，似觉呼吸止于脐下；四是观息法，于定心中返观细细出入的呼吸，观时似乎觉得呼吸出