

江西科学技术出版社

YI SHOU BAO JIAN QI GONG ZI XUN YI SHOU BAO JIAN



益寿保健气功咨询



益寿保健气功咨询

● 江西科学技术出版社

益寿保健气功咨询

赵怀庆等编著

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 南昌市印刷九厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张8.5 字数 20 万

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数1—4,800

ISBN7-5390-0373-1/R·77 定价: 3.50元

174/31

○前 言

气功是我国古代文化宝库中的一颗璀璨明珠。作为东方文化和祖国医学的一个组成部分，它“历千劫而不古”，在科学技术相当发达的今天，更以崭新的姿态跻身于世界科学之林。

气功在防治疾病、增进人体健康方面的作用，千百年来已为人们的实践所证明。祖国医学认为，气功有平秘阴阳、调和气血、疏通经络、协调脏腑的作用。现代医学研究证明，气功有训练中枢神经系统的兴奋和抑制功能的作用，对大脑皮质功能起到良好的保护作用；练功时，身体的耗氧量相对降低，能量代谢也减少，被称为低代谢生理状态，这有利于病人身体康复；气功有调节植物神经功能的作用；气功锻炼能使肺通气量增加、血氧饱和度提高；气功还有加强各组织合成蛋白质能力

的功能；气功能发挥膈肌的按摩作用，对腹腔脏器起到良好的按摩保健作用；同时，气功还可帮助人们延年益寿。因此，气功最适合年老、体弱、多病者锻炼，它对各系统的多种慢性疾病有一定的疗效。在最近十多年，有关气功治癌的报道也屡见不鲜。

近几年来，全国各地出现了利用气功来治病、养身健身的群众性热潮。在众多的专心致志的练习气功者中，有相当多白发苍苍的老年人和年富力强的中年人，他们希望能以此来强身、延年益寿。

中国气功源远流长，内容极其丰富，功法颇多。为满足广大气功爱好者练习气功的迫切需要，我们特从大量有关气功功法的资料中，有针对性地精选出55种简便、易学、易练、功效显著的与健身长寿密切相关的气功功法，编写成这本书，奉献给广大气功爱好者。

本书共分上、中、下三篇。上篇为气功入门，介绍了练习气功需掌握的基本知识，为初学者开辟了一条入门捷径，同时还介绍了练功的注意事项及气功偏差的防治；中篇为对症选功，以病症为条目，介绍各类慢性病人适宜练习的气功；下篇具体介绍各种功法，其中既有静功，也有动功，既有健身延寿的保健功，也有防病治病的治疗方法，练习者选择的余地较大。书中共有插图268幅，便于练习者参照练功。

我们愿每一位练功者健康长寿。

在本书的编写过程中，我们参阅了一些有关的报刊书籍资料，并得到不少热心朋友的关心和支持，特致以

衷心的谢意！限于水平，书中难免有挂一漏百、甚至不妥之处，敬请读者批评、指正。

编 者

1990年2月

目 录

●上 篇 气 功 入 门

○气功的锻炼要素	1
○气功的锻炼原则	7
○练功的身形要求	9
○初练气功十忌及练功注意事项	16
○常见气功偏差及处理方法	20

●中 篇 对 症 选 功

○高血压病	28
○心脏病	30
○神经衰弱症	31
○老年性慢性支气管炎	33
○肺结核	34
○哮喘病	34
○胃十二指肠溃疡病	35
○肾小球肾炎	36
○流行性感胃	37
○病毒性肝炎	38

○糖尿病	39
○肥胖症	39
○肩周炎	40
○慢性腰腿痛	41
○关节炎	42
○阳痿与早泄	42
○恶性肿瘤	43
○妇科疾病	44
○年老体弱者	45
○美容健美	46
○其他疾病	46

●下 篇 功 法 介 绍

○益寿功	49
○养生站桩功	56
○八大金刚气功	60
○气功自我控制疗法	66
○八卦式内养功	95
○补肾健脑强身四法	97
○静卧静坐养生功	100
○清静功	103
○丹田贯气法	105
○松静气功	106
○祛病延年功	108
○顶树功	111
○气功穴位按摩	114
○一分钟脐密功	121

○八卦罗汉拍打功	122
○内功运气法	125
○导引自发健身功法	129
○强腰六步功	133
○三圆式站桩功	135
○青春长在练舌功	136
○铁裆功	138
○老年返还功	140
○自我按摩保健功	142
○内养功	146
○三“8”运气法	150
○喝气功	151
○气功按摩养生术	153
○峨眉甩手功	155
○真气运行法	156
○长寿功	161
○洗髓法	164
○采日精月华功	165
○回春功	167
○睡功秘宗	168
○延年九转法	174
○龙门健美长寿功	176
○强力健肾筒四式	181
○却病延年养心功	184
○筋拔断	187
○长寿经	195
○少林健身内功	208

○达摩易筋经长寿法	210
○简易立禅甩手功	216
○步行功	217
○太极气功十八式	218
○气功十段锦	233
○自发动功	246
○擦捋固精法	250
○中宫直透法	251
○气功运目法	251
○周天搬运法	252
○丹田运转法	253
○归一清静法	254
○分症练功法	255
○“叫化功”	256

上 篇

气 功 入 门

○气功的锻炼要素

气功锻炼的要素有三，一是调心（意念活动），二是调息（呼吸调整），三是调身（调整姿势）。

（一）调心

调心就是自我意志控制的锻炼方法。我们要进行气功锻炼，首先要意志坚定，一旦下定决心，就要排除杂念，专心做气功锻炼，坚持每天做功。在练功之前，要调整自己的思想，使自己安静下来。练功过程也就是锻炼自己精神或说是调理自己的心意，即运用意识去掌握和控制自己身体与心理的过程。

初学气功者要做到自我意志控制，也就是调心，就必须做到“守一”。“守一”即达到气功的入静状态。达到气功入静状态，就可以消除疲劳、增强体力。当然，这种入静不是马上奏效，而是日趋生效。守一的基本方法是：以一念镇万念，使

意志集中，守于一处。在练功过程中，使自己的意念守于一处，或外视景物，或内守身体某一部位。

守在哪一处最合适呢？一般认为当以意守脐部较易入静。

《智者大师修习止观坐禅法》中说：脐下一寸叫爱陀那，一般称为“丹田”。如果能静心于此处而心不散漫，练习的次数及功夫到家之后，就必然有效。比智者坐禅法更早一些的气功大师葛洪说：脐下二寸为丹田，是道家练气功时重点注意的守一处。佛、道两家都认为，意守脐部或其上下几寸的部位，是较易使人入静的守一处。现代不少的气功家也认为，初学气功的人，在练习气功时，调心在脐部。意守脐部，并与呼吸之气相出入，是练气功入门的捷径。这比意守其它部位的入静来得快，而且练功的效果也比较明显。

为什么各派气功都主张意守脐部呢？《类修要诀》有“未生诗”说：“父母未生前，与母共相连，十月胎在腹，能动不能言。昼夜母呼吸，往来通我玄。剪断脐带子，一点落根通，性命归真土。此外觅真铅，时时防意马，刻刻锁心猿。若遇明师指，说破玄中玄。”脐是胎儿在未生之前与母体相连的一条纽带，气血与之彼此相连。玄即是元气，胎儿的元气与母体的元气通交相注。当出生的时候，剪断了脐带，元气元精都落入儿体脐内，进入肾脏命门之中固藏，身心性命都归于意念精神的统属。真铅亦指人的元气，由于人的思想情绪像心猿意马那样不易稳定，练气功就要意守脐部，这就是气功中的真元所注之处了。意守脐中即可入静，意念与呼吸合为一体，就可以有“真气”出现，这时自我感觉脐内温热舒适，像有一团热气，它随着呼吸的深、长、升、降，渐渐地聚集，越来越多，在丹田里酝酿着。随之而来的由于真阳发动，就会有外阴冲动的情况发生，此时要顺着自然，将外阴的动气轻轻收回小腹中，身

心都要松静，不要紧张，也不要急躁，也不要喜欢，而要平淡看待，任它在腹中温暖地运动，用意念跟着这热气团的运动，向腹中吸入，直到已经觉得真气吸到最内，意念也跟着吸贴到了最后一点，就一心一意地守住此一点，这“点”有如鸡蛋大小或如绿豆大小，连热气也内聚成“丹”了。如果不想继续下去，就把念头与此“点”分开，全身放松，慢慢活动。由于练功者的精气与神气相互结合，即成为“内丹”。“内丹”所在之处，即是生发体内气血的动力枢纽，可使内丹生长成熟，所以称为“丹田”。

除了意守脐部之外，还有意守身外之物的意守方法，身外者如远山、云、树等都可作为目标。

在练功过程中，初学者往往会有两种情况出现，一种情况是心中散乱，解决的方法是，要把一切杂念放下，将身内身外之物放置在一边，不去管它，而专一于一处，守于脐中，就能慢慢安定下来。另外一种情况是心中昏沉，容易打瞌睡，这在练功稍久的人中比较常见。解决的方法是注意自己鼻端，心意向上，精神就可振作。有的人多在夜晚练功，由于白天辛劳已有倦意，所以容易在练功时昏沉欲睡。如果改在早晨练功，一觉醒来，神清气爽，就不容易昏昏沉沉了。

还要注意，各种气功运用意识的方法很多，关键是要启动真气，激引本体意识为我所用，使之调节控制自己身心。但真气的出现有赖于守一的修持得法，初学气功者切莫疏忽这一点。

气功入静之后，真气发动与本体意识相合为一，待基础牢固之后，即可应用它来强壮、养生、长寿、治病。

（二）调息

调息就是自我调整控制呼吸，达到自然状态。人的一呼一

吸称为“息”，初练气功的重要功夫之一就在于用意识来调息。要想练好气功，就要先从练好调息法入门，使意识有所寄托，意念与呼吸相互结合。这就是调息法的要点。

调息不是勉强自己的呼吸，而是顺着自己的呼吸，使自己的意识在思想安静的状态下，轻柔缓和地顺应呼吸的自然频率、深浅，慢慢地调整到松静自然的气功状况。这样息调平和也就思想安静。思想越静，呼吸也就调得越好。这就是所谓“心息相倚念不偏”。只有这种呼吸轻柔、缓慢、细匀、调和的状态，才是真气出现与真气运行的良好基础。

由于练气功时大气出入必经口鼻，故有口吸口呼法、口吸鼻呼法、鼻吸口呼法、鼻吸鼻呼法、口吸不呼，口呼不吸、鼻吸不呼、鼻呼不吸、闭息法等。正因为练气功要纳入外界大气与呼出肺内之气，所以古人又将以练呼吸为主的气功称为“吐纳术”。

锻炼呼吸很有好处，可以吐故纳新，促进血液循环，宣畅经络，锻炼内脏，补脾壮肾，补肺养心，改变病程，促进痊愈，帮助入静，启动元气，聚合精气，柔肝升发筋气等作用。

气功锻炼主要的调息法有以下两种：

1.调节呼吸运动法：就是在练气功时，用意识调整呼吸运动来达到丹田开合枢转的目的。

由于男女两性在生理上的差异及个人习惯的不同，一般男子以腹式呼吸为主、女子以胸式呼吸为主，但大部分人是以胸腹式混合呼吸为主。在气功锻炼时，运用自己的意识，使膈肌和腹肌收缩、舒张，称之为腹式呼吸调息法。通过腹式呼吸的运动，对于脏腑气血都有良好的促进作用。

气功锻炼的腹式呼吸又有两种，一种叫顺呼吸，另一种叫逆呼吸。顺呼吸就是吸气时小腹膨隆，意念也顺着而下降；呼

气时小腹自然回缩上升，意念也随之上升。逆呼吸就是吸气时小腹轻轻向腹腔里收缩，意念也随之上升；呼气时小腹自然放松，意念也随之下降，任脉、宗筋、气机均顺势下降。因此，逆呼吸法对初学者进行“守一”锻炼有较好的促进作用，收效较快。

2. 意念呼吸法：也有称为意念调息法等。这种呼吸法主要是锻炼“内气”的生发与运行。

意念呼吸法首先是用鼻呼吸与丹田的收缩、舒张连起来。鼻吸气时与小腹膨隆同时相连行动，鼻呼气时与小腹的回缩同时相连动作，顺其自然，切勿勉强。然后，等上法练到了熟练程度，鼻呼气时与小腹收缩同时连起来，鼻呼气时与小腹放松而膨隆连起来。

待把呼吸调息的两种方法锻炼纯熟之后，就可以把鼻的呼吸动作、小腹的膨隆与收回以及丹田收发之气的活动三者同时合一连接起来。鼻吸气时，意想“气”自丹田收入，好像有一团温暖的热气自丹田向内嗡嗡进入的感觉。小腹也同时收缩。等到吸气完了自然停顿后，再自然内鼻呼气。呼气时，意想“气”自丹田呼出，好像有一团温暖的热气向丹田外悠悠地散开来。小腹也同时放松。内部的丹田之气在腹中开启与合拢的“内气”活动，与鼻呼吸与小腹的收缩、放松，吸入的后天大气与呼出的真气完整自然的融合，以及此时高度的安静清幽、尘念全无的虚静意境，组成了“胎息”，或称“丹田呼吸”（或脐呼吸）的高级调息状态。初学气功者，若能练到“胎息”，就算比较理想了。

（三）调身

调身就是摆好练功姿势、松弛躯体。练气功中的摆好姿势，是为了使练功者在练功过程中身体各部位合乎生理的自然状态。

气功姿势大致可分为行、站、坐、卧等几种，各种不同的姿势，有其不同的生理特点和一定的健身作用。适当的姿势、松弛的肌肉是顺利地进行调心、调息的先决条件。所以在练功过程中，保持姿势正确、精神和身体放松是一个最基本环节，应当努力做到。

下面介绍常见的练功姿势：

1.自然站功（吐故纳新预备式）：自然站立，两腿左右分开，与肩同宽；两足平行踏实着地；上肢自然下垂于身体两侧；头部端正，口目微闭；含胸拔背，全身放松。

2.强壮站功（三圆式）：两腿自然站立，与肩同宽；两足尖适当内收站成一圆形。脚底着地踏平，两膝顺着足尖方向微微弯曲。两手臂分别向前伸展，肘关节弯曲呈抱树杆状，肩关节自然外展，微垂勿耸起，肘关节比肩稍低一些，两手掌相对，其距离与肩同宽，高低与乳头相平或稍低一些，两手微微弯曲成球状。头部和上体保持端正，头颈不俯不仰，微含胸。腰不要弯。总之，要沉肩垂肘、含胸拔背，脊柱成自然生理姿势为宜。

3.自然坐功（平坐式）：身体端正稳坐在凳上，两腿自然分开，与肩同宽；膝关节弯成 90° ，两脚平行着地，足底踏平；两手掌向下，自然平放在大腿前半部，肘关节适当弯曲，以手臂舒适为宜；头部和上半身保持端正，头不要抬起，也不要低下，胸部不要挺，腰部不要弯，身体不要向后仰，口目均微闭，面带微笑。

4.仰卧式：自然躺着，下肢平伸，上肢自然放在身体两侧，头部尽量高于身体，枕头的高低以使头颈部舒适、放松为宜，保持呼吸流畅，其余要求与坐功相同。

5.侧卧式：头部略向胸收，安然躺在枕头上，下面一只手

臂在身旁自然弯曲，置于枕上，手掌心向上，离头二指处；上面手臂自然舒展，掌心向下，放在髌关节部位，上体略向前屈。下面一条腿自然伸出，膝部微屈，上面一条腿膝部弯曲呈120°角，置于下面一条腿上。其余要求与坐功相同，一般采用右侧卧位。

6.行步式：行步式是轻快散步过程中进行气功锻炼的一种方式，在做好吐故纳新预备式基础上进行。心平气和，思想集中到小腹部。不要东张西望，行走时保持含胸拔背，头身端正，意念下放，目光内含，肩肘部尽量放松，并根据体质和病情，适当配合呼吸和上肢摆动。

以上介绍的几种常用练气功姿势，各有特点和相应的生理作用。“站功”对强壮身体、引导气血下降，具有一定的作用。因而神经衰弱和高血压病患者，在体质允许的情况下可以采用。但初练功时，因较费力，不易坚持较长时间，可以待有一定松、静基础时，再多加练习。“卧功”易于松弛诱导入眠；实践证明，此种功式，代谢率降低最显著，因此对久病体弱者甚为适用。也可与其它功种配合进行，以加强放松的基础。“坐功”则兼备两者优点，为一般初学练功者常用的功式。

选择姿势要根据疾病种类和体质状况灵活采用，为了能多方面体会及运用自如，最好“站、坐、卧、行”四个功式都能掌握。

○气功的锻炼原则

在进行气功锻炼时，除了注意气功的锻炼要素之外，还必须牢记指导气功锻炼的原则，这条原则就是松静舒畅、动静结