

怎样练气功

——介绍几种气功功法

北京气功研究会 编

科学普及出版社

内 容 提 要

气功是我国宝贵的文化遗产，有着悠久的历史。实践证明，气功有着强身、祛病、延年益寿的功效。

本书主要介绍“革除壅滞功”、“净体功”和“鹤翔桩动功”等三种功法。本书可供广大气功爱好者自学参考，并可作为各地气功辅导站的辅导用书。

怎 样 练 气 功

——介绍几种气功功法

北京气功研究会 编

责任编辑：陈效一

封面设计：洪 涛

科学普及出版社出版（北京白石桥紫竹院公园内）
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京市怀柔县平义分印刷厂印刷

开本：787×1092毫米¹/₃₂ 印张：2¹/₈ 字数：45千字

1983年1月第1版 1983年1月第1次印刷

印数：1—292,000册 定价：0.22元

统一书号：14051·1032 本社书号：0596

目 录

- 明珠出尘 大放异彩..... 杨殿学 (1)
- 革除壅滞功..... 韩秋生 (5)
- 简化气功
- 净体功..... 张兆平 (49)
- 鹤翔柱动功..... 赵金香 讲授 (59)
刘仲春 整理

明珠出尘 大放异彩

杨殿学

气功是我国宝贵的文化遗产的一部分，有着几千年的悠久历史，是我国劳动人民在长期劳动和生活的实践中发明创造的，有着强身、祛病、延年益寿的功效。

我国是气功的发源地。在我国医学典籍《黄帝内经》中就有精辟的论述：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽什硬物，如此七遍后，涎舌下津无数。”气功疗法，古代称为养生法。贞观二年(公元625年)，三原李靖(药师)作序的《李林拳术精义》中有一段详细的论述：练“服气”，两年功成后，百脉贯顶，气力千钧……。行之不辍，即可祛病延年，如病在脏腑者，可以服药治疗，病在经络者，服药不能顺通，欲使筋骨贯舒，气血无滞，非行此不为功。

有些名医，不仅长于医道，而且十分重视养生锻炼。

汉代名医华佗根据“流水不腐，户枢不蠹”的原理，模仿五种禽兽的动作，创造了“五禽戏”，并阐述了其来源和作用：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不能生，譬犹户枢，终不朽也。”自从五禽戏问世以来，深受广大群众喜爱，在世界上也有相当的影响。

1973年在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的文物中，有一幅西汉制的彩色导引图，对气功发展史的研究，很有参考价

值，这幅图不仅记有文字说明，还有示范详图，这说明我国的医疗保健运动，早在两千多年前，就已经开始得到比较广泛的普及了。在出土文物中还发现了一件行气玉佩铭，其上有一段铭文：“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，天几桩在上，地几桩在下，顺则生，逆则死。”从图中可以看出，气功在临床应用上，经历了一个不断发展、更新提高和逐渐完善的过程。新中国成立以后，政府对气功研究非常重视，给予了大力的支持，设立了气功门诊部、气功辅导站等。北京、上海、北戴河等地还开设了气功疗养院，在治疗一些慢性病、疑难病等方面，取得了可喜的成果。已故的内政部长谢觉哉同志生前曾经题词：“气功疗法人人可行，不花钱、不费事，可以祛病，可以强身，可以全生，可以延年。”在十年动乱期间，气功事业也同样遭受了一次大灾难，一些气功疗养院及公共设施被取消，大量宝贵的书籍、材料被焚烧，许多气功研究者被打成“牛鬼蛇神”，练功者胆战心惊，寥寥无几，几乎濒于绝迹。粉碎“四人帮”以后，气功研究又逐渐恢复起来，1979年7月在北京召开“全国气功汇报会”以后，气功研究的这朵老树新花才真正放出了异彩。

气功的门派很多，各门派的练功方法都有其独到之处。无论行功、站功、坐功、卧功等等都有治病强身的作用，又各有其特定的功效。气功疗法体现了辩证思维，注重在锻炼中根据不同情况，因人、因病、因时、因地制宜，强调从实际出发，随时调整练功方法。实践证明：从调整机体动态平衡的观点出发，达到治疗疾病、强壮身体的目的，通过进行气功锻炼，取得祛病延寿的效果，是行之有效的。练功的过程中，在初步掌握基本功的基础上，可以根据当时的情

况，突出某一环节的锻炼；在锻炼的同时，还必需练治结合，如慢性病、疑难病，其病理、生理变化以及由此带来的疼痛，往往不是几天就能治好的，在练功开始阶段也不可能立即解决。为了尽快解除痛苦，控制病情发展，必须采取综合治疗措施，这样将有利于练功时的放松、入静，从而能逐渐提高练功的成效，争取作到不吃药或少吃药，解决药物难以解决的问题。

气功锻炼也不是一帆风顺的，开始时要艰苦些，需要按时早起，还要克服腰酸腿痛、全身无力等暂时性的不适感，要有坚忍不拔的精神，才能取得显著的成效。同时还要讲究循序渐进，练功强度大小、时间长短，要根据个人身体情况适当掌握，要由少到多、由弱到强、由简到繁，逐步提高。要把练功的过程既作为锻炼身体过程，又作为锤炼毅力、磨练意志的过程，将可能取得身心健康的综合效应。

近两年来，我国科学工作者对气功疗法中的“外气发功”进行了一些测试，测得了不同的物理效应和生理效应，这说明了气功确实是有物质基础的，绝不是虚幻性的巫术，而是有客观依据的科学。

通过临床观察和实验证实，气功不仅能疏通经络、调节气血、平衡阴阳、培育真气，起到养身保健、益寿延年的作用，而且对防治一些慢性病、老年病，以及当前用中西药物疗效不佳的疑难重症、沉痾痼疾，如高血压、心脏病、糖尿病、胃下垂、肝硬化、青光眼、红斑狼疮、脑震荡后遗症等，以及某些神经系统疾病、妇科病、运动性损伤、无名疼痛等，均有许多可喜的疗效。此外，以气功作麻醉进行某些手术的实验也已经获得了成功！

目前，在国外对于我国的气功疗法和印度的瑜伽、日本

的坐禅等的研究已引起相当的注意，成为一个重要的研究课题。例如瑞士专门成立了“气功大学”，法国建立了老年病学院，专设了气功课程；美国在五年前就办起了气功研究专刊，每年发表50—100篇气功论文。许多著名大学和科研单位都开展了气功研究。作为这门古老科学的发源地，如果我们不抓紧时机、组织队伍、制定研究规划和采取有力措施，就会出现“墙里开花墙外香”的结局。因此，急应把对气功的研究当作祖国医学发展中的一项重要事业来完成，让我国传统的气功大放异彩。

革除壅滯功

韩秋生

气功除具有“泄”和“补”的作用外，还可以去掉患者对其病的思想负担，即有所谓“调节情志”的作用。对于起“补”作用的功，在《调息补气功》（见《气功的妙用》和《气功研究》1980年第一期）中介绍了，这里再介绍关于起“泄”作用的“革除壅滯功”。

革除壅滯功是我国传统气功、《百子全书》的《至游子·黄庭篇》所说：“静调吹、呵、嘘、咽、呼、吸六气，可以革壅滯”，即采取气功的调息导引功法用来疏通隧道、消除体内存在着比较严重气血瘀滯症状的气功法。由于它能够消除较严重的气血瘀滯，所以它对某些良、恶性肿瘤，正象《素问·奇病论》所说的“积为导引服药”，即在其它药物疗法的配合下，有着很可喜的治疗作用。

在介绍具体作法，即怎样静调六气之前，首先简单解释一下吹、呵、嘘、咽、呼、吸这样六种气息动作的区别：吹，是把呼吸调节成快、猛、短、促，使之有较强的气息流；呵，是张开嘴松弛地深深地呼吸；嘘，是细细而又很均匀的慢呼吸；咽，是不呼不吸状态；呼是有意识地把气从口鼻排出体外；吸是有意识地把气从鼻引入体内。在这六种气息动作中，吸和呼是人们时时刻刻在进行着的，无须赘述；咽，是在呼吸过程中，在由呼变吸或由吸变呼转折时所出现的不吸

不呼状态，对这轻微而自然的“咽”，人们倘若不特意去察觉，是常常被忽略而感觉不到的，也就是说人们的每一呼吸，实际上是由呼、吸、咽三个动作组成的。作气功锻炼时，为了突出这个“咽”的动作，同时为了预防因对“咽”误解成有意识的憋气，所以称“一呼一吸一平（即咽）”为“一息（即一次呼吸）”。把这呼吸平的动作调节成快、猛、短、促，使之有较强的气息流，即为“吹息”；把它调节成细、匀、绵、长的慢呼吸状态，即为“嘘息”；张开嘴巴，松弛喉咙而有气无力地进行这呼、吸、平，即为“呵息”。气功自我控制疗法就是通过这吹息、嘘息和呵息三种调息功法，来体现“静调六气”的，在革除壅滞功里，包括吹息速行法、嘘息开合法和呵息吐音法三项功目。兹分述如下。

一、吹息速行法

吹息速行法是运用吹息可以溶解血块作用的调息导引功法。为了更有效地削弱肿瘤，在此功法基础上，又辅以快步走行的式子导引功法。吹息是舌尖始终舐在上腭，用鼻呼吸，先吸后呼，以快、猛、短、促的动作，使鼻孔处产生出自己可以听到而他人听不到的气息声，用乐谱表示：

||: $\overline{\underline{\underline{X}}}$. $\underline{\underline{O}}$ $\overline{\underline{\underline{X}}}$. $\underline{\underline{O}}$ $\overline{\underline{\underline{X}}}$. $\underline{\underline{O}}$ $\overline{\underline{\underline{X}}}$. $\underline{\underline{O}}$:|| 这样强度和量度基本
 吸 呼 吸 呼

相等的呼吸法。速行是每分钟不低于七十步的前进速度、用脚跟触地、轻步走行的锻炼形式。此法由起式、正功、收式三部分组成，具体作法为：

起式丹田三嘘息，正功吹息步履急，
行中静听气息响，动作松缓速中徐，
手摆脚迈借腰劲，松静自然体不疲，
力争多练是关键，收式开合三嘘毕。

1. 起式

按站式身法站好，在精神、肢体都进入松静自然状态下，将两手自体侧轻缓地、掌心相对地移向腹前丹田（脐下一寸三分处），先将一手（男左女右）抚在丹田，再将另一手重叠地抚在丹田，使两手的劳宫穴（第二、三掌骨之间）对准（图1），倘若作这个手抚丹田，在手下有病灶，可改抚关元（脐下三寸）、肾俞（第二腰椎棘突下旁开一寸半）、膻中（两乳之间，前正中线上，平第四肋间）等穴位上。

在这个姿势的基础上，做配合肢体导引的三嘘息。首先用鼻缓慢均匀而留有余地的吸一口气，在吸气过程中，配合两手稍做放松（但不离开身体），上身略微前移的动作，然后放下舌体，用嘴缓慢均匀也要留有余地地把气呼出来，在呼气过程中，配合两手稍做下按（但不用力）、上身略微随着胯部放松而似往后坐的动作，呼出气后，再借由此次到下次呼吸的转折而形成的不呼不吸（即咽息）之际，把体形恢复原状（下述凡站式作嘘息时的式子配合均如此，不再一一说明），起式丹田三嘘息，就是这样



图 1

配合式子导引的做鼻吸口呼、先吸后呼的动作连续三次。此

式称为“丹田三嘘息”。

2. 正功

起式作完，就接着操练正功。其具体作法：当作完起式，就稍睁开眼睛，随后将丹田前的双手向左侧摆动，在左手摆至左胯处，右手摆到丹田前的同时，把体重移向右腿，上身随着稍作左转，使左腿放松地向前迈出一大步（图2），迈步时跷起脚尖，落步时让脚跟先着地。当脚跟着地后，紧接着用鼻作一短吸；接着两手就又开始向相反方向摆动，在右手摆至右胯，左手摆到丹田前的同时，把体重移向左腿，右腿随着体重转移而放松地向前迈步（图3），同样是起步时



图 2



图 3

跷起脚尖，落步时先让脚跟着地。在脚跟着地的同时，用鼻作一短呼。呼后又开始向相反方向摆臂、移体重、迈左脚，

就这样轻松地迈左脚、迈右脚，以一分钟迈七、八十步的速度，一步一吸，一步一呼；一步左转腰和脖子，一步右转腰和脖子（两臂自然左右摆动，因为此功是以泄实邪为目的的，故不做像行式身法中所说摆“8”字的补导引式子）地向前迈进。在行进过程中，还应保持大脑的安静，此功是睁着眼操练的，睁眼的目的，一是它有泄实邪的作用，一是看着路练功，更有利精神和肢体的放松，所以在行进中，不要去注意周围的一切事物，尽量做到视而不见、听而不闻，以免引起大脑兴奋。在行进中倘若出现了大脑兴奋，还是用听息除念的功法，有意识地听一下鼻孔处的气息声，以摒除杂念。杂念排除后，就不用再有意去听它了。

最近曾有人作了这样的观察：在松静比较好的状态下练此功半小时后，经仪器测量，内气运行强度可较平时提高两倍；经过半小时休息后再测量，其提高部分下降了一半；再过半小时，便又恢复到平常没有练功时的内气运行强度。由此可见，这除了说明此功很能调动内气外，还说明功间休息不宜时间太长。我们知道内气在旺盛运行状态下，才有革除壅滞的作用，倘功间相隔时间太长，内气停止了革除壅滞作用，对消肿瘤是很不利的。所以对癌症患者，尤其是身上有病灶的中、晚期病人，只要身体能适应，在一天中，除了吃饭、睡觉和功间适当休息外，要尽量多作功（其中应考虑作些扶正的功目，如调息补气功等），使之内气不间断地溶解血块、削弱瘤体。

3. 收式

按正功操练法一般走行二十分钟左右（身体能放松、身体也能适应而不感觉累并尚有余力者，可以延长），即应收式休息。收式的具体做法：当正功操练完毕，最好选择个比

较清静的地方停步，放松平站并闭合眼睛以后，便轻缓地将两手聚拢到丹田前，在放松肘腕之下，再将两手翻成手背相对，在与丹田同一水平的位置，连同小臂（以肘为轴）向两侧分开至稍宽于胯（图4所示自手至箭头指到的地方）。然后，还是在放松肘腕之下，又将两手翻成手心相对，并缓慢地向丹田前靠拢（图5），这样的两手在丹田前分开又聚拢地往返连续作四次，此式称为“丹田四开合”。丹田四开合作完后，接着再作一次与起式动作完全相同的丹田三嘘息。三嘘息作完后，就可以将两手自然下垂回归胯侧原位，舌体放平，慢慢睁开眼睛，恢复到平时生活的体形。

操练收式的目的，是为了把经过气功锻炼培植的元气，通过各种导引功法，把它们都引进丹田，以便分布全身去推

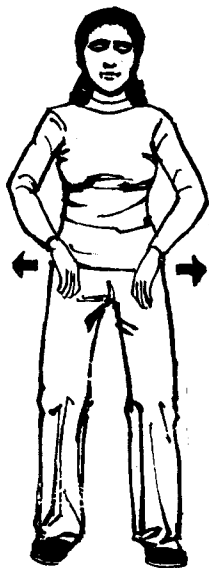


图 4



图 5

动机体的生化和祛病强身。因之在作收式的过程中，凡是在作导引内气回丹田的动作时，都要配合意念导引，使内气在“神为气帅”的作用下进入丹田。在肢体动作上，如两手作向两侧分开时配合下蹲松腰的动作，是导引内气回丹田的式子，脑子就需要略微地想一下丹田；两手作向丹田聚拢时配合恢复体形的动作，不是导引内气回丹田的，大脑就不需要想丹田；在呼吸动作上，吸气动作不是导引内气进丹田的，脑子也不用想什么，呼气动作是导引内气回丹田的，脑子也应略微地想一下丹田。就这样用意念活动配合肢体和呼吸动作，把内气导引进入丹田。

以上是操练吹息速行法的“低要求”。下面再谈一些它的“高标准”和这些“高标准”的机制作用。

“低要求”和“高标准”是为了使练功过程自始至终都能保持“缓节柔筋而心和调”，即自一开始直到最后都能调动内气旺盛运行的具体功法。鉴于作为疗法应争取尽快取得疗效；作为气功应不断提高放松和入静功夫；作为治疗很能危及生命的癌病，不允许出偏差、走弯路等等的需要，在教学的步骤上，要分“低要求”和“高标准”这样既各有不同重点、又有密切联系的两种锻炼内容；在态度上，要以“认认真真地学和马马虎虎地练”这样分别对待学和练；在方法上，要“抓紧零散时间勤学、集中足够精力苦练”这样学习体会和正式锻炼截然分开地去进行。例如缓节柔筋要求把全身的骨节都松缓下来，把所有肌腱都锻炼得能直能弯、曲伸自如，就要比较详细地在站式身法、行式身法以及某些动作式子中讲述关于放松的功法要点，然而在练功中用意识去指挥这些放松动作，就必然要使大脑有较高兴奋而使心的机能不协调、影响疗效。为了尽量避免这一现象，就要有一个能够在

基本上身上不使劲、脑子不想事的状态下，很容易掌握并能取得疗效的“低要求”；为了不断提高放松功夫水平，又要有一个经过由低到高、循序渐进锻炼而后能够达到的“高标准”。对待这个低要求和高标准，既要集中足够精力、以马马虎虎的态度，在身上不使劲、脑子不想事的状态下，按照低要求的内容作艰苦地正式锻炼，以争取尽快取得应有疗效；又要利用平时的工作之余、生活之暇和功间休息时间，对高标准的每一功法要点去作久而久之地反复练习体会，便能水到渠成，形成习惯而自然地运用到正式锻炼之中，不断提高放松入静练功的水平。不仅如此，睁开眼睛，放下舌体，即在分散意念和截断通道的状态下，经常反复地练习、体会高标准的内容，还可以有效地防止练功出偏差。倘若不这样做，对于所学的方法、要领，专等在正式锻炼时才去复习、琢磨、体会，把学习和正式锻炼合在一起去进行，其结果不仅会影响疗效，造成偏差，尤其倘一旦养成“只要正式锻炼，就动脑子想事情”的习惯，使自己日后总不能入静，永远不能使心和调，那就难以取得疗效，使练功治病宣告失败，这一点是要十分注意的。

下面谈谈吹息速行法的高标准。

快步走行为什么能削弱肿瘤？这要先从经络脉道说起。人身上有两条跷脉（图6），这两条脉都从脚的跟中开始，阴跷脉沿内踝向上，经下肢内侧、前阴部、腹部、胸部，营运五脏之气注于诸阳经，再上行到喉咙，与冲脉、任脉相会合，到内眼角又与阳跷脉相会合，其气又注于阳脉；阳跷脉沿外踝向上，经下肢外侧，侧腹部、侧胸部、肩部、先后与小肠、大肠、三焦、胃、膀胱、胆各阳经及阳维脉相会合，营运六腑之气注于阴经，再上行到内眼角与阴跷脉相会合，

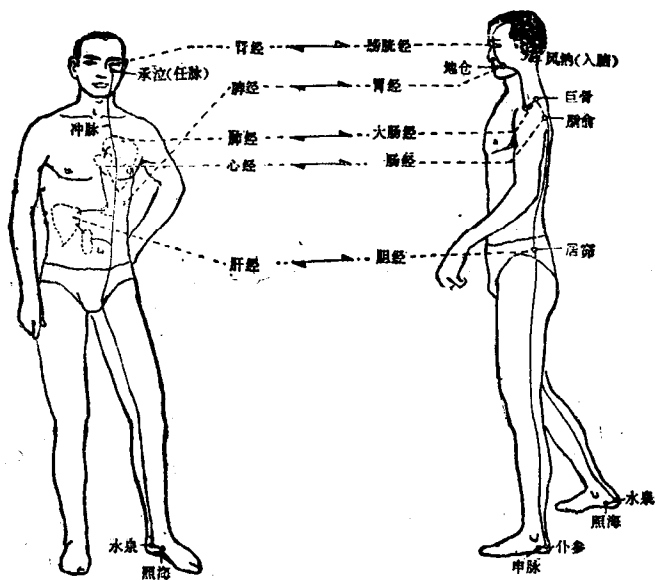


图 6

其气又注于阴脉，这样两条脉的阴、阳二气，终而复始地出入阳入、阳出阴入，向内浇灌五脏六腑，向外润泽肌肉皮肤，下上、内外、左右相互融合贯通，流出灌入于全身。

神为气帅。每当迈进一步，脚跟就有一次触地的机会，脚跟一触地，脚跟的神经因受触而兴奋，神经的兴奋传导，又必然感应给相并列的阴、阳二跷脉，使二跷脉气随之向上运行。每迈一步，二跷脉气就向上运行一次，每分钟迈七十步以上的快速走行，就使二跷脉气作快速、即闪电式的向上散射七十多次，这样二跷脉阴、阳磁场的瞬息而快速的转化，二跷脉阴、阳气血的瞬息而快速的冲击，从而起到控制和削弱癌病灶的作用。

为了充分发挥阴、阳二跷脉气，控制和削弱肿瘤的作用，在做快步走行时，当做到基本身法有关走步的要点后，还要按以下“行功口诀”，再做进一步地锻炼，使腿部得到更好的放松，使意念、式子、调息导引更好地相互配合，以提高阴、阳二跷脉的气流速度和强度。

行功口诀

行如盲无杖，自然依本分；
举步低且稳，试步往前伸；
脚跟先轻落，踏实方进身；
步步皆如此，气血自合心。

此诀总的精神，是强调在走行过程中要贯彻“松静自然”的练功要领，争取迈步时尽可能不让大脑出现明显的兴奋灶，使之换取理想的内气流。所以要锻炼好似不用大脑指挥而只借用各部动作带动双腿迈步。其具体方法，迈步的腿是借助腰部放松尾骨向前的动作和快速走行肢体前冲的惯力，把腿甩出去的，这样的迈步方法，具体到这条腿上，就好象滴水，轻飘飘的就迈出走了，一点劲也不用使。要做到这一点，其要点是迈步的腿要完全放松，脚抬的将离开地面，迈步与松腰同时并进，即迈步的脚刚一离开地面，就被前进身体的惯力带动到承重腿的脚中部，紧接着松腰动作的尾骨向前，又把腿甩动向前，使这条腿轻松地迈出了一步。这就是“举步低且稳”的含意，“试步往前伸”是指向前迈步的腿，在脚落地以前，好象试步那样，毫不付予身体重量，而向前迈进的脚要尽量作到不偏向某一侧，让神经兴奋点恰好在脚跟的正中，使之不因神经兴奋点偏离“跟中”而影响二跷脉气的均衡；“脚跟先轻落”是说落步时，为了让神经兴奋点尽量靠近“跟中”，把脚尖跷得越高越好。但是这个高跷脚尖