

徐氏太極氣功

徐國君 著

样 本 库

徐氏太极气功

徐国君 著



YX166/10

黑龙江科学技术出版社

1987年·哈尔滨

1165336

内 容 提 要

本书是由气功家、中医师、哈尔滨市气功研究会理事、黑龙江省中医学会气功科学研究会委员徐国君同志编著的。是作者几十年秘不外传的功法的记述。其功法特点是，易学易做，体态优美，动静相兼，刚柔相济；外气内收，保健强身；内气外放，治病于人。通大、小周天快，气感强，无副作用。软气功可以防病健身，硬气功则可防身技击。练此功法亦不受场地限制，有一平方米之地即可练功。

通过练习本功法可以防治高血压病、冠心病、近视眼、气管炎、关节炎、鼻炎、结肠炎、胃下垂、痔疮等。

本书较全面地介绍了气功的基本理论。作者还把自己的一些独到见解熔融其中。它是广大气功爱好者，武术爱好者，老、中、青年人防病治病的良师益友。

责任编辑：孙建华

封面设计：董勤朴

徐氏太极气功

徐国君 著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

黑龙江新华印刷厂附属厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米32开本3.875印张75千字

1987年7月第1版·1987年7月第1次印刷

印数，1—21,400册

书号：7217·085 定价：0.75元

ISBN 7-5388-0033-6/G·4

序 言

《徐氏太极气功》一书是气功家、中医师、哈尔滨市气功研究会理事、黑龙江省中医学会气功科学研究会委员徐国君同志编著的。

长期以来，我国气功形成五大流派，即医家、拳家、佛家、道家和儒家的气功。本文作者徐国君通晓医、拳两家气功。他自幼拜高师学拳练功，掌握少林拳、通臂拳及太极、形意、八卦、八极等武术，曾多次参加哈尔滨市武术比赛。一九八三年五月代表黑龙江省参加全国武术比赛，取得优异成绩。由于他对气功有着多年的实践经验，并在中医理论的指导下，对气功的强身治病作用做过较深入的研究，故能根据临床治疗的需要，创编不同套路的气功功法，治疗不同的疾病。如他所创编的《抱球站桩功》治疗高血压症有显著疗效（《抱球站桩功》发表于《黑龙江中医药》一九八三年第四期）。他对“鹤翔桩”出现的自发功指出有真假之分，并对假性自发功提出纠正方法（论文发表于《黑龙江日报》一九八三年九月十七日）。由于徐国君同志善于将理论与实践紧密结合，因此，他所创编的《徐氏太极气功》和其它套路气功，不仅实用，而且具有自己的特点，易学易做，体态优美，刚柔相济，动静相间。实践证明，运用《徐氏太极气功》产生的气感强，无副作用，祛病健身效果明显。本书气功理论部分的

撰写，意在使读者对气功有较全面、系统的了解。作者还把学术上一些独到见解熔融其中，更增强了本书特色。

气功已有悠久的历史，它是祖国医学遗产的一部分。当前不仅国人纷纷习练，用以祛病强身，而且世界许多国家都在学习研究。为了继承发扬祖国医学遗产，普及气功知识，保障人民健康，为四化建设服务，我们谨向各界推荐《徐氏太极气功》一书及徐氏太极各套路，诚望广为运用。

黑龙江省祖国医药研究所所长

副主任中医师刘志坦

1983年12月于哈尔滨

前 言

气功是祖国医学的一部分。利用阴阳学说和真气的理论可以较好地解释人体许多生理、病理的复杂现象。气功的门派很多，大则可分医家、拳家、儒家、道家、佛家五大流派，小则可分几千种。从其练功方法上看，不外乎静功、动功及动静相兼之功法。均以调神、调身、调息为主。其练功目的，不外乎培育真气，疏通经络，调和气血，平衡阴阳，促使真气旺盛，从而得以治病强身。如《云笈七签》中说：“以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾”。又如《内经》中说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一……形体不敝，精神不散，亦可以百岁”。又说：“法于阴阳，合于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这些都是由于真气旺盛充沛于周身所产生的效果方面的记载。

《徐氏太极气功》是笔者多年习练太极拳和气功的经验总结，根据阴阳学说和古老太极拳的某些动作，结合吐纳、导引，于一九六五年编创而成。一九八三年内部出版。本功法以动为主，动之则分，静之则合，动静相兼。外气内收，培育真气；内气外放，治病于人。意运真气，贯串周身；意引真气，内敛下田。从而达到培补元气，平衡阴阳，有病治病，无病强身的目的。

通过多年的实践证明,本功法动作连贯圆活,从起式到收式,不论动作虚实变化和姿势的过渡转换,都是紧密衔接、连贯一气的,有如行云流水,绵绵不断。每节动作以各种弧形、曲线为基础构成,练起来灵活自然,衔接合顺。由浅入深,由表及里;方法简单,易于掌握;时间较短,疗效明显;男女老少,身强体弱,均可学练。健康者练习可以益寿延年,病弱者习练可以祛病强身。

本功法对高血压病、近视眼、冠心病、胃下垂、痔疮、鼻炎、气管炎和风湿性关节炎等有较好的疗效。

由于笔者才疏学浅,编写过程中不当之处在所难免,诚望读者不吝赐教,实吾之幸也。

徐国君

1976年于哈尔滨

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 气功是中医学的一部分.....	(1)
第二节 气功的起源与命名.....	(7)
第三节 什么是气? 什么是功?	(10)
第四节 真气的运动规律.....	(12)
第五节 气功的流派.....	(13)
第六节 为什么要练气功?	(14)
第七节 练气功应注意些什么?	(15)
第二章 气功的基本理论	(17)
第一节 真气.....	(17)
第二节 丹田与丹田之气.....	(23)
第三节 脏腑的功能和真气的关系.....	(26)
第四节 培养脏腑之气的方法.....	(41)
第五节 经络和经络之气.....	(42)
第六节 精、气、神.....	(46)
第三章 练气功的三大要素	(51)
第一节 意念(调心).....	(51)
第二节 呼吸(调息).....	(54)
第三节 姿势(调身).....	(56)
第四章 真假自发功与纠偏	(58)

第一节	真假自发功·····	(58)
第二节	纠偏法·····	(59)
第三节	气功问答·····	(62)
第五章	功法与经络示意图·····	(65)
第一节	徐氏太极气功功法·····	(65)
第二节	徐氏太极气功防治近视眼病的功 法·····	(104)
第三节	抱球站桩功·····	(110)

第一章 概 论

第一节 气功是中医学的一部分

气功，是我国珍贵的中医学的组成部分，是祖国医学里一项医疗措施，是我国人民用以保健强身，延年益寿的一种手段。我国最早的一部医学经典著作《黄帝内经》所总结的，当时已行之有效的五种医疗方法——砭石、毒药、灸炳、九针、导引按跷。在《遗篇刺法论》载有“寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，舐舌下津无数”。《素问·上古天真论》指出：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”又说：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦”。“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。《素问·异法方宜论》说：“其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”。

经文提到的：“术数”、“导引”、“按跷”、“呼吸精气”、“闭气不息”、“独立守神”、“净神不乱思”，“舐舌下津”等都是指气功锻炼方法。

名医扁鹊，提出在练功时应用计算呼吸的方法，是入静的门径。

气功在春秋战国时期有了进一步的发展，在诸子百家学说中，都涉及到有关气功养生的内容，当时的文物——《行气玉佩铭》对气功的深呼吸的要求作了理论上的阐述。到了汉代，气功广泛地应用于临床治病健身。还把气功养生术的书画当作珍品葬于死者墓穴。一九七三年底在长沙马王堆三号墓出土的西汉早期导引图，绘有人体各种姿势，其中一幅彩色帛画绘有人像四十多个，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，形象栩栩如生。其中包括深呼吸运动，说明气功在当时受到高度重视。

汉末名医华佗，将古代的导引术发展为“五禽戏”。《后汉书·华佗传》有“华佗……兼通数经，晓养生之术，年且百岁，而犹壮实，时人以为仙”的记载。他在庄子的“熊经鸟伸”的基础上，发展为“五禽戏”。一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。认为“人体欲得劳动，但不当使极耳。”说明了通过五禽戏的锻炼，可以达到血脉流通，耳目聪明，牙齿完坚，病不得生及治疗疾病的作用。相传华佗的学生吴普，按照这套方法，恒心锻炼，活到九十多岁，仍然耳目聪明，牙齿坚固。另有一个学生樊阿同样用这种方法锻炼身体，活了一百多岁，头发仍然是乌黑的。

晋朝名医葛洪所著《抱朴子》中就有专论“吐纳、导引”的理论和方法，提出用呼吸吐纳来“行气”可“内以养身”，“外以却邪”。《抱朴子·至理篇》云：“服药虽为长生之

本，要能兼行气者，其益甚速，若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁，夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不赖气以生者也，善行气者，内以养生，外以却病恶。”《抱朴子·祛惑卷》云：“……夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅。”

陶弘景辑录了六朝以前的养生经验，编成《养性延命录》，载有许多养生理论与方法。如：“静者寿，躁者夭，静而不能养，减寿，躁而能养，延年，然静易御，躁难持，尽顺养之宜者，则静也可养。”说明练功时应该重视内养，方能起到强身延年之作用。“凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之”，说明通过默念可以达到止痛的目的。又“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓之吸也；吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。……吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极……。”

隋代，巢元方在《诸病源候论》一书中，提出了辩证选功的理论，载有吐纳导引方法，约有二百六十余种，可以说是隋代以前气功疗法的总结。如：“治四肢疼闷及不随，腹内积气，席床必须平稳，正身仰卧，缓解衣带，枕高三寸，握固。……安心定意，调和气息，莫思余事，专意念气，徐徐漱醴泉。徐徐漱醴泉者，以舌略舐唇口牙齿，然后咽唾。徐徐以口吐气，鼻引气入喉，温微微缓作，不可卒急强作。待好调和……渐渐增益，得到百息，二百息，病即除愈。”指出应用这种方法锻炼可达到治愈某些四肢疾病和腹部疾病的目的。

唐代，孙思邈所著《备急千金要方》载有“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二尺半，正身偃卧，瞑目闭气于胸中，鸿毛着鼻而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思……。”等调息练功的方法。

在宋代，对医学书籍作过较全面地系统地校刊和编纂总结。其中养生方面也作了进一步的整理。《圣济总录》原书末有咽津、导引、服气三部分，是专论气功锻炼方法的。

如：咽津法“开口，舌柱上齿取津咽之，一日得三百六十咽佳。”

导引：“人之五脏六腑，百骸九窍，皆一气所通，气流则形和，气滞则形病；导引之法所以行气血，利关节，辟除万邪，使不能入也。”“若五脏三焦壅即以六气治之……嘘属肝，呵属心，呼属脾，呬属肺，吹属肾，嘻属三焦……大抵六字泻而不补，但觉壅即行，本脏疾已即止……。”

服气：“……服气之法……或食从子至巳，或饮玉池之津，或吐故纳新导引按跷，或食日月，或闭所通，大抵气以形载，形以气充，气形充符，自然长久……。”

这时期有关养生专著，有赵自化著《四时颐养录》，陈直著《寿亲养老新书》，苏东坡搜集了前人练功经验，加上他自己的体会写成专集，由后人编入《苏沈良方》。

张安道在《养生诀》一文中说：“每夜子时后，披衣起，面东或南，盘足坐，叩齿三十六通，握固，闭息，内视五脏……待腹满气极，则徐徐出气，候出入息匀调，即以舌搅唇齿，内外漱练……津液满口，即低头咽下，以气通入丹田中……。”

南宋初曾任太医院教授的张锐，在他所著的《鸡峰普济方》中有两则导引法，一为脚气导引法，即现在动功中的双手攀足，在另一则消食去滞壅的导引法中，提出了“意者气之使，意有所到则气到，每体不安处，则微闭气，以意引气到疾所而攻之，必差”。

在金元四大医家的著作里，也有古代气功治病的记载。如刘河间在《素问·玄机原病式》一书中提到用六字诀治病，并著有《摄生论》一篇。以应用汗、吐、下三法为主的张子和，在他所著的《儒门事亲》中指出，凡是风寒之邪所发的疾病，在皮肤之间和经络之内，可用汗法，而导引是汗法之一。所以说：“……导引，按摩，凡解表者，皆汗法也”。李东垣在《兰室秘藏》中论及因劳倦而致的木旺乘土的病证时说：“当病之时，宜安心静坐，以养其气”，然后再配合中药治疗。在《脾胃论》中也提到养气问题。朱丹溪在《丹溪心法》中则谈到“气滞痿厥寒热者，治以导引”。还有元代王中阳编的《泰定养生主论》中许多篇是专论养生之道的。

金元四大家之一朱丹溪的弟子王履在明初所著的《医经溯洄集》中，在发挥《内经》“元则害，承乃制”这一理论时指出：“且夫之气也，固亦有亢而自制者，苟亢而不能自制，则汤液、针石、导引之法以为之助”。这就是说，当气之甚而过极致有害时，必须予以制止，导引也是可采用的一种方法。

明代中叶的徐春圃编有《古今医统大全》一百卷。这是一部兼采各家之长，统加整理，分科汇编的医学全书。这部书的后数卷中，记载了大量的养生经验。除静功外，他也重视

动功锻炼。如其中的一套全身的自我按摩法，强调在平时常常做：“凡人无问有事无事，须日要一度，令人自手至足，但系关节处，用手按摩各数十次。”这样做能预防感冒，所谓“泄风”。操作次序是：“先百会穴，次头四周，次两眉，次目眦，次鼻准，次两耳孔及耳后，皆按之；次风池，次项左右，皆擦之；次两肩胛，次臂骨缝，次腕，次手十指，皆捻之；次脊骨，或按之，或捶震之，次腰及肾堂，皆搓之，次胸，次腹，皆揉之无数；次股骨，捶之；次两膝，次小腿，次足踝，次十趾，次足心，皆两手捻之”。

伟大的药学家李时珍对古代气功有相当的体会。他在《奇经八脉考》中，参照道教内丹术的资料，强调任、督两脉与阴跷脉的重要性，认为“任督两脉，人身之子手也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。……人能通此两脉，则百脉皆通。……鹿运尾闾能通督脉，龟纳鼻息能通任脉，故两物皆长寿。此数说皆丹家河车妙旨也。”他还提出了练功与经络的关系是“内景隧道，唯返观者能照察之”这一练功体会。

曹元白《保生秘要》书中，列举四十六种病证的导引运动法。主张动静兼施，在锻炼方法上较巢氏《诸病源候论》更为具体。

张景岳《类经》中云：“若摄生者，必明调气之故……”，明确提出了养生与调气的关系。

清初，汪切庵著《医方集解》中记载了调息功的详细操作方法和注意事项。如：“调息之法，不拘时候，随便而坐，平直其身，不倚不曲，解衣缓带，务尽调适，口中舌搅漱

遍，微微吐出浊气，鼻中微微纳之，或三五遍，或一二遍，有津咽之，叩齿数遍，舌舐上腭，唇齿相着，两目垂廉，令眈眈然，渐次调息，不喘不粗，或数息出，或数息入，以一至十，以十至百，摄心在数，勿令数乱”等记载。

医家沈金鳌著《沈氏尊生书》卷首有“运动总法”，专论练功方法，指出了运动十二则，并对意守和入静，作了深刻的论述。如“若身稍有丝毫不快，宜迅速运动，免致久滞积成大病”，“行动时，宜无人无我，休息以着之”。他还提出抛除杂念的方法，“摄心归一，专其一处，皆可正念。”

清代后期，王祖源编著《内功图说》，包括有十二段锦总诀、十二段锦图解、易筋经图解及各部按摩导引等。

席锡藩编绘的古代内外功图说，详细地介绍了诸病导引治病、八段锦、易筋经等图说及按摩调息，总名《内外功图解辑要》，共二十八门，百二十四图。

仅从上述医学文献中就可以看出，历代医书中都有气功的记载，这充分说明了气功这项文化遗产是中医学的一部分。

第二节 气功的起源与命名

气功，是人们逐渐认识的。在古代，人们由于疲倦而伸个懒腰，闭目安静一下，即感到精神轻松；或腰背酸痛而对腰背部自摩自捏，拍打一阵，而感到酸痛减轻或消失；或感到胸腹胀闷，而张口呵气，或以手按摩胸腹，感到胀闷改善。在这种情况下，气功的萌芽就产生了。通过不断地实践摸索，反复证实有一定效果后，这种方法就被保留应用了。

也有些气功锻炼方法，是从古代的舞蹈动作改编而来。相传四千多年前的唐尧时代起，我国中原地区曾经洪水泛滥成灾，历时很久。后来，通过夏禹用疏导的方法，才治理了水患。而当洪水退却，水湿之气太盛时，在人们中间普遍出现了肌肤重着，关节不利的情况。他们根据平时积累的知识，就选择某些舞蹈动作，作为舒筋壮骨，通利血脉，强健体质之用。如《吕氏春秋》古乐中说：“昔陶唐之始，阴多滞状而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”。《路史》前纪第九卷上说：“阴康氏时，水湊不疏，江不行其源，阴凝而易闷，人即郁于内，腠理滞着而多重腿，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞”。

古人每在祀神祭祖，出发狩猎，猎获食物，采集果实丰收之时，都学着动物的跳跃和飞翔而起舞庆祝的习惯。这些舞蹈动作中，诸如飞禽走兽的攀援、顾盼、跳跃、展翅等被作为宣导之用，就成为一种原始的气功了。

我国战国时代开始出现的第一部医学经典著作《黄帝内经素问》在其“异法方宜论”中说：“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻，故导引按蹻者，亦从中央出也”。中央地区地处平原，洪水泛滥后水湿之气太盛。而导引按蹻，就是从“舞”及其他一些动作发展而成的一些医学名词，也就是古代的气功。可见导引按蹻，一开始就是古代人用于防病治病的。

导引这个名称，除《黄帝内经》外，还见于《庄子·刻意篇》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已，此直