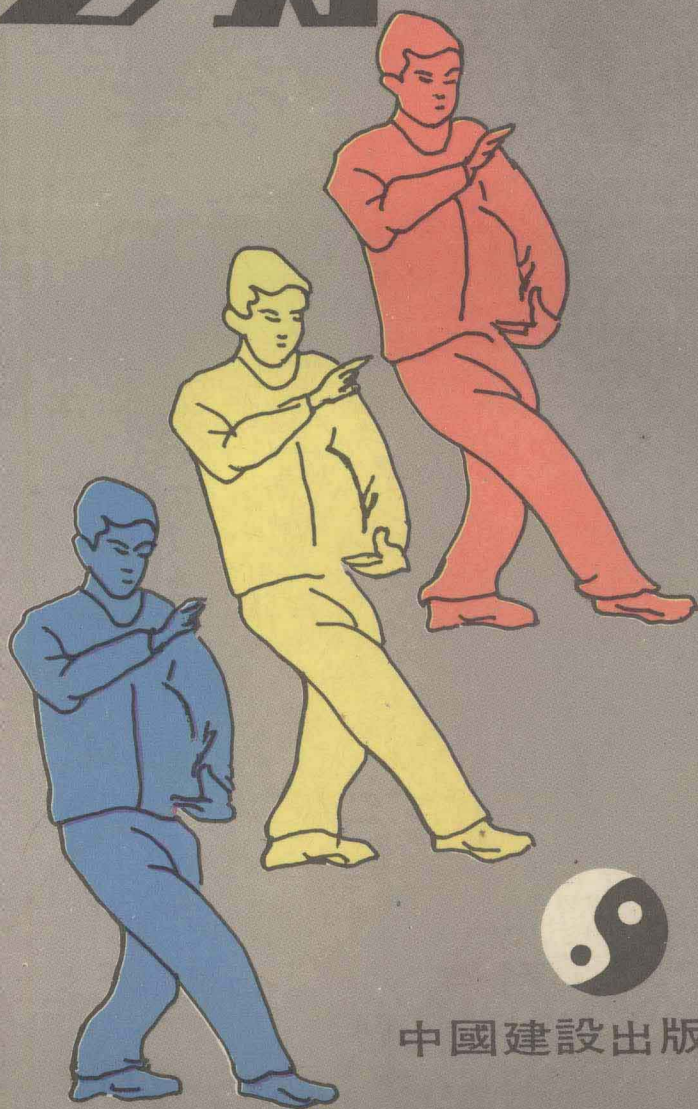


气功

流派荟萃



中國建設出版社

气功流派

主编：王曾昌 王

编者：汪 起

罗志鸿

孙纪平

中国建设出版社

一九八九年 北京

前 言

二十一世纪将是探索“生命科学”的新时代。人类认识自身，改善自身素质，开发自身潜能，将得到重大的发展。在这方面，气功是一门不可低估的科学，它是中华民族文化的瑰丽之宝，是医学的一个重要的部分。正因为它把人的意识、形体、呼吸三者紧密地结合起来进行锻炼，所以在防治疾病、保健强身、抵抗衰老、益寿延年上显露了它的神奇效应。

尤其是近年来，气功在逐渐摆脱“玄学”“迷信”的糟粕，和现代科学技术相结合后，得到了发掘，继承和发扬，使我国古老的气功焕发了青春的光华。一个“气功热”在人民群众中间迅速展开。

为了使广大的气功爱好者，特别是初学者对神奇的气功有一个比较深刻的了解，早日步入气功的绝妙境界，达到防病治病，健身强体的目的。《气功流派荟萃》这本书里精选了佛家、道家、儒家、释家、医家气功各流派的典型功法，有早年秘传的，也有近年来著名气功大师集大成的新创。为了做到通俗易懂，收效显著，不出偏差，本书力求文字浅显，并附七百余幅教学插图，供初学者参照领会。

在编辑的过程中，得到了不少气功师和气功爱好者的热情支持和关怀，在这里表示衷心的感谢。

目 录

一、气功为什么能健身治病	(1)
二、达摩明手一指十一养生功	(6)
三、五禽戏	(40)
四、双云功	(80)
五、吐纳气法	(100)
六、慧功	(148)
七、空劲气功	(164)
八、修持气功	(197)
九、形神庄	(209)
十、混元一气抖动功	(255)
十一、八卦养生呼吸八法	(262)
十二、三三九乘元功	(270)
十三、元极功	(298)
十四、无极气功——八禽式	(327)
十五、人天交会法	(331)
十六、太乙元明功	(341)
十七、睡功	(347)
十八、自然换气法	(355)
十九、养气功的坐功	(360)
二十、养生精髓	(375)

二十一、龟缩功	(392)
二十二、饮泉食枣功	(396)
二十三、昆仑气功	(399)
二十四、先天气功筑基要诀	(415)
二十五、气功医疗中值得探讨的一个问题	(422)

气功为什么能健身治病

王增昌 宗 仁

什么叫气功？简单地说，就是练气和练意的功夫。

气功要练的“气”是指真气（又名元气），真气是由肾中的精气（即指先天禀受于父母之精气）、水谷之气（即由吸收营养物质所化生之气）和肺吸入的大自然之气三部分组成。“意”是指意念。练意，即指在放松入静中排除杂念，进行意守活动。练气练意为什么能起到健身的作用呢？

古人曰：“人有气则神，气绝则神亡。”《难经》指出：“气者，人之根也，根绝则茎叶枯矣。”可见“气”在人体生命中是多么重要啊！那么，练气对人体究竟有什么作用呢？我们先从气与血之间的关系谈起：

气为血之帅，气与血都是人体生命活动的基本物质。因此，当病人身体十分虚弱时，被称为“气血两虚”。血是肠胃吸收的营养所化生，“气”的来源除了呼吸大自然之气，还要练“精气”、“水谷之气”。气能推动血的运行，“气行血则行”，气为血之帅。血为气之母。气血相依，互相作用，周流全身，促进人体生长发育。如古人说：“气血瘀阻，病由之生，气血通，则病自愈。”练功者可以随心所欲地“意到气到”，根据“气为血之帅，气行血则行”的原理，气至的部位和脏腑，其血流量增大，促进血液循环，起到了健身治病的作用。

气能使经络畅通。经络是人体气、血、津液运行的通道，它遍布全身，联结着人体的各个部分。《灵枢·经脉篇》说：“经脉者，所以能决生死、处百病、调虚实，不可不通。”气功有助于经终通畅。练功者常会出现身体某些部位有酸、麻、胀、热等感觉，或者能感到有股暖流沿着经路线移动，这就起到了“通经活络”的作用。

气功对肠胃的按摩作用。气功特有的呼吸运动（如气沉丹田），可以加大膈肌活动幅度从而加强了膈肌对肠胃的按摩作用，这种按摩作用可调整肠胃蠕动和腺体分泌功能，有利于食物的消化和吸收。

气功不仅练气，还要练意。练意即锻炼意识。一方面是要排除杂念，放松入静；另一方面是掌握意守，使内气运行畅通。气功练到一定程度，即可达到意气合一，或以意领气，或以气领意，使人体身心得到调理。特别是对神经系统的作用更为明显。人的精神状态与身体健康有密切关系。古人云：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气大，惊则气乱，思则气结。”通过练意，可以使身心松静，思绪淡化，达到调整情绪，心念归一的效果。

气功之“气”，有“内气”和“外气”之分。“内气”是指练功者体内循经络运行的“气”，练“内气”有助于自身健康。“外气”是指练功者经经络穴位发放出的“气”。练外气除了为自身保健外，更重要的是为了给别人治病。

气功之“气”，虽然看不见摸不着，但它是有物质基础的，正如物理学中的电流和磁场一样，不能因为看不见就否认它们的存在。

1978年7月15日，中国科学院，国家科委、中国科协、卫生部和国家体委邀请了600多位著名科学家和有关同志，

在北京西苑宾馆进行了现场监测，证明了气功之“气”是有物质基础的。

有关“气”的物质性做了很多实验，例如：在《气功三百问》一书中有这样的记载：利用红外探测器对气功师林厚省发放的外气进行探测，林发功的手距仪器一米远，从掌心劳宫穴发“外气”，仪器收到了红外辐射信号，这种信号既不同于常人，也不同于气功师常态的红外辐射，而是有较大低频涨落调制的红外信号。有关部门还进行了静电探测器实验：气功师程之久和刘锦荣将全身之“气”提向发功穴位，这时，用静电增量探测仪测试，均收到静电增量为 10^{-14} —— 10^{-11} 库仑量级的电荷富集信号（相当于十万到百万个电子所带的电荷数）。实验中还发现，改变练功方式时，可直接影响静电增量信号的形状、强度和极性。压电陶瓷探测器实验：气功师赵伟发功时，能在一米远处打动悬挂的缝纫线，能使垂直自由下落的粉尘向前飘动。用铌锆铝压电陶瓷探测器做了多次实验，测得这位气功师的发功信号是脉冲型的。脉冲上升时间是50毫秒——150毫秒，脉冲振荡频率是0.3赫，时间间隔是2至20秒。信号指向这位气功师的正前方，其距离可远达2——3米。在正常大气中的运行速度为20厘米/秒至60厘米/秒，信号能穿越60微米孔径的激光栅，但为玻璃所阻挡。在压电陶瓷实验中，还做了纵向电场实验，气功师在距仪器探头一米远处发功与开动的电吹风相比较，取得完全不同的信号，这就说明气功师的“外气”与一般空气流有完全不同的属性。在北京原子能研究所协助下，还对赵伟的“外气”做了塑料晶体光电倍增管闪烁谱仪测量。此系统只对光和粒子灵敏，在一次三种不同条件的能谱实验中都收到了信号谱。此外，中国科学院声学研究所对

气功师发放的“外气”进行探测时，也发现有次声的信息。光学研究所用仪器测试，发现气功师头上有很亮的光圈，红外摄影显示气功师头上有一股热气团。此外科学院对国内著名气功大师严新、陈林峰等人的发功均做过各种科学的测试，均得到了有力的科学数据，这都表明气功的“外气”是有实质基础的，是有科学根据的。

气功“外气”疗法是祖国遗产的一部分，是气功疗法的一种有效的方法。只有练功有素的气功师才能发放“外气”给别人治病。气功师从自身某些特定穴位发放“外气”，作用于患者某穴位，使患者体内感受到酸、麻、胀、热、凉、沉重等感觉乃至躯体运动（称为得气感），从而达到治疗疾病的目的。气功的“外气”可以调节、改善、治疗人体的肌肉、经络、脏腑器官、循环和神经系统等，以疏通经络，调和气血，扶正祛邪，增强免疫力。

“外气”能治疗疾病的因素很多，归纳起来有以下几类：

（一）人与人之间有相通的信息，经外气作用产生共振、同步，这是治疗疾病的基础。（二）人与人之间相应部位都有气血运行、血液循环、气体交换的穴位和经络，这是治疗疾病的内核。（三）人都需要吸收大自然之“气”来充实内气。（四）发功与受功：气功师调动自身的内气，通过其特定的穴位发放出来，这是发功；患者接受外气的信息后，有意识地把它转化为自身内气，使之产生外气功能效应，这就是受功。发功者和受功者必须互相配合，才能产生理想的效果。而气功医师和患者的治疗愿望是一致，这也是发放外气能治病的一个重要因素。（五）外气对细菌有强烈的杀伤作用。冯理达教授与气功师包桂文协作进行了试验，外气可以杀伤多种细菌如：大肠杆菌、痢疾杆菌、革兰氏阳性球菌及

绿浓杆菌。发气1至3分钟，杀伤率可达到50%以上，对痢疾杆菌杀伤率竟达到87%。有关气功师的这些报导以及气功医师能治愈各种疑难病症的神奇消息，都引起了海外人士的注意。香港观光杂志88年第七期刊登文·杰克的一篇文章中写到：他们在哈尔滨的旅游采访中对气功能治病这个玄妙的现象进行了实地观测，以突袭的方式对黑龙江省人体科学研究所所属的气功康复咨询部进行了治疗采访，在文广珣所长的陪同下观看了副所长气功师张艳如对一右眼肿胀无法视物的患者进行的治疗，一次疗后肿胀明显消去，立即能睁眼视物了。气功师刘淑兰当场为随访女记者进行气功透视诊病。其效果均使采访者赞叹不已。

黑龙江省人体科学研究所所长文广珣是哈尔滨工业大学物理系教授，练功十余年，自创导引混元功。在功法上已颇有造谐，并深得病患者赞誉。副所长张艳如自幼具特异功能，长期研练“无极自然功”，功力自有独到之处。他们治疗过许多疑难病如：脑血栓脑供血不足、各种肠胃病、尿崩症、结石症、及一些癌症患者均得到极有效的治疗，锦旗、表扬信使得他们治病的斗室生辉。

在这里我们想对广大读者说：气功并不能百病都治，对不同的人，不同的病症及气功师的自身功力水平对患者所反应出的治疗效果是不同的。产生好的效果切不可把它渲染的过神奇，效果差，也不必贬于一无是处或无视它的存在。实践证明气功是我们祖先在与疾病、抗衰老斗争中创造出的一种防病、治病，延年益寿的有效方法。坚持长期的正确的气功锻炼，对自身的保健是有百利而无一害的。即是如此，它也极需要我们广大的科研工作者和气功爱好者去探索、研究、实践，进一步寻求它的科学依据使之发扬光大。

达摩明手一指经十一法养生功

李 藏 山

〔按〕达摩秘功是佛家养生长寿术。过去，囿于佛门戒律，秘不外传，故鲜为人知。长春市的李藏山老先生自九岁起习练祖传达摩秘功，是此功法的第十代传人，现今虽年逾百岁，仍鹤发童颜，神清体健，并能以气功点穴按摩为群众疗疾祛病，解除痛苦。老先生一家十代，皆得此功法的裨益，其祖太爷、太奶年事达一百六十高寿，其祖父谢世时也已一百二十寿年。这足见达摩秘功延年益寿之奇效。

一九八五年，李藏山老先生的功法被挖掘出来后，在社会上引起轰动，受到群众热烈欢迎。本书所选“明手一指经十一法”是达摩秘功中易学、易会、易收效的自我保健养生功法。这套功法适合不同年龄、不同行业的人习练。

一、手脚法

1. 甩手法

方法：

①两腿开立，与肩同宽。两脚平行，两臂自然下垂，上体正直，目视前方（图1）。

②起势两臂沿体侧自然前甩并靠拢，合掌（图2）。随

之两臂抬起与头同高，起拜佛状。与此同时头要自然向前点一下碰到合掌之两大拇指立背为宜（图3）。两臂随后自然下垂后甩过体侧，头同时复原位（图4）。如此反复12次。

要点：

甩手两臂尽量向前伸直，然后再回臂提起合掌。前甩使小劲，后甩使大劲，开始慢一点，然后逐渐加快加高。甩劲要匀，身体放松、自然，不要用力过猛，速度亦不宜太快。

作用：

两胳膊分阴阳，里为内侧属阴脉经，外为阳侧属阳脉经，共有十二条经脉。甩手可使神经末梢血流量增加，血流加快，气血可沿着经络运行由表入里循至脏腑，使脏腑气血充足，血脉畅通，达到舒筋活血、通经活络的目的。

2. 拱手法

方法：

①左腿向前迈出一步，重心移至右腿上，左腿成虚步。两臂随着左腿迈出的同时从体侧向前平行伸出与肩平，掌心向下（图5）。

②然后两手握拳与此同时小臂回肘收至胸两侧（图6），接着再平行推出，松拳，大臂伸直放回体侧（图7）。

③再出右腿，伸两臂，左右腿动作交替进行，方法同前，反复做一百次。

要点：

动作要连贯、不停顿、不间断。注意出腿同时伸臂、握拳、推出、松拳要连续，动作要有节奏。

作用：

两上肢属手少阳三焦经，可防治眼外角痛，肘、臂痛、肋肋痛等。

3. 亮翅法

方法：

①左腿向前迈出一大步，脚面绷直，足尖着地，足跟提起，身体重心移至右腿上（图8）。

②左臂随左腿迈出的同时，从体侧向前伸出，回臂握拳，然后抬起与眉齐距胸前一尺远，双目直视拳心。右臂同时举起，微屈，握拳至头顶（图9）。

③再迈右腿，两臂动作交替进行，方法同前，反复做一百次。

要点：

动作连贯、不间断，一步一步向前移动，要有节奏。

作用：

同拱手法。

4. 压穴法

方法：

①右腿直立，先将左腿抬起，与上体成直角，把足跟搭放在一物体上，脚尖朝上（图10）。

②用左臂的尺骨和桡骨中间的部位压在左腿前部的伏兔和血海两穴位上（图11）。

③右手握拳，拳背压在右腰眼上（图12）。心里默念一万个数。

④压右腿，左腿直立，右腿抬起，两腿交替进行。

作用：

伏兔穴主治下肢瘫痪，麻木，腰、胸疼痛等症。血海穴可防治月经不调，压腰眼可改善内脏器官功能。

5. 独立法

方法：

①左腿直立，右腿屈膝提起，脚尖稍用力向下，脚背绷直（图13）。两臂随之从两体侧移至胸前，两立掌交叉与胸一尺远（图14），目视两掌。如金鸡独立，挺拔稳健。

②然后，右腿直立，左腿屈膝提起，两臂动作同前，两腿交替进行。反复做一百次。

要点：

动作连续进行，向前移动。动作要有节奏、自然有力，单腿独立上体要稳，不得摇晃。

作用：

手腿法中几种具体操作方法、作用基本相同，可不必一一细述。



图 1

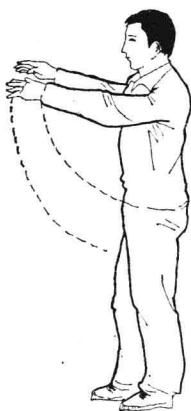


图 2



图 3

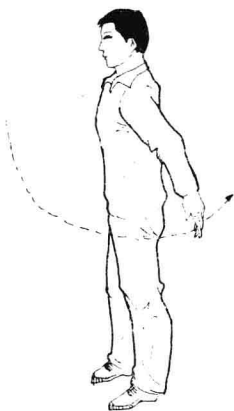


图 4

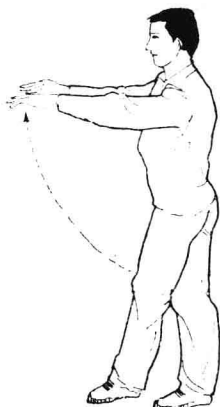


图 5



图 6

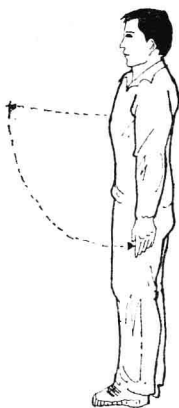


图 7



图 8



图 9

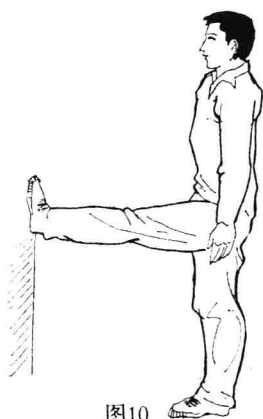


图10

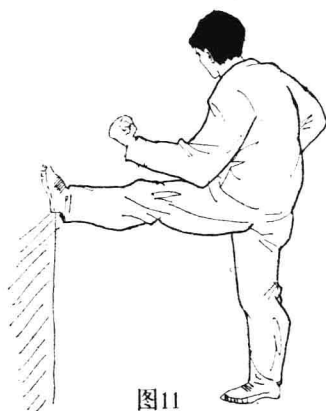


图11

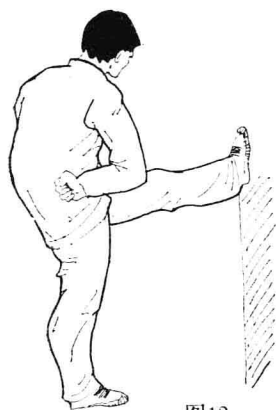


图12

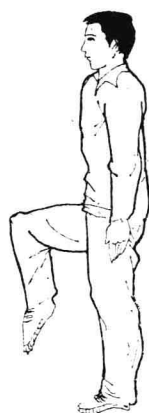


图13

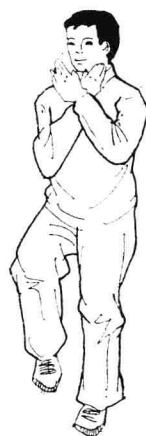


图14

二、摇 法

1. 摇臂法

方法：

①左腿在前，右腿在后，与肩同宽，自然站立，重心稍向后移，上体正直（图15）。

②左手掌心向外，翻掌插腰、右臂放松自然下垂于体侧（图16）。

③起势，右手握拳，右臂从体侧由前向后做大摇环动作，身体可随之向摇动方向自然倾斜（图17）。

④然后摇左臂，出右腿、两臂交替摇动，方法相同。一次可摇一百下。

要点：

开始可少摇，次数可逐渐增多，最后达身体舒适，运动量适度为宜，摇时自然用力，切勿过快、过猛。

作用：

主治肩关节及周围软组织疾病、臂痛、以及上肢麻木、瘫痪。可使全身气血畅通、舒经活络。

2. 摇膝法

方法：

①两腿并拢，微屈，两脚成外八字，腰背正直，双手翻掌插腰，两肩放松，自然下垂，双目平视（图18）。

②开始先由左向右摇，再由右向左摇，各摇一百下（图19）。

③初学者如不易掌握可先用两手扶住膝盖，慢慢摇，还可将双手扶住桌子摇。