

強身治病的武术气功



杨华增 著



62413

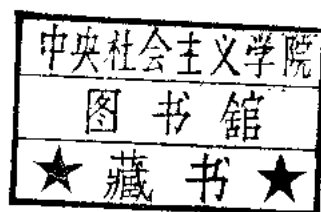
强身治病的武术气功

杨华增 编著



★200241997★

0745/20



上海教育出版社

强身治病的武术气功

杨华增 编著

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷六厂印刷

开本787×1092 1/32 印张1.5 字数26,000

1986年6月第1版 1986年6月第1次印刷

印数1—40,400本

统一书号: 7150·3606 定价: 0.22元

写在前面

小时候我从母亲嘴里得知河南周口一带有不少练功习武的传奇故事。我的故乡周口是其中一处，也颇负盛名。

我的祖上，几代习武。外祖父买鸿宾在周口一带还是一位有名望的老中医、武术家，他以他独特的方式，将中医理论同世代相传的回族内家功法——武术气功结合起来，总结出一套强身治病的方法，这便是我在本册中所讲的武术气功。

我从小耳濡目染，对武术气功发生强烈的兴趣。记得有一次，见一小孩肩关节脱臼，疼不可碰，父亲将其平卧床上，叫人手拿铁罐，离小孩耳朵约一米处，讲声“放！”少顷，啪的一声，随此声一吓，刹那将孩子脱臼的关节复上了位。这就是本册中提到的“发声功”具有那种以声作为掩身法(转移意识)的妙用。还有象征四季气候变化的“转意治疗法”，即根据不同的季节，带着不同的意念而练功，给我留下了深刻的印象。

我很小就开始练功，父亲不顾母亲的阻拦，每天让我或站或坐，做几小时的功。让我按照“冬天坐如钟，夏天站如松，春天动似舞，秋天脐下功”的要求去做。后来，每当我按此功法练至“六月忘暑、严寒感春”时，便有一种难以表达的快乐。练此功法，正如前辈所讲：“四时各有趣”，它与内经中所讲的“四季养生”的道理是一致的。经过体验，我才理解“春生”、

“夏长”、“秋收”、“冬藏”四季变化和养生的奥秘，懂得练功必须“天人相应”，才能鞭辟入里。自此，我才真正明白气功与中医有着“骨肉之情”啊！

从那以后，在父亲的指导下，我便开始研读外祖父买鸿宾老人遗留下来的中医内外和伤科秘要，立志使世代相传的武术气功功法精益求精，为民服务。

父亲为我请过几位老练功家，我曾得到著名武术气功家郭文治、陶子鸿的传授。并接受上海著名武术家余化龙、安徽刘子建老前辈的指导。他们象慈父一样指导我练功，本册中提到的“汤瓶七势”功、“六合心意”功等，便是这些老师根据回族世袭的内家功法，提炼而成。

在我父亲和一些武术前辈的精心指点下，经过多年来不间断地学习、实践，我将世传的内家功法与中医原理相互渗透，并结合自己练功的体会，加以整理，遂编制了一套简单易行，行之有效的武术气功功法。经过反复实践证明：“金鸡伸腿”，能舒筋活血，对治疗腰腿痛特别有效；秋末冬前练“站功”，犹有“寸尺天地，古茂苍劲”之感，虽站着不动，内气却生生不息；春练“发声功”，使人精神振奋，朝气蓬勃；夏练“切掌蹬脚功”，嗨！犹如那有节的鼓声，出点汗，冲击痼疾，宣通腠里^①，何乐而不为？秋季练“抓功”，精意内收，其势似有“恨苍天无壘、大地无环”的内在舒适……总之，卧牛之地，自有练功之所妙。只要坚持练习数周，便有“行动为舞而宜之，气血宜化而达之”的感受，领悟、习练此功法至妙至乐之境地。

近几年来，武术气功在群众中广为流行。一些省市医院、

① 腠里：中医指皮肤的纹理和皮下肌肉之间的空隙。

疗养所等卫生部门积极配合，进行科研，取得一些数据，证实此功法不仅具有强身保健作用，而且对一些慢性病患者有显著的疗效。国内的许多报刊杂志对此作了宣传推广，一九八三年，日本的健康杂志转载了该武术气功功法。继而，一九八四年《中国报道》用世界语对外也作了报道。

为了让发源于中华又为中华增光的祖国文化遗产之一的内家功法——回族内家武术气功，在人民保健事业中发挥应有的作用，帮助广大群众治病强身，本人在已经公开发表的武术气功基本功法的基础上，将素称不传的部分功法汇编于这本小册子之中。

本册所述功法分为三套。每套功法均有不同的要求及功效。第一套功法对年老体弱者比较适合。第二套功法适合普通人练习。第三套功法对体质强壮者更有帮助，其既可选其他二套练习，也可将全套连接起来练习。当然体弱者亦可选任何一节练习。总之，练习武术气功要持之以恒，任何一套或一节，在认定功法后，就要固定下来练习，切不要今天练这几节，明天练那几节，更不能早晚不一。每节(套)功法需练到一定的阶段后，方宜另换几节，才会识其变化，有所心得。

本册武术气功法，是以武术动作为导引，具有动作简练、刚柔相济、平秘阴阳、气贯四肢百骸和不出偏差等特点，适合老、中、青年锻炼。但必须说明的是：凡患有癫狂、痼症及精神失常、神经官能症者不宜学此功法，切望读者注意。

本书在编写中得到邱怀友、胡安慈、刘晓民、陆建国、徐文龙、胡芳安等同志的大力帮助，在此一并致谢。

杨华增

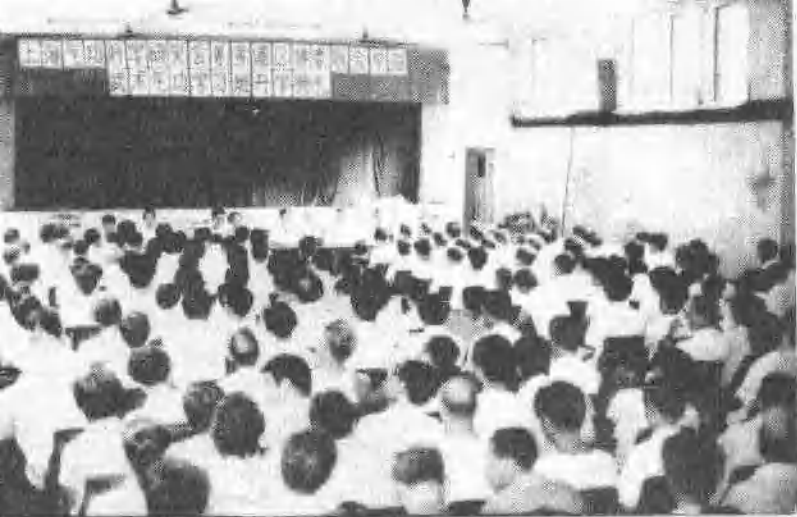
一九八五年八月



作者与著名武术气功家
郭文治(1883—1972)合影。



本书作者与父亲(中华全国
中医学会宁夏分会顾问)杨耀君
先生一起练功。



上海市气功科学研究会(筹)黄浦区体委联合举办武术气功学习班。

群众练功热。



国内外报刊杂志
宣传推广武术气功。

目 录

一、浅谈武术气功	1
1. 武术气功的特点	2
2. 三节四梢与脏腑	4
3. 脏腑与五志	5
4. 筋骨皮与脏腑	6
5. 练功与季节	7
6. 呼吸、意念与其他	9
二、功法	11
第一套	11
第一节 自然采气法(一)	11
第二节 自然采气法(二)	12
第三节 自然纳气法	13
第四节 金鸡伸腿	16
第五节 三垂站桩	17
第六节 循环功	20
第七节 发声功	22
第二套	24
第一节 龙形桩	24
第二节 一圆起臂领指功	26
第三节 意劲功	28

第四节	切掌蹬脚功	30
第五节	三节合掌功	31
第三套		33
第一节	筋梢功	33
第二节	七势内劲功(抓)	35
第三节	七势内劲功(撕)	37

一、浅谈武术气功

我国气功源远流长，各家各派，各有所长，各有所异。这本小册子所讲的武术气功是根据我国回族历代相传的内家功法整理而成的，其创始年代已无从考证。这套功法以内家武术动作为起点，首先练之于形^①，运发明劲，达到“练形而能坚”；再循序渐进，逐步能不想而行，不思而动；练之于意，引发暗劲，达到“练气而能壮”；长此以往，持之以恒，最后便可达到意到气到，体内真气充盈，使人“外练而能坚，内练而能壮”，有病治病，无病防身，内可强身，外能御辱。

武术气功治病强身的功效是明显的。这是因为该功通过肢体运动，引起神经系统的兴奋，且配之以心意辅引，可使人体内的真气在经脉中隐传调节，从而促进脏腑性气平衡，行动轻快、灵活、协调，精神意识健康专注，手眼身法步能一到齐到。即使单练其中几节，也同样会有明显的得气之感，而相应地起到强身治病的作用。例如，该功中的“发声功”，吐音发声时，肺部扩张，每吐音一次，横膈膜活动次数加快，即可促进肺功能亢进，而得氧机会增多；发声吐音时肌群紧张，发声后又变得松弛，这样经脉扩张松弛，便能使所得氧气畅通无阻地跑遍全身。同时发声也等于心脏按摩，发声时不仅

① 形，指外五形：手、眼、身、法、步。

面部表情肌要运动，而且胸腹肌也同步配合，可以进一步促进血液循环，而脑部血液的供应就相应得到增加，新陈代谢加强。另外发声时，人体的全部器官和内分泌腺也都比平时活动增强，因此能帮助人们消除对健康有害的神经紧张，使神经中枢活动适度，肌肉的收缩得到最适当的负荷和最适当的节律，从而驱使代谢的产物(乳酸、二氧化碳等)的堆积减少，以有利于消除疲劳，振奋精神，发挥正气在人身整形^①中的作用。

由于上述诸多的原因，单就“发声功”而言，即对神经衰弱、失眠、慢性支气管炎都有积极的疗效作用。由此可见，无论武术气功的整套动作，还是单节动作，均对人体一些疾病有较好的治疗作用，起到康复的效果。

1. 武术气功的特点

气功，是指人通过自我意识，或静、或动地进行导引、吐纳来调节、促进人体运行的一种特殊的、科学的锻炼方法。它应包括气与功两方面的意义。所谓气，是指行之于人体五脏六腑、四肢百骸，并能滋养人身整形的一种物质；所谓功，是指由这种物质促进人体组织器官所产生的活动和功能；两者合一，产生有效的结果，即谓气功。

按照我国古代中医学家和武术家们的解释，气有先天之气和后天之气的分别。先天之气来源于父母，藏之于肾，称为“元气”。后天之气来源于天地之清气，藏纳于脾肺，称为

① 人身整形：指内外各五形。外形为手、眼、身、法、步；内形即五脏（心、肺、肝、脾、肾）。

“宗气”，其有“主血脉，司呼吸”的作用：通过心肺而输周身，散于皮肤、肌肉的称之为“卫气”；通过肝脾，行于血脉而营养全身的称“营气”。元气属阴，上达于心，即为阳中之真阴气；心气下达于肾，即为阴中之真阳气。阴阳交复，化为阴阳之真气，就成为我们通常所说的正气。“正气存内，邪不可干”，练气功就是培炼这种正气，使体内气顺心舒，肢和脉通，体健神足，减少疾病。

而武术气功锻炼，正可以增强上述的物质和功能，并不断通过自己的意识调节，控制人体原来不能随意进行的许多机能，从而进一步激发人体功能的亢进（包括发生一些特殊状态），促使组织细胞之间的“内呼吸”和交换，使之心肾相交，水火相济，阴阳平秘，正气凝存，产生防身治病、延年益寿的功效。

那么，武术气功有什么特点？演练中应注意些什么呢？概括地讲，武术气功的锻炼必须明其三节、四梢，用力发劲有着处，用意引气有“路线”。

何谓三节？通俗的讲就是人体的上中下，即头为梢，胸腹为中，脚为根；指为梢，肘为中，肩为根；整体之中有大三节，四肢之中有小三节。

何谓四梢？就是指人体中的发、甲、齿、舌。

练功中，因以意引气，由气生动的作用，心意和形体聚为一气连为整体，逐渐会做到点其头而尾动，点其尾而头动，点其中而皆动的三节合一，从而起到“一枝动百枝摇”，得心应手的效果；并促使四梢也发挥作用，故有咬牙切齿，怒发冲冠，或闭口藏舌而不语，或摩拳擦掌而作势。三节四梢虽属人身整形中的部分组织，但由于它们与内在脏腑相联系，因

此在练习武术气功时，上下里外隐传相通，相互影响，以致于“意所动，信手从心，外强筋骨皮，内壮一口气”，久而久之，体内正气日见充盈，即可达到“邪不可干”的地步。

2. 三节四梢与脏腑

《素问·藏生成篇》记载：“心之合脉也，其荣色也，其主肾也；肺之合皮也，其荣毛也，其主心也；肝之合筋也，其荣爪也，其主肺也；脾之合肉也，其荣唇也，其主肝也；肾之合骨也，其荣发也，其主脾也。”这段话的意思是说，心是与血脉相合的，所以其荣^①养表现在面部气色，而制约心的则是肾；肺是与皮肤相合的，其荣养表现在毛发，制约肺的是心；肝是与筋相合的，其荣养表现在爪，制约肝的是肺；脾与肌肉相合，其荣养表现在唇，制约脾的是肝；肾与骨相合，其荣养表现在发，制约肾的是脾。

心、肺、肝、脾、肾为人体五脏，五脏各有定位，它们不仅互相联系，而且经经脉传导表现于外。正确地掌握五脏的性气和相应的连接运动的规律，做到知表见里，见微知著。因此，练习武术气功时，要求五脏与五行配合。五行指金、木、水、火、土。按中医上的五行学说，指的是火性炎上，心好高而喜胜，配属火；木性疏散，其叶四布，肝喜畅通，配属木；金性刚坚，百溶不变其性，能化至柔之液体，人之气，贮藏于肺，气之性至大至刚，配肺为金；土性敦厚，能容万物，脾与胃合，能容受消化饮食，以生气血，是脾胃之性，故以

① 荣：兴盛。荣养《素问·藏生成篇》，是指吸收营养后的表现。

脾配土；水性润下，肾司人身之水，故配肾为水。

由此可见，三节四梢与五脏，通过经脉隐传，其性气是能够表里相连，并相互制约、相互影响的。也就是说，人的四肢百骸与人身整形，是可以做到内外同步一致性的。特别是练习武术气功后，完全能通过精神意识来调动其性气。练功中要求心如猛虎，肝为箭，言其勇猛直前；脾气暴发似雷电，言其速之疾；肺经翕张空灵，言其能随机应变；肾能伸缩动如风，言其进退有度。练功之所以要配之脏腑，是用其性气，而非用其质，就是这个道理。

综上所述，练功必须了解人体生理机能的相互关系和影响，这样才能更好探索生命体的自我调节规律；这种规律在意念下所动，就可以促进和帮助改变异常病理过程自动地转化，使机体的多种功能得到相应平衡，减少疾病，增强体质，取得“一到齐到”，得心应手的效果。

3. 脏腑与五志

大凡练习气功日久者，都知道一个道理，那就是：百病之于气，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下。这是什么原因呢？

原来，自然界有春、夏、秋、冬四时的更迭，有金、木、水、火、土五行不同的变化，因此产生了寒、暑、燥、湿、风的气候，它们影响了自然界的万物，形成了春天生，夏天长，秋天收，冬天藏的规律。人体五脏的生理机能也能产生喜、怒、悲、恐、忧五种不同的精神活动，即五志，此五志也可以影响五脏。

前已说明，所谓五脏系指心、肝、脾、肺、肾；所谓五志系指喜、怒、悲、恐、忧。五脏与五志是同样有关联的。由于五脏功能各有不同，其气化便可产生不同的五志。如心主喜，肺主怒，脾主悲，肺主忧，肾主恐。我国五行学说认为，在自然界中有季节所胜，如春胜长夏，即木克土；长夏胜冬，即土克水；冬胜夏，即水克火；夏胜秋，即火克金；秋胜春，即金克木。五行以时相胜，因此，季节时令和节气的变化对自然界和人身整形都会发生影响。人体五脏之气生化五志，脏腑之性通过气化作用达到人体阴阳平衡。正是鉴于这样的理论认识，武术气功强调内练五行，使之五志相济，强壮脏腑。例如心和肾为水火之象，水宜升，火宜降，水火相交，真气乃萃，精神渐长。反之，便形成“气伤怯于心，神伤索于胆”。这也说明，练功中，如将五志用之得当，才会有怒发冲冠，咬牙切齿，闭口藏舌等不同的现象、神态产生，闪身之气才能发挥其玄妙作用。

4. 筋骨皮与脏腑

我自小练习世代相传的武术气功，我深感武术气功中关于对筋、骨、皮、毛、脉的认识是极为重要的。筋、骨、皮、毛、脉如失去抵抗外邪的功能，寒、暑、风、燥、湿就会通过失去“自卫”功能的人的外在组织器官，突破“防线”，入侵脏腑，形成“两虚相得”的结果。反之，筋、骨、皮、毛、脉如能强健，即使有“贼风数至，暴风数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭”（《素问·四气神论大调》）。所以，筋、骨、皮、毛、脉

的强健，对抵抗“外邪”的侵入，有很好的保护作用。

这是因为，脏腑虽然深藏于体内，但它们和人体的外在的组织器官有着密切的联系，五脏上通七窍，外合筋、骨、皮、毛。肺气通于鼻窍，肺功能正常，鼻就能辨别其香臭。肾通于耳窍，肾功能正常，耳就能辨别五音。脏腑连络筋脉，使人体内部器脏，外部四肢百骸等，组织成一个庞大的联络网，促进气血营运通行，促之皮毛筋骨的滋养，关节的滑利。《灵枢海论》上说，“十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节”。由此可见，外在组织器官与内在组织是相依相存的表里关系。只有筋骨皮强健了，才能经受外界邪气的侵袭，起到保护脏腑的作用。而武术气功锻炼法，外练三节四梢能坚形，内用脏腑之性气的作用能壮内。通过心意气力的支助，内劲的紧缩传导，可以使脉络沟通内外，起到外强筋骨皮，内壮一口气之功效。

5. 练功与季节

明晓气功能养生治病和练功期不要过喜、过悲、过劳等道理之外，每个练功者还应掌握适应外界大自然的本领。必须要在“天人相应”的整体观念思想指导下，认识并重视养生的自然气候条件，以减少致病因素，促进人体的健康生长。

《素问·移精变气论》上说：“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑”。这是说古人为了“卫生”，易于生存，早已掌握了一种适应气候变化的本领。

又有古人张景岳说：“天以阴阳而生万物，人以阴阳而荣养一身，阴阳之道，顺之则生，逆之则死”，这也同样告诉我