

治病養生氣功圖解

李 永等編著

香港萬里書店有限公司
廣東人民出版社

編輯：黃克淮 丘 虹

動作攝影：沙 軍

彩頁攝影：張連城等

治病養生氣功圖解

李 永等編著

出版者：萬里書店有限公司

香港鯉魚涌芬尼街2號D

電話總機：5-647511 ~ 4

廣東人民出版社

承印者：嶺南印刷公司

香港德輔道西西安里13號

定價：港幣三十八元

版權所有*不准翻印

(一九八八年六月版)

第一章	氣功是中華民族文化的瑰寶	李 永	1
第一節	氣功的簡史.....		1
第二節	氣功鍛煉的三要素.....		1
第三節	氣功治病強身的原理.....		2
第四節	氣功鍛煉須知.....		2
第二章	氣功按摩	劉建華	3
第一節	氣功按摩的要領.....		3
第二節	氣功按摩功法.....		4
	一、預備姿勢 4	五、搓摩臉面、揉摩手指部功 7	
	二、手、臂、肩部功 4	六、腰部功 8	
	三、頭部功 5	七、腿部功 9	
	四、頸項部功 6	八、收功 10	
第三章	意拳站樁功	孫長友	13
第一節	功法的源流與作用.....		13
第二節	靜功姿勢.....		14
	一、站式 14	三、臥式 17	
	二、坐式 17	四、因病設式 18	
第三節	動功姿勢.....		19
	一、搖轆轤式 19	四、神龍出水式 20	
	二、前後撥水式 19	五、磨擦步 21	
	三、交換揉球式 20		
第四章	全真功	趙 光	23
第一節	內丹法.....		23
第二節	外丹法.....		23
第三節	聽息法.....		24
第四節	雙修法.....		25
第五節	練精法.....		25
第六節	練氣法.....		25
第七節	練神法.....		26

第八節	大象法·····	26
第九節	默念法·····	26
第五章	調治視力簡易“魚戲功”····· 宮 嬰	27
第一節	活頸吐納法·····	28
	一、點竅仰運目 28	二、睜、眨眼左右後顧 29
第二節	沉魚式·····	29
	一、納清排濁 29	三、沉魚水底 30
	二、魚戲水中 29	
第三節	點水蕩游式·····	31
	一、納氣入海 31	三、隨波擺游 32
	二、點水蕩波 31	
第四節	甲刺法·····	33
	一、甲刺眼眶內 33	三、甲刺後頸 35
	二、甲刺頭部 34	
第五節	收功法·····	36
第六節	幾種練功體姿·····	36
	一、自然盤坐式 37	二、站式 37
第六章	六字訣——養氣功健身法····· 馬禮堂	39
第一節	預備式·····	40
第二節	呼吸法·····	40
第三節	調 息·····	40
第四節	六個字的練習法·····	41
	一、“噓字功”養肝 41	四、“咽字功”潤肺 43
	二、“呵字功”補心 41	五、“吹字功”強腎 44
	三、“呼字功”健脾 42	六、“嘻字功”理三焦 45
第七章	自控療法功····· 張明武	49
第一節	強胃功·····	49
	一、站式 49	三、緩步慢行 52
	二、起式 49	四、收功 54
第二節	坐轉乾坤功·····	56
	一、坐式 56	四、收功 58
	二、起式 56	五、功法要點 58
	三、正功 57	
第八章	八段錦····· 李鴻義	59
第一節	動作和練法·····	59
	一、預備姿勢 59	六、搖頭擺尾去心火 64
	二、雙手托天理三焦 60	七、兩手攀足固腎腰 64
	三、左右開弓似射雕 60	八、攢拳怒目增氣力 66
	四、調理脾胃須單舉 62	九、背後七顛百病消 67
	五、五勞七傷往後瞧 63	

第二節	呼吸和意守·····	68
第三節	注意事項·····	68
第九章	太極棒氣功····· 關永年	69
	一、擲落尺功 69	
	二、擊膀功 70	
	三、擊腹功 70	
	四、撮摟功 71	
	五、垂抖尺功 71	
	六、沈放尺功 72	
	七、起落步轉尺 72	
	八、抖動功 73	
	九、升降尺功 73	
	十、太極球功 73	
	十一、挽尺功 74	
	十二、合棒功 74	
第十章	峨嵋健美氣功····· 劉治邦	77
第一節	築基開竅·····	78
	一、平立調息 78	
	二、柱地震腦 78	
	三、張臂疏腰 79	
	四、捧氣下灌 79	
第二節	行氣健身·····	80
	一、曲肘吞津 80	
	二、呼嚕收腹 81	
	三、運氣升頂 81	
	四、降氣入踵 82	
	五、提携舒腰 82	
	六、左吐納三推 83	
	七、左上舉下探 84	
	八、左採氣歸元 84	
	九、右吐納三推 85	
	十、右上舉下探 85	
	十一、右採氣歸元 85	
第三節	聚氣養生·····	85
	一、存神兩手 85	
	二、運掌揉腹 86	
	三、浴面收功 87	
第四節	注意事項·····	89
	一、關於調心 89	
	二、關於調息 89	
	三、關於調身 90	
第十一章	陰陽五行益壽功····· 陳啓斌	91
第一節	功法特點·····	91
第二節	垂手安神養心椿·····	92
第三節	行功乾坤步·····	92
第四節	貫氣三宗功法·····	93
	第一宗法——乾坤圖 93	
	第二宗法——三焦氣導引 94	
	第三宗法——四方吐字功 97	
第十二章	益壽悟氣功····· 王中平	101
第一節	站 式·····	101
第二節	坐 式·····	102
第三節	關於練功中的氣感和功效的說明·····	102
第十三章	金剛十二式····· 張 零 侯松山	105
第一節	預備姿勢·····	105

第二節 練 法	106
一、起式	106
二、平地端石沉氣力	106
三、兩手抱心垂雙肩	106
四、白鶴掠翅四肢勁	106
五、懷中抱月攬胸前	106
六、點雨撈沙平身起	107
七、探海存意在腰間	107
八、反掌推出泰山去	108
九、抽回雙鉤兩脅邊	108
十、雙錘上舒腰沉氣	108
十一、輕擊肚腹壯丹田	108
十二、收式	108
第十四章 鶴翔椿功	龐 明 109
第一節 動 功	109
一、通六合雙回氣	109
二、柱地通天	112
三、鶴首龍頭氣通關	113
四、仙鶴點水	115
五、混元歸一	115
第二節 靜功站椿	117
第十五章 捧氣灌頂法	龐 明 119
第一節 意 念	119
第二節 功 式	119
一、天地合氣式	119
二、前起側捧氣式	121
三、側起前捧氣式	122
四、側前起捧氣式	124
五、六合歸元式	124
附 錄 人體各部穴位圖	126
腰背穴位圖	126
胸腹穴位圖	127
下肢穴位圖	127
肩、臂、手部穴位圖	127
頭頂穴位圖	128
面部穴位圖	128
眼部穴位圖	128
腳板穴位圖	128

李 永

第一節 氣功的簡史

氣功作為中華民族文化燦爛的瑰寶，其發展經歷了漫長的歲月，是伴隨我們的祖先在戰勝疾病、掌握自然、求存於社會的生命活動中，逐步形成、發展起來的。據考查，已有三千多年的歷史。

氣功古稱導引、吐納、養生法等，其功用主要在於防治疾病、強身保健、延年益壽、開發潛在智能等，是祖國醫學的重要組成部份，也是探索人體生命奧秘的有力手段，屬於人體生命科學的範疇。“導引”這個詞，最早見於戰國人莊子的著作，其《刻意篇》云：“吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，為壽而已矣。此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。”說明通過氣功鍛煉，有強身、延年的作用。春秋戰國時期是我國古代文化史上的黃金時代，先賢們總結了前人樸素的練功實踐，奠定了祖國氣功理論體系的基礎，當時關於氣功的許多論述，至今仍有着重要的指導意義。

在秦、漢、晉、隋、唐、幾個朝代，氣功得到了迅速的發展與普及，為後世留下了大量有關氣功的文獻。

宋以後至清朝，氣功在功法與功理方面，皆有一些創新與突破，但遺憾的是，氣功界的門派之爭及宗教迷信色彩也日趨嚴重了，這大大地阻礙了氣功的健康發展，使不少功法被埋沒，氣功逐漸走上了沒落的道路。到本世紀初，氣功已處於奄奄一息的地方。

到了本世紀七十年代後期，春風化雨，氣功像一顆久被湮埋的明珠，被重新挖掘出來，使得前人留下的這份優秀民族文化遺產，得以發揚光大，繼續為後人造福。

第二節 氣功鍛煉的三要素

放鬆、入靜、自然，是氣功鍛煉的基礎與要領。古往今來，氣功流派很多，然各家功法雖側重有別，但對鬆、靜、自然的要求卻是共同的。“鬆”是對形體要求而言，是指全身肌肉關節盡量放鬆，遍體舒泰；“靜”是對意念活動要求而言，是指思想上摒絕一切煩惱和雜念，做到心平意定，寧靜致遠；“自然”則主要對呼吸要求而言，是指在鬆靜的基礎上，通過意識誘導，達到呼吸勻暢，綿長自然。

對於初練氣功的人來說，要達到鬆、

靜、自然，是很難的，這需要有一個鍛煉過程。開始，往往是雜念叢生，“意馬心猿”，最不容易調伏，這時需要借助良性誘導的手段來達到目的。通常採用的辦法是從上而下，從頭到腳的意念引導放鬆法，即頭部——鬆，頸部——鬆，肩部——鬆，上肢——鬆，胸部——鬆，腹部——鬆，大腿——鬆，小腿——鬆，兩腳——鬆，一般反復進行三次。除此之外，前人還總結出了許多放鬆誘靜法，如數息法、聽息法、默念字句法、意守法等等。練功者可根據自己的實際情況選擇任何一種辦法，通過長期鍥而不捨的鍛煉，來達到排除雜念，意念歸一，進入鬆靜舒泰、虛無忘我的境界。只有做到鬆、靜、自然，氣功鍛煉才能產生效應。

第三節 氣功治病強身的原理

從現代的醫學觀點看，氣功治病強身的機理在於，由於形體的放鬆和思想的入靜，體內所培養和調動起來的內氣在全身周流運行，深入遍及於肌肉、臟腑、組織、骨骼之間，起着活血化瘀，打通阻塞、推動調整、促進整個體液循環的作用。同時，又由於循環系統的改善，通過身體各組織的血流量得以大幅度增加，這樣，輸送到各組織內的營養物質和氧氣也相應大量增加；而另一方面，由於形體的放鬆和思想的入靜，使大腦皮層的活動處於保護性的抑制狀態，神經中樞、呼吸中樞等機體的活動量以及氧化代謝率因而明顯下降，其結果是體內的耗能指數大大降低，這樣就出現了“進多耗少”的情況，使能量有了剩餘，從而為機體生理功能的調整和改善、病體的康復提供了可靠的物質保證。所以長期堅持氣功鍛煉的人，就能達到經絡疏

通，氣血調和、骨節通利、陰陽平秘、祛病強身、益壽延年的目的。

第四節 氣功鍛煉須知

1. 地點：以選擇林木多、環境幽靜、空氣清新的地方為宜；但無論室內室外，都應注意保暖，不要讓風直接吹到身上，以免着涼感冒。

2. 準備：練功前應先解大小便，鬆衣帶，解領扣，摘除眼鏡、手錶等硬物，以免影響鬆靜。

3. 功式：氣功功法很多，練功者應根據自己的體質、病情、目的等具體情況，因人制宜，採用針對性較強的功法，辨證練功，以提高療效。

4. 方向：以朝南或向北為宜，因為這符合地磁的方向，可提高練功的效果。

5. 禁忌：凡屬下述情況——吃飽或飢餓時；精神煩惱、生氣動怒、心情不穩定時——均不宜練功。

6. 時間和次數：以每天練功1~2次，每次20~30分鐘為適宜。一般在早晨或晚上睡覺前這段時間鍛煉較好。

7. 信念：氣功鍛煉往往需經過一段較長的時間才能產生功效，因此練氣功一定要有信心和恒心，不要採取淺嘗輒輟或操之過急的態度，否則就根本練不下去。只要持之以恆、天天堅持，日積月累，必可收到令人難以置信的奇妙效果。

本書介紹的十四種功法，都是經過千錘百煉和長期實踐檢驗，證明對治病強身卓有功效的，功法也簡便易學，練功者可根據自己的病情、體質、目的等情況，因人制宜地選擇其中一種針對性較強的功法進行長期鍛煉，必可獲得理想功效。

劉建華



〔編者介紹〕 劉建華是北京氣功研究會第一、二屆理事會理事長，現任該會名譽理事長，中國氣功科學研究會名譽理事，中華氣功科學研究會理事。

劉在發展中華氣功的事業中，成績卓著，曾多次受到嘉獎。多年來，他博採諸家之長，探索人體生命科學，採用氣功「內向性」的鍛煉方法，把氣功和按摩兩者有機地結合起來，使意、氣、力三者統一，並通過自身的內在行動，達到祛病健身之良效。

氣功按摩是根據氣功和按摩的基本原理，把兩者有機地結合起來的一種功法。其特點是兼氣功、按摩和保健操等諸家功法之長，以意帥氣，以氣引形，意隨形體，氣隨意轉，在經過一段時間的自我鍛煉後，使體內產生氣感，然後運用意識發氣於手，按摩有關穴位，做到意到氣到，氣到力到，力到病除。這是把意、氣、力三者有機地結合起來治療疾病的一種特殊手段。實踐證明，氣功按摩對防治感冒、手臂麻顫、關節炎及頭、腰、腿、眼、耳、鼻、齒、頸項等部位的病患均有顯著效果，它比單純用力按摩的效果要好得多。無病之人練此功，也能收到強身健體、延緩衰老之目的。

氣功按摩功法簡單易練，無論在室內、室外、旅行途中，均可練習，並且不會出偏差。

第一節 氣功按摩的要領

一、要以意領氣，以氣引形，意隨形體，氣隨意轉，意到，氣到，力到，使意、氣、力三者統一。

二、氣功按摩中的意守，除最後站樁式意守下丹田外，其餘各式均不固定守某一部位，而是練到哪就守哪。

三、按摩的穴位多少，次數多少，要根據各自的身體實際情況，實事求是，循

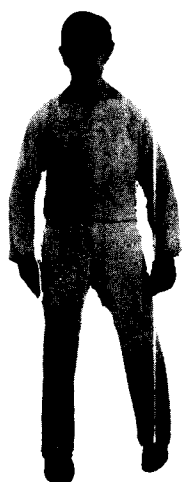


圖2-1

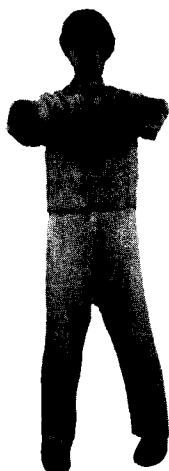


圖2-2

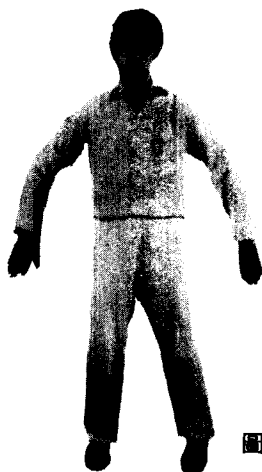


圖2-3

序漸進，量力而行。

四、按摩部位的先後，應按從手到頭，從頭到腰，從腰到腿的順序進行。

第二節 氣功按摩功法

一、預備姿勢

1. 調身。鬆靜站立，兩腳與肩同寬，腳底平鋪着地，腳尖稍內扣，成八字形（圖2-1）。從頭到腳，從上到下地放鬆身體各部關節和肌肉：

① 意念百會穴，並默念：“百會直衝天，如同一線牽”；

② 頭頂中正，下頷內收，嘴唇微閉，舌舐上顎；

③ 兩眼平視，默念：“放天邊，收眼前。”目視從近到遠，再從遠到近，意念把外景收入眼內，然後兩眼微閉；

④ 垂肩虛腋，兩臂自然下垂，兩手半握拳；

⑤ 含胸拔背，虛凌挺拔，鬆腰鬆膀，

身體不動，意念用尾閭帶動向左、右各轉動三次，扣尾閭三次；

⑥ 垂尾閭，使百會、尾閭和兩腳後跟之間的中點上下成一條線；

⑦ 鬆襠、圓襠，似坐非坐，提肛收腹；

⑧ 膝關節放鬆，兩膝微屈，膝屈不過足尖；

⑨ 腳腕放鬆；

⑩ 腳掌放鬆，雙腳十趾抓地，腳心半虛，默念：“湧泉入地，如古樹盤根，根深莖壯，枝葉茂盛。”

2. 調息。用鼻吸鼻呼法，呼吸要自然均勻和綿長。

3. 調心。排除雜念，思想集中，面帶微笑，安神入靜。

二、手、臂、肩部功

1. 兩手從身前上提，掌心向下，吸氣，待與肩平時下按至下丹田，呼氣（圖2-2）；

2. 兩手從身體兩側分開向後劃，掌心向外逐漸轉向後，吸氣（圖2-3）。

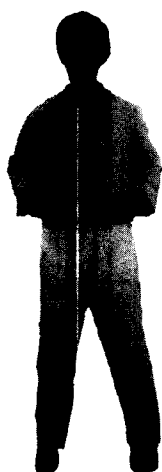


圖2-4



圖2-5

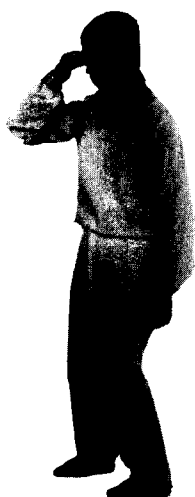


圖2-6



圖2-7



圖2-8

再從身後，掌心轉向內，由兩腋下向前劃到中丹田，掌心相對，呼氣（圖2-4）。整個動作似蛙泳姿勢。反復做三次；

3. 搓手掌。兩手在身前合掌，掌心相對，自然呼吸，意念在勞宮穴，搓掌六十次（圖2-5）。

三、頭部功

1. 按摩睛明穴。左手臂自然下垂，用右手的大拇指和食指的端部，按摩兩眼的

睛明穴六十次（圖2-6）；

2. 平轉揉四白穴。右手放下，兩手從身前提起，掌心向上，待與目平時，兩手向眼部回收，掌心轉向內，用兩手的食指肚按在四白穴，其餘四指微屈，同時向內、外各平轉揉三十次（圖2-7）；

3. 擦摩雙目。用兩手的大拇指外側，從睛明和攢竹穴，同時由內向外擦摩六十次，其餘四指半握（圖2-8）；

4. 平轉揉太陽穴。用兩手的中指端

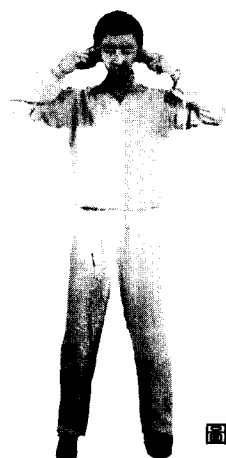


圖2-9



圖2-10



圖2-11



圖2-12



圖2-13



圖2-14

部，按在太陽穴，其餘四指微屈，同時向內、外各平轉揉三十次（見圖2-9）；

5. 蠕動手腕，擦摩兩大拇指。兩手在身體胸前合掌，勞宮相對，十指交叉，蠕動手腕，擦摩兩大拇指三十六次（圖2-10）；

6. 擦摩鼻柱。兩手十指伸直，勞宮相對，從胸前上升到鼻柱，兩大拇指按在鼻柱上，其餘四指半握，用兩大拇指外側，從攢竹穴向下擦摩鼻柱六十次（圖2-11）；

7. 平轉按摩迎香穴。用兩手的食指端

部按在迎香穴，其餘四指半握，同時向內、外各平轉揉三十次（圖2-12）；

8. 平轉按摩大迎穴和聽宮穴。用兩手的大拇指肚按在大迎穴，兩手的中指端部按在聽宮穴，同時向內、外各平轉按摩三十次（圖2-13）；

9. 叩齒。兩手臂自然下垂，口微閉，牙齒相對，叩齒六十次。

四、頸項部功



圖2-15



圖2-16



圖2-17



圖2-18



圖2-19

1. 按摩風池穴。兩手從身體前方提起，掌心向上，到頭頂後掌心向下，從腦後下移，用兩手的中間三指指肚按在風池穴，掌心向內，同時推拉按摩風池穴六十次（圖2-14）；

2. 頸項掙力。兩手從風池穴繞向頸項前降落到下丹田，由帶脈劃向身體兩側，兩手叉腰，大拇指按在京門穴，食指按在章門穴，其餘三指按於胯上；頭從前向左轉（圖2-15）。回向右轉（圖2-16）。

再從右回向前，頭向後仰（圖2-17）。再回轉向下低頭（圖2-18）。抬頭復原，再向右轉，轉動姿勢與前同，左右轉動各做二次，回復向前（圖2-19）。

要領，動作要緩慢，意念在頸項。

五、搓摩臉面、揉摩手指部功

1. 搓摩臉面。兩手從身體前提起，掌心向上，吸氣，待與臉平時，轉掌心向內，把兩手掌按在臉上，用兩手掌上下搓



圖2-20



圖2-21



圖2-22



圖2-23



圖2-24

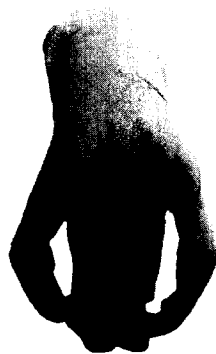


圖2-25

摩臉面，似洗臉姿勢（圖2-20）。自然呼吸，搓摩三十六次；

2. 揉摩手指。兩手從身體前下落到胸部，呼氣，右手掌放在左手背上，十指伸，揉摩左手，十指屈；轉左手掌放在右手背上，十指伸，揉摩右手，十指屈，似洗手姿勢（圖2-21）。自然呼吸，意在兩手。做三十六次。

六、腰部功

1. 轉腰擺臂。兩手從胸前下落到下丹田，兩腿稍下蹲，膝彎不過足尖，鬆腰鬆膀，似坐非坐；以腰為軸，轉動腰部，帶動臂膀，手含掌如撈物狀，隨腰部擺動自然擺動，將氣貫入下丹田（圖2-22、23）。口訣：“扭腰擺膀要自然，關節鬆動軟如棉，含胸拔背腳抓地，調心會神守丹田”。以每字為一動，做二十八次；

2. 俯身拱腰鬆督脈，展臂觀天任脈通。兩腳並攏，兩手從身體前上提到頭



圖2-26



圖2-27



圖2-28



圖2-29



圖2-30



圖2-31

頂，掌心由向下逐漸轉為向前，兩臂貼近兩耳（圖2-24）。隨後頭向前傾，臂向前平伸，腰背放鬆，胸、腰部的脊椎骨向後拱突，頭和手向前下劃弧，使腰前俯捲而下（圖2-25），面貼腿前，腰部呈拱型（圖2-26）。兩手分別在腳前方、左側、右側各抓氣三次，隨後捏腳腕後面大筋三次；手回到體前，以拱腰形式，逐漸把腰伸直，同時兩臂貼近兩耳，隨頭部上升復原；兩臂向後展，頭向後仰，腰背放鬆，胸、腰鎖骨向前拱突，目視天空（圖2-27）。臂貼近兩耳，隨頭部上升，逐漸

把腰伸直復原反復做三至五次，最後復原與圖2-24同。

七、腿部功

1. 四轉膝。兩腿與肩同寬，兩手轉掌心向下，從身體前下落，由百會經上丹田、中丹田降至下丹田。身體隨着下蹲，小臂略平，將兩手按向雙膝（圖2-28），以地面為表盤，雙膝順時針轉三周（圖2-29），逆時針轉三周（圖2-30）。然後雙膝分別向外轉三周（圖2-31），向內轉三周（圖2-32），意念在雙膝劃圓；



圖2-32



圖2-33



圖2-34



圖2-35



圖2-36

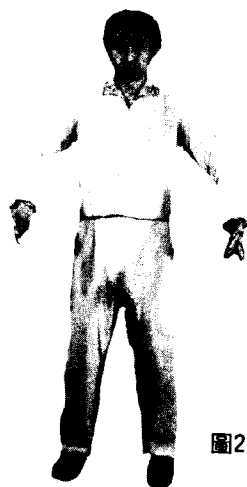


圖2-37

2. 氣通關。轉手扶雙膝內側，拇指扣血海穴，上身正直，蹲、起三至五次（圖2-33）。蹲時呼氣，意在雙膝；起時吸氣，意在湧泉。最後將腰直起，雙手自然下垂，身體兩側如圖2-35同。

八、收 功

1. 三貫氣

①兩手從身體前捧起，掌心向上，到頭頂轉掌心向下，吸氣，將氣貫入百會

（圖2-34）。默念：“捧氣似球，貫入百會，紅陽入體，鶴頂聚丹。”邊呼氣邊引氣下行，由百會到上丹田→兩眉間→鼻柱→人中→口→任脈下降→承漿→中丹田→下丹田，將氣貫入下丹田（圖2-35）；

②兩手從身體兩側捧起，掌心向上（圖2-36），到頭頂轉掌心向下，吸氣，將氣貫入百會。默念：“捧氣似球，貫入百會，紅陽入體，鶴頂聚丹。”兩手從體前下落。到下丹田，呼氣；



圖2-38

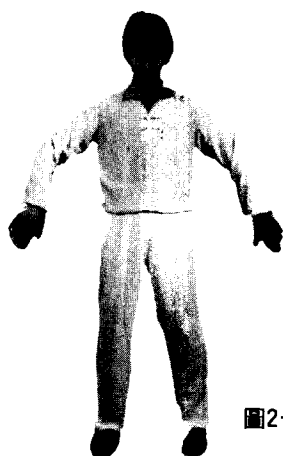


圖2-39

③兩手從體前劃向身體兩側，掌心向外，吸氣，兩手掌心轉向後，由身體兩側劃到尾閭，呼氣（圖2-37）。兩手掌心轉向上，從尾閭上提（圖2-38），吸氣，沿督脈上升，由尾閭→背→兩腋下→肩→頸椎→後腦→百會，掌心過頭頂轉向下，將氣貫入百會。默念：“捧氣似球，貫入百會，紅陽入體，鶴頂聚丹。”兩手從體前下落到下丹田，呼氣。

2. 三開合。兩手從下丹田向身體兩側慢慢分開，略寬於身體，手指自然並攏，掌心向外，吸氣（圖2-39）；反手使掌心

相對，雙手如捧氣狀，慢慢的向下丹田聚攏，兩手相距五寸左右，呼氣，意念在下丹田。合的姿勢與圖2-35同，反復做三次。

3. 站樁。兩腳與肩同寬，腳尖稍內扣，成後八字，垂肩墜肘坐腕，兩手勞宮對着下丹田；眼睛內視下丹田，意念守在下丹田，形體放鬆，鬆靜自然（用鼻吸鼻呼法），口微閉，舌舐上腭；面帶微笑，思想集中，安神入靜。姿勢與圖2-35同。

站樁時間多少，應根據自己的身體情況來定，一般以30分鐘左右為宜。

