

自学气功入门

张年顺 宋乃光 编著

科学技术文献出版社

1224755

(京)新登字130号

自学气功入门

张年顺 宋乃光 编著

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号 邮政编码100038)

中国科学技术情报研究所重庆分所印刷厂印刷
新华书店重庆发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本 4.25 印张 88 千字

1990年3月第1版 1994年1月第2次印刷

印数：20001—25000

科技新书目：301—123

ISBN 7-5023-1048-7/R·140

定 价：3.50元

前 言

气功，作为一种健身治病的锻炼方法，已在中华大地兴起和普及，但气功的教学历来是师传私授，得师不易，得高师更难，尽管近年出现了很多气功学习班、讲授班、训练班，但仍不能满足广大群众，特别是农村群众的学功练功的需要。那么，气功能否自学呢？答案是肯定的，本书正是为解决这一问题而编撰的，故称之为《自学气功入门》。

自学气功有三难：一是难于掌握练功的基本方法；二是功法众多不知从何功入手；三是怕出现练功偏差，发生走火入魔。针对第一个难点，本书特编写了第二章，即“气功练习的基本方法”，指出了姿势、呼吸、意念的锻炼是气功的基本方法。针对第二个难点，编写了第三章的“自学练功指导”，第五章的“常见的气功功法”，而第六章“常见病症的气功治疗”则是为了帮助自学气功者具体地辨病（症）选功。针对第三个难点，编写了第四章“练功的偏差与防治”。掌握了这些内容，三难自然迎刃而解，也就不愁难入气功之门，甚至可以登堂入室了。

健身防病的气功锻炼运动方兴未艾，气功书籍汗牛充栋，但在自学气功、无师自通方面，本书还是第一本，故可以说是一种大胆地尝试，再加上时间仓促，我们水平有限，错误和不当之处难免，敬请读者指正。

作 者

1990.1.31

目 录

第一章 气功的基础知识	(1)
第一节 气功发展简史.....	(1)
第二节 气功的作用和分类.....	(5)
一、气功的作用.....	(5)
二、气功的分类.....	(11)
第三节 气功常用人体部位及俞穴.....	(14)
第二章 气功练习的基本方法	(19)
第一节 姿势的锻炼.....	(19)
一、卧式.....	(20)
二、坐式.....	(21)
三、站式.....	(22)
四、行式.....	(23)
第二节 呼吸的锻炼.....	(25)
一、自然呼吸.....	(26)
二、腹式呼吸.....	(26)
三、口鼻呼吸.....	(27)
四、练呼与练吸.....	(28)
五、配合动作呼吸.....	(28)
六、结合意念呼吸.....	(29)
第三节 意念的锻炼.....	(31)
一、意想身体放松.....	(31)
二、意想身体的某一部分.....	(31)

三、意想呼吸·····	(33)
四、注意默念字句·····	(33)
五、注意身体的外部·····	(33)
六、注意美好往事·····	(34)
第三章 自学练功指导 ·····	(35)
第一节 功法的选择 ·····	(35)
一、明确练功目的·····	(36)
二、了解各种功法的适应症·····	(36)
三、以辨证施治原则选功·····	(37)
第二节 练功准备 ·····	(39)
一、心情要愉快·····	(39)
二、身体要放松·····	(39)
三、环境要幽静·····	(40)
四、饮食要适中·····	(40)
五、气道要通畅·····	(41)
第三节 练功时间 ·····	(41)
一、选时练功·····	(41)
二、练功久暂·····	(42)
第四节 练功衣着 ·····	(43)
一、衣着淡雅·····	(43)
二、宽畅舒适·····	(43)
三、寒温适中·····	(44)
第五节 练功要领 ·····	(45)
一、松静自然·····	(45)
二、排除杂念·····	(47)
三、三调入静·····	(48)
四、练功感应·····	(49)

第六节	收功善后	(51)
一、	收功意识	(51)
二、	收功原则	(51)
三、	收功时间	(53)
四、	收功方法	(53)
第四章	练功的偏差与防治	(54)
第一节	正确认识偏差	(54)
第二节	产生练功偏差的原因	(56)
第三节	练功偏差的纠治	(58)
一、	头痛头胀	(58)
二、	颈紧舌硬	(59)
三、	口干舌燥	(59)
四、	颌胸如贴	(60)
五、	玉枕气聚	(60)
六、	气上冲头	(60)
七、	胸闷气短	(61)
八、	腹胀腹痛	(61)
九、	丹田鼓胀	(62)
十、	兴阳冲动	(62)
十一、	漏气遗精	(63)
十二、	冷热异常	(63)
十三、	神情紧张	(64)
十四、	昏沉困倦	(64)
十五、	幻想幻觉	(65)
十六、	大动不止	(65)
第五章	常见的气功法	(67)
第一节	放松功	(67)

一、姿势	(68)
二、呼吸	(68)
三、意念	(68)
四、练功掌握的要点	(70)
第二节 内养功	(71)
一、姿势	(72)
二、呼吸	(72)
三、意守	(73)
第三节 强壮功	(74)
一、姿势	(75)
二、呼吸	(75)
三、意守	(76)
第四节 因是子静坐法	(76)
一、调身	(76)
二、调息	(77)
三、调心	(77)
第五节 真气运行法	(79)
一、姿势	(79)
二、五步功成	(79)
第六节 站桩功	(83)
一、姿势	(83)
二、意念	(85)
三、注意事项	(87)
第七节 六字诀养气功	(88)
一、姿势	(88)
二、呼吸与练功	(89)
第八节 保健功	(91)

一、静坐	(91)
二、耳功	(91)
三、叩齿	(92)
四、舌功	(92)
五、漱津	(92)
六、擦鼻	(92)
七、目功	(93)
八、擦面	(93)
九、项功	(93)
十、揉肩	(93)
十一、夹脊功	(94)
十二、搓腰	(94)
十三、搓尾闾	(94)
十四、擦丹田	(94)
十五、擦涌泉	(95)
十六、织布式	(95)
十七、和带脉	(95)
第九节 八段锦	(96)
一、两手托天理三焦	(96)
二、左右开弓似射雕	(96)
三、调理脾胃臂单举	(97)
四、五劳七伤向后瞧	(97)
五、摇头摆臂去心火	(97)
六、两手攀足固肾腰	(98)
七、攒拳怒目增气力	(98)
八、背后七颠诸病消	(98)
第十节 五禽戏	(99)

一、熊戏	(99)
二、虎戏	(99)
三、猿戏	(100)
四、鹿戏	(101)
五、鹤戏	(101)
第六章 常见病症的气功治疗	(103)
第一节 神经系统病症	(103)
一、神经衰弱	(103)
二、半身不遂	(104)
三、震颤麻痹	(105)
四、脑震荡后遗症	(105)
五、外伤性截瘫	(106)
六、偏头痛	(106)
七、眩晕	(107)
八、失眠	(107)
第二节 呼吸系统病症	(108)
一、支气管哮喘	(108)
二、肺结核	(109)
三、慢性支气管炎	(109)
四、咳嗽	(110)
第三节 消化系统病症	(110)
一、消化性溃疡	(110)
二、慢性胃炎	(111)
三、胃下垂	(111)
四、慢性肝炎、肝硬化	(112)
第四节 循环系统病症	(113)
一、高血压	(113)

二、低血压	(114)
三、冠心病	(114)
四、慢性风心病	(115)
第五节 代谢系统病症	(116)
一、糖尿病	(116)
二、肥胖症	(117)
第六节 泌尿生殖系统病症	(118)
一、慢性肾炎	(118)
二、前列腺肥大	(119)
三、遗精、阳痿	(120)
四、月经不调	(121)
五、痛经	(121)
六、慢性盆腔炎	(122)
第七节 运动系统病症	(123)
一、关节炎	(123)
二、腰痛	(123)
三、颈椎病	(124)

第一章 气功的基础知识

第一节 气功发展简史

气功，是运用意识的作用，通过意和气的锻炼，调和气血，疏通经络，对生命过程实行自我调节、自我控制，祛病延年，使人健康长寿的一门科学，是一种锻炼人体“元气”，增强体质功夫。

气功的名称，历来非常庞杂，诸如吐纳、导引、行气、炼丹、养生法、修道、参禅、禅定、止观法、六妙门、性中性、真气运行法、移精变气等，虽名称各异，但均属气功范畴。据考证，“气功”一词，最早见于晋·许逊的《净明宗教录》的《气功阐微》中。清末的《元和篇》中也编有《气功补辑》一章，1934年杭州祥林医院出版的董浩写的《肺癆病特殊疗养法——气功疗法》和1935年中华书局印行的《少林拳秘诀》等书中都使用了“气功”一词。但上述文献“气功”二字都未作准确解释，“气功”一词也就未能普及。直到1953年，刘贵珍医师撰写《气功疗法实践》一书，才对“气功”一词作了详细的论述，并把上述功夫统称之为“气功”。从此，“气功”一词被正式使用并得到了广泛流传。

气功在我国已有数千年的历史，早在春秋时期，我国人民就利用气功养生治病，如我国现在最早的医学经典著作——《黄帝内经》中提到的“导引”、“按跷”、“呼吸精气”、“饵舌下津”、“闭气不息”、“独立守神”、

“移精变气”等，都是指气功的锻炼方法。老子《道德经》有“虚其心，实其腹”，“绵绵若存，用之不勤”，“致虚极，守静笃”，“专气致柔，能婴儿乎”等，都是讲练功的功理和功法。《庄子·刻意篇》的“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣”，说明通过练气功，可起到延年益寿的作用。解放后出土的战国时代文物《行气玉佩铭》，铭文曰：“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，天几春在上，地几春在下，顺则生，逆则死。”寥寥数十字，把周天功的第一回合、小周天的练功过程说得清清楚楚。

古代的气功，到了汉代有了进一步的发展。1973年底在长沙马王堆三号墓出土的西汉早期的“导引图”，共有画像40余幅，他们的练功姿势多种多样，有闭目静坐的，有双手抱头的，有收腹下蹲的，有弯腰打躬的，有站立仰天的，有屈膝下按的。这对研究气功的源流和发展，有重要价值。东汉末年的两位大医学家张仲景、华佗也颇提倡气功。张仲景在《金匱要略》中主张：“若人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传脏腑，即医治之；四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”华佗则编有“五禽戏”，其弟子樊阿用这种方法锻炼，活了一百多岁头发还是乌黑的。东汉初年，佛教传入我国，故佛门气功的止观法、坐禅、参禅等静坐练功很时兴。

魏晋南北朝时期，气功养生继续发展。曹操就曾招集了不少有练功实践经验的人，如甘始、王真、皇甫隆等。嵇康好老庄之学，常言养生服食、呼吸导引之事，著有《养生论》和《答难养生论》。葛洪是晋代的一个医学家，在他的著作中，颇为提倡神仙导引。晋代出现的《黄庭经》，也是

一部专讲练功的书，后成为道教的重要练功参考书。陶弘景是南北朝时的一个道教徒兼医学家，他著的《养性延命录》，载有很多气功理论与方法，如强调练功应重视内养，通过默念以达到止痛，应用“吹、呼、唏、呵、嘘、咽”六字诀的默念呼气练功等等。此外，印度高僧在河南嵩山少林寺传授的“壁观”修炼，也是静功的一种意念锻炼。

气功发展到隋唐时期，在医疗上进一步被广泛应用。隋唐时期的三大古典医籍《诸病源候论》、《备急千金要方》、《外台秘要》中，都有关于气功疗法的记载。巢元方在《诸病源候论》中，于绝大部分证候下，都载有导引吐纳方法，总计约有260余种。孙思邈在《千金方》的各章内，也均有导引的论述。他还介绍了六字诀的具体运用、天竺国按摩波罗门十八势、老子按摩法四十九个动作。王焘在《外台秘要》中，也每于处方之前，先列导引吐纳的锻炼方法。这一时期佛道二教达于极盛，宗教气功成为当时气功的主流。

两宋金元时期，出现了儒、道、佛三者的融合，气功的发展也受到了这一历史现象的深刻影响。这一时期，气功的发展主要表现在具体功法的创立和功理的阐述上。功理的阐述，虽各标榜以某家学说为宗，而其实质，仍不出融儒、道、佛三者为一的理学范畴。此时出现的气功名家与名著颇多，由宋朝廷召集全国著名医家编纂的《圣济总录》中，就记载了大量的古代气功资料。此外，赵自化的《四时颐养录》、陈直之的《寿亲养老新书》、张安道的《养生诀》、刘河间的《素问玄机原病式》、张子和的《儒门事亲》、李东垣的《兰室秘藏》、朱震亨的《丹溪心法》等都有不少气功疗法的记载。特别值得一提的是集道家、道教资料之大成，并兼收儒、医之说的《道藏》，其中保存了极为丰富的气功

资料。

进入明清时期，气功疗法更广泛地被医家所掌握，所应用。一些医学著作中，记载了大量的气功内容。如王履的《医经溯洄集》、万全的《万密斋医书十种》、徐春甫的《古今医统大全》、李时珍的《奇经八脉考》、杨继洲的《针灸大成》、王肯堂的《六科证治准绳》、傅仁宇的《审视瑶函》、龚居中的《红炉点雪》、曹元白的《保生秘要》、沈金鳌的《杂病源流犀烛》、张景岳的《类经》、尤生洲的《寿世青编》、张璐的《张氏医通》等都有关于气功的论述。此外，还出现了不少养生练功专书。如冷谦的《修龄要旨》、高濂的《遵生八笺》、胡文焕的《类修要诀》、汪讷庵的《勿药元诠》、袁了凡的《静坐要诀》、陈继儒的《养生肤语》、王龙溪的《调息法》、高攀龙的《静坐说》等，都记载了许多宝贵的练功经验和体会。

民国初年，有些学者也编著了一些有关气功的书籍，如蒋维乔的《因是子静坐法》、丁福保的《静坐法》等。但由于当时政府对中医药采取取缔政策，故气功处于奄奄一息状态。

建国以后，由于党的中医政策的贯彻，气功事业得到了空前的发展。1954年创立了我国历史上第一个气功专业机构——唐山气功疗养所。1956年又筹建了全国第一个气功疗养院，即河北省北戴河气功疗养院，1957年上海市也成立了气功疗养所。自1954年以来，在唐山、北戴河先后举办了数期气功训练班，为全国各地医疗单位培训了气功专业人材。1959年10月卫生部委托秦皇岛市委，在北戴河召开了第一次全国性的“北戴河气功经验交流会”，会议历时16天，参加会议的有17个省、市、自治区的64个单位。会上交流了气功治疗溃疡

病、神经衰弱、胃下垂等20多种疾病的治疗经验。1960年卫生部委托上海举办了短期脱产的“全国气功师资班”。这是我国历史上的一个创举，为全国医学院校、医疗单位培养了师资，对推广气功起了积极的作用。1978年以后，上海、北京等地进一步开展了气功的临床研究和气功运气疗法的临床观察，从而把气功科学研究推进到了一个新的阶段。1979年7月，由国家科委、国家体委、卫生部、中国科学院、中国科协等单位，在北京召开了“气功汇报会”，引起了医药界、科技界、新闻界对气功的广泛重视。终于在1981年9月12日正式成立了中华全国中医学会气功科学研究会，简称为中国气功科学研究会，标志着气功已发展到了一个新的阶段。

第二节 气功的作用和分类

一、气功的作用

1. 祖学医学对气功作用的认识 气功的作用是多方面的，从祖国医学角度来看，气功作用主要有培补元气、调和阴阳、协调脏腑功能、疏通经络和健脑益智的作用。

①气功的培补元气作用。元气是维持人体生命活动的基本物质和功能的总称。元气充沛则脏腑协调，身心健康。当先天禀赋不足或因后天因素损及元气时，则诸病丛生。气功，简而言之，就是练气、养气和用气的功夫。所谓练气，就是摄取、调动对人体有益之气，驱除、抗拒对人体有害之气；所谓养气，就是对所练之气要能够保养；所谓用气，就是运用和发挥气的各种作用和潜能。

气功是如何培补元气的呢？《素问·上古天真论》说：

“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这是对气功培补元气机理的精辟论述与概括。祖国医学把精、气、神称为人身三宝，气功锻炼，就是外练“筋、骨、皮”，内练“精、气、神”。通过对精、气、神的锻炼，使人身元气得到培补进，而达到激发与推动脏腑的正常生理活动，以维护机体健康。

元气生于先天，补养于后天。气功锻炼能使心肾相交，肾阳固秘，脾阳健运，胃气通降，从而使胃腑和降，善于纳腐，脾运有度，营养周身，临床可见食欲旺盛，消化力强，营养状况大加改善，这是气功锻炼对后天脾胃作用的表现。气功对先天之精气也有直接作用，先天之精藏于肾，气功意守丹田命门之法，就是充实精水之术。气功通过吸抵撮闭锻炼，兼备寡欲持满陶冶，阴精自然充实而固涩，肾中元精得满，则元气自充。这就是“练精化气”的必然结果，也正是气功能培补元气的机理所在。

②气功的调和阴阳作用。祖国医学认为，人体是一个动态的阴阳平衡状态。《素问·调经论》说：“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人。”就是说只有阴阳二气平衡，才属健康。反之，阴阳的动态平衡被打破，就是疾病，正如《济生方》所说：“偏阴偏阳之谓疾。”因此，调整阴阳的偏盛偏衰就成了治疗疾病的根本原则。《素问·至真要大论》说：“谨察阴阳之所在而调之，以平为期。”

气功锻炼能调整人体的阴阳盛衰。通过采用不同的功法可以达到补阴泻阳或补阳泻阴的作用。如对于阴寒症，可在阳时把阳气存想于阴寒部位；在呼吸方法上，采用呼气法；在服气时间上，服近日中之气；在功法选择上，用存气法，就可达到补阳泻阴的作用。对于阳热症，可在阴时把阴气存想于火热部位；在呼吸方法上，采用吸气法；在服气时间上，

服夜半之气；在功法选择上，用吐纳法，则可达到补阴泻阳的作用。总之，在气功锻炼中，只要能恰当地运用调身、调息、调心和因人、因时、因病制宜的原则，就能达到巧妙地调和阴阳的作用。

③气功的协调脏腑功能作用。祖国医学的脏象学说将人体内脏器官分为两大类。心、肝、脾、肺、肾为脏，小肠、胆、胃、大肠、膀胱为腑。脏腑协调，则能正常地发挥作用，使人体健康。若脏腑功能状态失常，则疾病遂至。气功之所以能强身治病，就在于能协调脏腑的功能作用。

五脏之中，心为人生的根本，神居其中。气功锻炼通过机体的放松，思想的入静，意念的集中，可以达到调养心神的作用。心神安宁，充分发挥对全身的主宰作用，则脏腑功能协调，机体处于最佳状态。心主血脉，练功以后，脉搏和缓，面色红润，也是心气统辖血液运行功能加强的缘故。肺主气，司呼吸。气功锻炼的要素之一就是调练呼吸。练功当中，常常感到皮肤温暖，微微出汗，甚至感到毛孔的开合与肺的呼吸相应，这是一种良好的气功功能态，可以大大加强肺功能和体表的抗病能力。脾为后天之本，有运化水谷、生气生血的作用。练功以后，食欲增强，肠鸣漉漉，营养改善，体重增加，都是脾胃功能旺盛的表现。肝主谋虑，性喜疏泄。练功中的放松入静，可以使情绪安定，肝气舒畅，从而发挥正常的调节作用。肾为先天之本，左右各一，包括命门，内藏元阴元阳。气功锻炼中，命门是进行意守的重要部位，通过意守命门，使相火得补，元阳充溢，则可加强五脏六腑的功能活动。正如《石室秘录》中所说：“心得命门而神明有主，始可以应物，肝得命门而谋虑，胆得命门而决断，胃得命门而能受纳，脾得命门而能转输，肺得命门而治