

名家气功选

庞鹤鸣 刘治邦
张明武 宫 嫫

世界知识出版社

责任编辑：张光勤

封面设计：施本铭

名家气功选

庞鹤鸣 刘治邦 张明武 宫 婴 著

· · ·

世界知识出版社出版发行

(北京外交部街甲31号)

二二〇七厂印刷

(北京百万庄大街8号)

新华书店经销

787×1095毫米32开本 印张7 插页6 字数157000

1988年7月第1版 1988年8月第2次印刷 印数220001—300000

ISBN 7-5012-0111-0/G·12 定价：1.80元

出版者的话

一个学气功的热潮正在全国兴起。为配合中央电视台陆续播放“形神庄”、“峨嵋健美气功”、“气功自控疗法”、“鱼戏气功防治近视简易功法”的气功教学片，北京气功研究会和我社编辑出版了这本《名家气功选》。

《名家气功选》所选四套功法是北京气功研究会多年来普及、推广的 37 套功法中的精华。它们简明易学，功效显著。实践证明，它们能防病治病，能健身益智，能延年益寿。

我国著名气功师庞鹤鸣创编的“形神庄”功法，是一种既练形又练神的形神合一的智能功，具有健体强身、开发智能的较明显功效。它深受广大气功爱好者的喜爱，已逐步在全国得到推广。

刘治邦创编的“峨嵋健美气功”将古典气功法理与现代生命科学有机地融为一体，既有古典气功的精髓，又有现代健美特色。它不但有防治多种疾病的作用，还有益智和减肥的功效。

“气功自控疗法”是气功师张明武所创编。此功法可对症调理心、肝、脾、肾等，特别是对防治癌症有很多惊人的成功病例。

官举创编的“鱼戏气功防治近视简易功法”仿效游鱼在水中游动嬉戏的灵活动态，通过行气导引、循经按摩来防治中小学生近视。它效果显著，适合广大中小学生学习。

《名家气功选》的四套功法，经由创编者根据多年的经验进行了充实和修改，功法更科学、完善，并配以 368 幅练功的示意图。《名家气功选》是中央电视台学气功教学片的专用教材，但又有自己的独立性，其内容更具体、详细、全面。

目 录

气功的基本知识	1
形神庄	鹿鹤鸣
谈智能功	14
形神庄	21
第一节 鹤首龙头气冲天	21
第二节 寒肩缩项通臂肩	26
第三节 立掌分指畅经脉	29
第四节 气意鼓荡臂肋坚	31
第五节 俯身拱腰松督脉	33
第六节 转腰涮胯气归田	36
第七节 平足开胯分前后	38
第八节 膝跪足面三节连	41
第九节 弹腿翘足描太极	43
第十节 回气归一转混元	44
捧气贯顶法	50
三心并站桩	61
峨嵋健美气功	刘治邦
概述	68
峨嵋健美气功功法	72
第一节 筑基开窍	72

第二节 行气通经·····	79
第三节 聚气养身·····	100
健身导气法(附加功)·····	111
峨眉健美气功对调身调心调息的应用·····	118
气功自控疗法 ·····张明武	
绪论·····	128
气功自控疗法是行之有效的抗癌功法·····	129
气功自控疗法的基本功法的起式和收式·····	136
松静站立式·····	136
三嘘吸式·····	138
三开合式·····	139
气功自控疗法重要功法·····	140
强肾法·····	140
强肺法·····	143
消炎止痛法·····	144
通便法·····	146
利尿法·····	147
降压法·····	149
升压法·····	151
强胃法·····	153
坐转乾坤功·····	157
调神功·····	163
三焦抗癌法·····	176
快速消瘤法·····	177
保健防癌法·····	177
学练气功自控疗法的要领及注意事项·····	178

鱼戏气功防治近视简易功法	壹
关于鱼戏气功.....	184
鱼戏气功防治近视简易功法.....	189
预备式.....	189
第一节 活颈吐纳.....	190
第二节 沉鱼水底.....	194
第三节 点水荡游.....	197
第四节 甲刺头面.....	202
辅助功.....	212

气功的基本知识

气功 古称吐纳、导引、行气、服气、食气、练气、静坐、坐禅或内功等，是中国独特的一种健身术，其特点是通过练功者主观努力对自己身心进行意、气、体结合的锻炼，以达到健身和防治疾病的目的。

气功的内容 气功内容广泛，主要有调身(姿势)、调心(意念和松静)、调息(呼吸)、自我按摩和肢体活动等。气功法繁多，有以练呼吸为主的吐纳功，以练静为主的静功，以练站桩为主的站桩功，以练动静结合为主的动功，以练意念导引为主的导引功，也有以自我按摩为主的保健按摩等。中国气功流派很多，一般分为医、儒、释、道、武术等五大派别，每个派别又分为若干小的流派。中国气功有2000多年的历史。论述气功的出土文物《行气玉佩铭》，据中国历史学家郭沫若考证，是公元前380年左右的实物。《庄子》也论及气功。中国长沙马王堆西汉墓出土文物中有一篇《却谷食气篇》，也论及了气功。中国最早的一部医学著作《内经·上古天真论》，关于气功论述尤详，如“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来”等。另外，历代不少著名著作中也都谈到了气功。例如，老子的《道德经》、汉代张仲景的《金匱要略》、葛洪的《抱朴子》、陶弘景的《养性延命录》、隋唐巢元方等的《诸病源候论》、孙思邈的《千金方》、王焘的《外台秘要》、宋代医学大全《圣济总录》、《苏沈良方》、金元刘完素的《素问玄机原病式》、张从正

的《儒门事亲》、李杲的《兰室秘藏》、朱丹溪的《丹溪心法》、明代李时珍的《奇经八脉考》、曹元白的《保生秘要》、陈继儒的《养生肤语》、张景岳的《类经》、王肯堂的《证治准绳》、王阳明的《传习录》、胡文焕的《类修要诀》、清代汪仞庵的《勿药元诠》、沈金鳌的《沈氏尊生书》、王祖源的《内功图说》、席锡藩的《内外功图解辑要》,以及近代张锡纯的《医学衷中参西录》、蒋维乔的《因是子静坐法》等,均论及了气功。中华人民共和国成立后,气功运用近代医学科学加以整理提高,已被用于保健康复和治病,称为“气功疗法”。

诸派气功,各有特点。医家气功主要以防治疾病、保健强身为目的。儒家气功主要以“修身养气”为目的。道家气功主要以“身心兼顾”、“性命同修”、“清静无为”为目的。释家气功主要以“练心”为目的,要求“精神解脱”;其中又分两派,一派叫做“入定”,强调“四大皆空”,另一派叫做“参禅”,强调“修心养性,普渡众生”。武术气功主要以锻炼身体、防身和提高击技为目的。各派气功尽管方法各异,但总以练意、练气为主。气功从形态上可分为静气功和动气功两大类。静气功采取卧、坐、站等外表上静的姿势,运用精神内守和调整呼吸的方法,着重练身体内部,所以也称为内气功。动气功是采取意和气相结合的各种肢体运动,如走式气功、太极棒气功、自我按摩等,因为它有动作表现于外,所以又称为外气功。

气功的作用和疗效 中国古代气功从一开始就用于治病和健身。气功所以能够治病,主要是因为它对大脑皮层和皮下植物神经中枢及心血管系统能起到有益的调节作用,对机体的异常反应有纠正作用,对腹腔器官有一种按摩作用,对自身生理机能可起到自我控制的作用,等等。

从脑电图的变化来看,练气功者和常人有着显著不同。常人

脑电图在清醒状态下呈大量高频低幅波，约 50 微伏，不同区域脑电波的同步性很差，而练气功者脑电波出现大量频率为 8 赫左右的 α 波，波幅高达 180 微伏，且各区域电波趋于同步化。上述特点在大脑的额叶和顶叶更为明显，而额叶正是中枢神经系统的最高中心，主管意念活动。这表明气功对高级神经中枢的作用尤其显著。练功越久， α 波段的同步化则越好，且向低频段扩张，可以大大提高大脑的功能。

从呼吸变化来看，练功时可见呼吸频率减低，呼吸时间延长，呼气与吸气时间之比增加，横膈活动幅度加大，潮气量及肺活量增加，每分钟通气量减少，深呼吸时往往好象停顿一样，其中夹杂多次小呼吸运动。动物实验证明，呼气中枢兴奋增强时可扩散至副交感神经中枢，吸气中枢兴奋增强时可扩散至交感神经中枢。这样，通过对呼吸运动的意志性调节，可以促使植物神经系统功能失调趋于平衡。

从代谢生理状态来看，练坐式和卧式气功时，身体的耗氧量比练功前减少 30% 左右，能量代谢率也比练功前减少 20% 左右，呼吸频率和每分钟的通气量也减少。这种低代谢生理状态，有助于减少患者身体的消耗，重新积聚精力，培养体力，为战胜疾病打下基础。

从自我控制来看，气功和生物回授两种疗法相结合，就更容易达到自我控制。所谓生物回授，就是用肌电计、皮肤电阻计算生物回授器的检测，把生理功能（如肌张力、血压等）的变动用听觉或视觉的信号告知患者，使患者心中有数，让患者通过自己的意志控制来掌握生理功能的变动，使之趋于正常，达到治疗的目的。

从按摩作用来看，由于进行腹式深呼吸，使腹腔器官受到有节律的按摩作用，尤其在采用停闭呼吸法（如内养功）及逆

呼吸法时，这种作用更为显著。在练气功时，胃液分泌增加，膈肌活动范围比平时增加3~4倍，腹腔内压发生周期性的变动，从而可以按摩胃、肠、肝、脾等内脏器官，促进胃肠蠕动，减轻腹腔郁血，改进内分泌的调节，改善消化和吸收功能。所以，练功后一般都食欲大振，食量大增，体重亦因而增加，为治愈疾病创造出良好条件。

从血液循环系统来看，血管运动与练功过程以及所练功种有关。在练内养功和练松静功的过程中，半数以上手部血管出现舒张，练松静功者比练内养功者舒张明显，而练三圆式桩功的出现缩血管反应。凡人静好和练功程度高的，功中血管变化较稳定。练气功中吸气比呼气长者，每分钟心输出量增加，而呼气长于吸气者，每分钟心输出量减少。这是呼吸中枢对心脏迷走中枢和心率影响的结果。无论是内养功或松静功，都出现心率降低的现象。坚持每天练功的，血压下降明显。

练功对人体的影响是多方面的，但归纳起来，主要有下列作用：排除情绪的干扰，让人体的生理、生化处于最佳工作状态；气功中的放松、入静和呼吸可缓解大脑皮层对整体的应急性反应准备，为机体的休息、修复和调整提供有利条件，亦即可清除“七情”对机体的扰乱，降低机体对外部环境的劣性刺激的敏感性，减弱“六欲”的危害；经过缓慢调整，使整体耗能减少，增强机体的抗病能力。

气功的姿势(调身) 摆好姿式是练功的第一步。姿式自然放松，是顺利进行气功呼吸和诱导精神松静的先决条件。不同的姿式有不同的生理特点，姿式本身也起着一定的治疗作用。常用的姿式有平坐、自由盘膝、单盘膝、仰卧、侧卧、站式、走式等。

平坐式 端坐在方凳上，足着地，腿分开，躯干与大腿小

腿均为 90 度角；双手放膝盖上或握拳放小腹之前，下颌收回，垂肩含胸，口眼微闭，舌抵上颚，面带微笑。

自由盘膝式 端坐木板床上，两腿盘成八字型，自然盘坐着，两手放在小腹前。

单盘膝式 端坐在木板床上，右小腿放在左小腿上面，或左小腿放在右小腿上面，余与上同。

仰卧式 仰卧于木板床上，上半身垫高些，呈斜坡状，腿伸直，两手放两侧，余与上同。

侧卧式 侧卧于木板床上，头枕平，上身直，上腿弯曲放在下腿上，上面的手放臀部，下面的手放枕上，手心向上，余与上同。左右侧卧均可，但心脏病人以右侧卧为妥。

站式 三圆式为最常用，其作法是两脚分开，宽与肩齐，脚尖稍向内，膝微屈，含胸，两臂抬起，手与肩平，肘比肩低。两手指相距约 1 市尺，两臂如抱大球，两手指屈曲作握球状，眼口微闭，面带笑容。

走式 静站 2~3 分钟后，先左脚向前迈出一大步，脚跟先着地，上身和两手向右摆动，鼻吸气，口呼气，当左脚落实后，再将右脚向前迈出一大步，脚跟先着地，身子和两手向左摆动，鼻吸气，口呼气。如此一步一步向前走，每次练功持续时间要因人而异，量力而行，一般可作半小时后收功。

气功的人静(调心) 调整精神状态，使之人静，也是气功最基本的功夫。练功效果，取决于人静的深度：越静则效果越高，反之则差。人静是指一种稳定的安静状态，无杂念，集中意念于一点，即意守丹田或留意呼吸，对外界刺激(如声音、光线等)的感觉减弱，甚至连位置感和重量感也消失，进入似醒非醒、似知非知的境界，亦即大脑皮层进入了保护性抑制状态。一般人入静比较困难，常受杂念干扰。而有的人经过练

功入静极深,可能出现一些幻觉、幻听、幻视等,这时可不加理会,自然会消失。

常用的人静方法有下列5种:①意守法。意念高度集中于身体某一点,常用的是意守丹田或气海(脐下1寸3分)。意守时要排除杂念,但不必过分用意,而要似守非守,不即不离,松静自然,恰到好处。②随息法。意念集中在呼吸上,只留意于腹式呼吸的起伏,但不可加意指挥,以便形成意气合一,达到入静。③数息法。一呼一吸谓之一息。练功时,默数呼吸次数,从一到十,十到百,数至耳无所闻,目无所见,心无所思,就自然可以达到入静。④默念法。默念的字句要单纯,其目的是用一念代万念,用正念代“邪念”,以帮助入静。例如默念“松静”二字,不少人可念到一心不乱、杂念不生、心旷神怡、舒适入静的境界。⑤听息法。用耳朵听自己的呼吸气的出入,以听不到为好,在听不到的情况下去听,以助人静。

以上5种调心入静法,初练时可从意守法开始,逐渐过渡到随息法或听息法,或始终练1种,可以因人而异。

气功的呼吸(调息) 呼吸是气功疗法的重要环节。通过锻炼,改胸式呼吸为腹式呼吸,改浅呼吸为深呼吸,最后练成自发的“丹田呼吸”,扩大肺活量,促进气体代谢和血液循环,按摩内脏,帮助消化和吸收,以达到保健强身、防治疾病的目的。呼吸方法比较常用的有下列8种:①自然呼吸法。这是每个人初生后即具备的生理呼吸,丝毫不加意念支配,呼吸自然、柔和、均匀,但其缺点是不够深长。②顺呼吸法。吸气时腹部外凸,呼气时腹部内凹,腹肌前后运动量大,逐渐练成腹式呼吸。③逆呼吸法。与顺呼吸法正相反,吸气时腹部内凹,呼气时腹部外凸,较顺呼吸法的运动幅度和强度为大。④停闭呼吸法。在吸或呼当中,吸或呼之后稍停片刻,然后再吸

或呼。⑤ 鼻吸口呼法。人的正常呼吸是鼻吸鼻呼，但当呼吸道有病，内腔变狭，呼吸不畅时可采用此法。⑥ 气通任督脉法。这是一个完整的功法，但其呼吸法采用逆呼吸法，用鼻吸气，同时以意领气（即用意念想象指挥内气运行而非呼吸的空气），意想气到了肚脐（丹田），然后下至会阴；呼气时以意领气，意想气由会阴循脊柱至百会（头顶），由鼻呼出，故又名小周天呼吸法。⑦ 潜呼吸法。是练顺呼吸法或逆呼吸法后自然出现的一种呼吸法。其特点是吸气绵绵，呼气微微，息息均匀，呼吸出入用手试之于鼻，没有明显的感觉，故又叫做潜息法。⑧ 真息法。古人云：“盖凡息即停，而真息自动。”所谓息停，不是强闭不出，而是虚极静笃，心愈定而息愈微，神凝气结，止此一息。此时，从外表来看呼吸好象停止，但实际上腹中在旋转跳动，故又叫做“胎息”，此乃功夫较高阶段。但也有人认为练真息法如不得法，呼吸功能受抑制过甚，也可能导致危险，危害健康。

上述 8 种呼吸法中，顺呼吸法对防治心血管和脑血管疾病疗效较好，停闭呼吸法和逆呼吸法对防治消化系统疾病疗效较好，鼻吸口呼法对防治呼吸系统疾病疗效较好，气通任督脉法对防治神经系统疾病疗效较好。各种呼吸法应根据病情辨症采用，以免发生偏差。不论哪种呼吸法，每练 10~20 分钟后都要改为自然呼吸法，以免呼吸肌过劳，发生麻痹，或者中枢神经系统功能紊乱，呼吸中枢受压制过甚使人憋闷，贻害身体。因此，练气功必须练养结合，亦即练呼吸与养呼吸相结合。练呼吸要在柔和自然的基本法则指导下逐步做到深长、细匀、缓慢，切不可急于求成。

气功的功种 气功从用途上来看，可分为 3 种：① 医疗气功。用于治疗慢性病，通常所说的气功，主要指这种气功。

② 保健气功。用于日常保健强身和预防疾病。③ 武术气功。是武术的基本功之一,用于强筋骨,长气力,以练站桩为主。

气功从方法上来看,大致又可分为下列多种: ① 放松静功。其特点是练气时结合练意,默念“松静”二字,逐步用意只使全身放松,可用以防治高血压病、冠心病、风心病、动脉硬化等。② 内养功。其特点是练习入静结合进行腹式停闭呼吸,可用以防治消化性溃疡、胃下垂等。③ 强壮功。其特点是以调心为主,着重练习入静,并结合着进行逆呼吸,可用以防治多种慢性病以及神经衰弱等。④ 静功。以调身、调心入静为主,适用于防治神经衰弱等病。⑤ 气功搬运法。主要以意领气沿任督二脉运行,可用以防治性的神经衰弱、遗精、早泄等。⑥ 新气功疗法。其特点是意念、呼吸、动作、吐音和综合导引等5种方法相结合,是一种动静相兼的行功,可用以防治多种慢性病。⑦ 三圆式站功。以练身为主,结合练呼吸和入静,可用以增强体质和防治疾病。⑧ 铜钟式站功。以练身、练意、练气为主,可用以防治肺结核等多种慢性病。⑨ 太极棒气功。其特点是在松静的前提下持小器械(1尺长的棍棒或太极尺或太极棒或圆球)做简单动作,以诱导入静,适用于练气功不易入静的人,可用以防治多种慢性病。⑩ 动功。其特点是在松静自然的原则下肢体自发地做各种动作。⑪ 意功。其特点是用意领气专攻身体病区,是一种主要用意的功法。⑫ 吐纳功。其特点主要是在松静自然原则下练深呼吸,并常结合着进行各种肢体活动。⑬ 保健按摩。采用循经取穴的方法进行自我按摩,常常和练气、练意等结合着进行,疗效显著。⑭ 八段锦、五禽戏、易筋经。古代民间传统的健身术,常和练气、练意结合着进行。

上述各种功法的适应症都是在临床治疗疾病中归纳出来的，但并不是全部。至于气功禁忌症，一般有精神弱、大出血、高热、各种急性病以及急性传染病等。

气功要领 气功功法不同，其特点和要求也各不相同，但从总的方面来看，也有一些共同的要求：① 松静自然。肢体和意念都要放松或安静。练功前，必须宽衣松带，解除大小便，无论采用哪一种姿势都要做到头微低，口眼微闭，脊椎自然平直，两臂下垂，松适自然，心神安静，面带微笑。② 意气相随。通过意守丹田（肚脐或气海穴），使意念和呼吸结合起来，使呼吸达到柔细匀长，即“吸气绵绵”、“呼气微微”，以达到气沉丹田、意气相随的境地。意守丹田时，要知而不守，若即若离，似守非守，不可过分用意，这样才易于达到心无杂念的境地。③ 练养结合。呼吸方法因气功功种不同而异，但大多数呼吸法都必须练10~20分钟后停下来，改为自然呼吸休息一下。④ 动静结合。有的气功本身就是动静结合的，如太极棒气功等，但也有不少气功主要练静，这就必须在练功后选1~2种运动，如太极拳、慢跑等进行锻炼。⑤ 循序渐进。练气功始终要松静自然，量力而行，切不可急于求成。⑥ 因人而异。每个人的体质、病情不同，选择的功法和练法也应不同。一般，以练功后感到周身轻松舒适为宜。如练功中感到不适或头晕等，应及早停功。⑦ 持之以恒。练气功不同于服药治病，要长期坚持才能奏效。⑧ 生活有节。梁代医学家陶弘景在《养性延命录》中说，养生之道，以精为宝。自古以来，养生家都重视精的充养，注意节制性生活，特别是体弱多病者，更宜节制。此外，要安排好生活制度，戒烟、戒酒或少饮酒，起居有时，不要劳动过度，否则即使练气功也无济于事。上述8项要求，大多适用于各种气功。练功者具体练某种功

时,还要参照该种气功的具体要求。

气功研究和发展趋势 中国从 20 世纪 50 年代开始研究和整理气功,到 60 年代把气功定为国家重点研究项目,全国有不少医疗单位,如上海第一医学院、唐山气功疗养院、重庆医学院和上海市高血压病研究所等单位,纷纷开展气功生理机制的研究,对比练功前后人体各方面所发生的变化,如呼吸、心率、血液、血压、血液成分、消化机能以及中枢神经系统功能的变化等。中国云南省个旧市第 3 中学王伽林为了取得科学成果,曾在自己身上开刀,剖腹测量胆汁流量,直接观测气功状态下内脏功能的变化。他还提出了关于练功时血压变化的研究报告。北京和上海的科学研究部门在研究“气”的本质中,提出了“生命信息”的新概念。他们认为气功运气疗法属于信息疗法,是产生中医学说的基础。上海原子核研究所顾涵森在对气功“外气”的科学研究中获得 4 种物质形态——受低频信息调制的红外辐射、某种微粒流、静电及低频磁信息。北京医疗器械研究所等根据顾涵森对“气”的物质性研究成果,从仿生学角度出发,进行了模拟试制,研制了“远红外信息治疗仪”,4 个月内经 200 多例试用,疗效与气功医师放气治疗基本相同。这些研究可以帮助探明“气功”的奥妙。

气功疗法在西方已引起科学家的广泛注意,各种专门研究机构纷纷建立。目前,瑞士有一个研究机构制定了一个“综合研究计划”,邀请许多科学家参加这项研究工作。据统计,世界各国参加气功实践的人数已多达 200 万。1973 年以来,曾举行过 3 次国际气功学术会议。西方国家目前对气功的研究集中在两方面:一是临床应用研究,二是机理研究。加拿大医生用这种治疗方法治愈了一些由精神因素引起的功能性疾病,并认为这门新科学有可能用以治疗器质性病变。1969