

范秀兰编著

碧雲養生法



崔月犁
一九九三年八月于

碧雲養生法

北京出版

214
9

北京出版社

祝中國乾坤回春功

為老年朋友
服務

一九六九年四月七日

郭獻瑞

郭獻瑞題詞

北京市老齡問題委員會主任

宏扬中华

医学气功

造福人类

张述吾

↑中国医学气功学会顾问张述吾题词

←国家中医药管理局医政司司长陈佑邦题词

碧雲養生

造福人民

陈佑邦

一九九一年

作者简介

范秀兰同志是中国医学气功学会理事、美国医学气功研究会顾问、瑞典青龙中医协会顾问、瑞中养生院副院长、北京老年休养中心主任、北京香山休养所副所长。

范秀兰气功大师，为了老年朋友们祛病健身、延年益寿，她积多年练功的心得体会，遍访气功名师，博采众长，结合中医、经络学理论，并结合自己研究人体生命科学的实践，针对老年人的生理和心理特征，创编了《碧云养生法》。《碧云养生法》的第一步功是“乾坤回春功”，包括：基础功、动功。第二步功是“回春站桩功”。这套功法具有简明易学、得气快、气感强、不出偏、疗效显著的特点。几年来已向数万人传授，获得明显疗效。诸多学练者仅习练十几天、二十几天，久治无效的陈年宿疾便消失了，痛苦难忍的顽症沉痾痊愈了，尤其对矿井采煤第一线的矽肺工人，更显露出它的神奇疗效。

《碧云养生法》由于疗效显著，在国内外享有较高的声誉，许多外国朋友慕名而来学练此法。1990年，她应邀东渡日本，向数千名日本朋友讲授，以其功力功法的独道之处和人体透视的高度准确性，深受日本各界朋友的称赞，《朝日新闻》进行了专题报道，《富士》电视台进行了录相采访，并在新闻节目中以13分钟之久的黄金时间进行播放。1992年11月——

1993年3月，她又应邀北飞瑞典，先后赴哥德堡、斯德哥尔摩、乌普萨拉市与有关教育、医疗、研究等单位进行了交流、讲学、示范和表演，并用气功给他们调治疑难疾病，使久治无效的顽疾竟在几天之内消失了。范秀兰大师神奇的功力使瑞典朋友们震惊，《瑞典华人报》以“中国气功首次瑞典显身手”为题，详细报道了在医治疑难顽疾方面所取得的惊人奇效。范秀兰气功大师现在又应法国、瑞典之邀，将于1993年9月开始她的西欧、北欧之行。

范秀兰气功大师在教学和医疗实践中，不仅在国内培养和锻炼了一批师资力量，而且在国外以瑞典为基地，又建立了瑞中养生院，为普及生命科学知识、探索人体奥秘、为世界人民的健康培养生命工程的科技人才。正如前卫生部崔月犁部长所说：“我们应当把气功推广到全世界，如毛泽东主席对中医所说的，为世界人民的健康做出贡献。”

范秀兰气功大师为进一步摸索、探讨《碧云养生法》对矽肺的治愈效果，与北京矿务局等单位协作，设立“气功防治煤矿工人职业病的科研项目：1. 矽肺；2. 风湿性、劳损性关节疾病。”这项科研成果具有深远的影响和意义，是将人体自身的潜能作为手段应用于治疗国际上尚未解决的疑难病症，发挥开拓性的作用。

《碧云养生法》经过数万人的习练证明：习练此功法，不仅能使自身的病情得以缓解或康复，而且也给其子女们减轻了负担，尤其为国家节省了大量的医疗费用。为此，受益者们总结了四句话概括学练《碧云养生法》的效应：

自己少受罪，
子女少受累，

领导少操心，
国家省药费。

范秀兰气功大师生于1947年，从7岁就开始习练气功，从事气功研究也已十多年了，对气功事业做出了显著的成绩，但她仍在孜孜不倦地研究、探索气功的奥秘，力求为中国人民乃至世界人民做出更大的贡献。

此书是范秀兰气功大师多年练功的结晶，现整理出版，她愿为老年朋友们的身体健康，竭尽绵薄之力。

中国医学气功学会
《碧云养生法》科学研究会
1993年6月

序

近些年来，我国的气功得到了相当普及，也就是说得到了中老年人的普遍欢迎。据全国离退休干部健康指导委员会估计，全国经常练气功的人数有几千万人。这对个人来说，健康了身体；对国家来说，减少了药费开支；特别对60岁以上的老人来说，感到更是每天不可缺少的锻炼和保持健康的需要。我国60岁以上的老年人有一亿人口，如果一个人闹了病，就要给全家增加了负担，很多人吃药、住医院，又给国家增加了不少医药费用开支。因此，在我国如何进一步宣传气功、研究气功、总结并提高气功水平，首先可使一亿老年人的身体健康得到好处，是一件至关重要的工作。至于国外，我们也看到了愈来愈多的国际朋友，积极向我国气功界学习。有些国家请我国气功师去教功，开办学习班，应接不暇，因此，我们更应当把气功推广到全世界，如毛主席对中医所说的：为世界人民的健康作出贡献。

范秀兰气功师对普及气功作了大量的有效的工作，她访问了一些气功名家，博采众长，综合中医理论、人体科学理论，针对老年人的生理特点，编著了《碧云养生法》一书，这套养生法经过众多的老年人习练后，普遍认为它的动作简明、易于学练，而且得气快、不出偏、效果显著，有益于保持健

康和长寿。这套“碧云养生法”的不断普及，不但对老年人的身心健康大有裨益，而且也有益于我国的经济建设并为改革开放服务。

谨祝她今后取得更大的成绩！

崔月犁

1991年7月

序

“乾坤回春功”是范秀兰老师为老年朋友们祛病、健康及延年益寿而编创的。这部功法以《易》学中乾坤命名，充分体现了它所具有的“日出光气”和“地气舒展”的形态，以及阴阳所具备的创造性活动的“健”和柔顺的本质，以天地清静为本，积精养元为根，以宇宙阴阳二元合气为法，可修身回春以长寿，启智聪慧，疗疾壮体，习之能体其效验，具有道、佛功法合一的特点，是范秀兰老师多年遍访气功名师，博采众长，综合中医、经络学理论，并结合自己研究人体科学实践的结晶。

这个功法暂分为三个部分：一部基本功：由十节动作组成。二部动功：(1)“养形回春法”(2)“三元归一法”。三部静功：即“回春站桩功”。动作舒展大方，安定自在，刚中有柔，柔中有刚，能体现人、天、地、阴阳二元合一，万物充满生机活力的气感，经两年多几百名气功爱好者的实践证明它动作简明、功力稳定，得气快、气感强，不出偏，适合老年人及中青年朋友们学练。在气功界专家学者们的指导下，经我们进一步编纂和整理，现和广大气功协会会员及气功界朋友们见面。由于我们的气功造诣不深，知识浅薄，难免有不足或偏颇之处，望各界气功前辈和广大协会会员同志们给予支持指教。

海淀区老年气功科学协会会长 关锡鑫

1988年3月

前 言

中国养生之道是中国博大精深的传统文化的精髓，数千年绵延不衰，是一门古老而又充满生机的独立科学。

养生之道自古以来，素为国民身心的防、保、治的良方。中医学向有“上工治未病、不治己病”之论，又重于“防患于微，养生有道使身臻康强、疾病不起，人登寿域”的论述。经典医籍《黄帝内经》中的《上古天真论》、《四气调神大论》、《生气通天论》都详细阐述了养生的理论方法。继后，华佗创立《五禽戏》以形动导引为论。孙思邈撰写《养生法》、《摄养枕中方》、《养性篇》等养生专著是养生之巨大宝藏，几千年口传心授，不断充实提高，发掘整理，造福于中华民族，实属中国的国宝。

目前，随着人们物质生活水平的提高和精神需求层次的上升，健康长寿是人类共同向往，也是当代一门令人瞩目的科研课题。

为了适应愈来愈多的老年人祛病健体、延年益寿的需要，对一些目前医药还不能解决的疑难杂症和老年常见病的缓解与治疗，免除和减少疾病的缠痛，笔者用自己多年练功的体会，综合中医学、经络学、人体科学等理论和老年人的心理特点及生理特点，汲取各家之长，为老年朋友们编创了这套《碧云养生法》。

这套养生法从1987年至今已有数万人学练。习练者一致认为：功法简单、易学易练，得气快、效果显著，优美的音乐和老师的“指导语”，能帮助您很快地掌握动作与意念的运用，疾病会在无痛苦中慢慢消失，因此赢得了众多老年人的喜爱。数万人练功的体会证明：对老年人的常见病，如高血压、心脏供血不足、冠心病、糖尿病、气管炎、关节炎、肩周炎、脑动脉硬化、颈椎骨质增生、神经衰弱、胆结石、妇科病、白内障、青光眼等均有明显疗效，长期坚持还具有回春之功力。

《碧云养生法》的名称是前卫生部副部长、现任世界医学气功学会主席崔月犁命名的。基地座落在北京香山公园与碧云寺之间的峡谷内，名为“香山休养所”。该所是北京地区唯独一家不用针、不用药，靠自我练功、自我修复治病，以健身为主，结合外气调治为治疗方法的休养场所。近10几年来，通过习练“碧云养生法”，有数万老年人在这里得以康复。现在，整理并出版本书是为了满足广大习练《碧云养生法》学员们的要求，也供广大气功爱好者参考。

在此，感谢崔月犁先生、已故的关锡鑫先生为此书做序。感谢郭献瑞先生、张还吾先生为此书题写诗词。感谢王宏伟、楚智敏等同志为此书的编辑做了大量工作。感谢杨德贵、陈良香、张英等同志为此书的出版而作出的努力。

在编写此书的过程中，由于笔者水平所限，难免有挂一漏万之处，在此仅请广大气功爱好者指正。

范秀兰

1993年6月于北京

目 录

作者介绍	(1)
序	(1)
前言	(1)
“碧云养生法”重于修德	(1)
“碧云养生法”功理浅述	(3)
“碧云养生法”基本功综述	(6)
基础功功法	(9)
基础功注意事项	(23)
“碧云养生法”动功综述	(59)
动功功法一步	(62)
动功功法二步	(68)
“碧云养生法”的站桩功功理综述	(110)
“站桩功”功法	(117)
练站桩功注意事项	(126)
功法问答	(128)
名词解释	(133)
典型病例	(136)
附录	(154)

“碧云养生法”重于修德

中国传统养生法有着悠久的历史，是光辉灿烂的民族文化遗产。中华民族的养生之道历来注重于德育，培养善美的道德情操。从古至今中国被誉为“礼仪之邦”。

在养生的各门派中，都在以培德、育德、积累功德、注重功德为养生的基础点，而且认为，只有通过“修德”才能实现真正的净化心灵，调整身心，排除内外不利于身心的“噪音”，公认真正能达到气功的高级阶段，必须注意修持和培养功德。

修持《碧云养生法》的首要课程就是修德，也就是要调整自己的心态，只有把心态调整到“除私欲”、“无杂念”，有开阔的心胸，才能达到忘“我”的状态，才能保证修持养生之道的成功。

古人云：“练功不修德，必定要着魔”。什么为“魔”呢？也就是自己的心不明不净、整日欲望无穷、名利不离、杂念丛生，这便是庸人自扰，因而成为练功中的一“魔”。

古人修持养生家认为：名、利、色、欲，是杀人不露形、不见血的剑戈，不修持养生之人不明白每天都在名、利、色、欲之中争夺，用剑戈自残。修持养生的人如能识破名、利、色、欲的危害，能正心、正气、以天下为公，效仿天、地之功德，即天、地对于万物只是奉献，没有丝毫索取，对于万物都是

公正无私的，没有私情，这样才能超凡脱俗。

《碧云养生法》认为修德是练功的基础，养心必须先修德，因为德高才能气纯正，“德为功母”、“以德培功”，心应保持真诚、坦然、纯正无邪、无忧愁思虑、无恩怨恐惧，无私无欲、与人为善、光明磊落、心情愉快，对事物有同情心和平等心，这样才能功德升华，才能进行调养心神，才能祛病健身，所以修德是关键。

养生理论认为，助人为乐，修德养性则是变化气质的手段，是“超凡入圣”之路。如果不重视修德，即使通过练功疾病痊愈，但心理的修养上不去，每天生气吵架、处处不忘“我”字、欲望无穷、心胸狭窄，还会旧病复发，甚至会有新的疾病发生，更谈不上功夫的深化和进入气功的高境界。因此，修德始终贯穿于练功的各个环节，只有平日积累功德，对宇宙的一切要有爱心、慈心、善心、以天下为公，对任何事物顺其自然，在大自然中求其平等，不以物喜，不以己卑，热爱一切，包容一切，保持中和之气，心才能安详，心境才能平和，身心才能发生质变，才能超然常人。

德长，自然寿禄也长，这才是一种真正的超脱。

“碧云养生法” 功理浅述

“碧云养生法”是根植于我国两千多年古代养生理论沃土上的，是建立在天人相应整体生命观理论与中医理论上的综合性养生方法。

一、“碧云养生法”以古典养生原理自然根气即“天人合一”为功法的理论基础

“碧云养生法”通过内向性运用意识指导形体有序化的进行运动，来改造、完美、提高人体的生命功能，开发汲取宇宙间大自然根气的能量，充养形体，从而加大体内能量场，开发人的潜能，使人回归自然，并具有自我保护、自我完善、自我修复的先天本能，无需服药便可疗疾壮体，延年益寿，健美身心，开发智慧。

“碧云养生法”继承古典养生法之哲理，“养生先养心、养心先修德，德高寿必长，求寿必求大自在”。为什么养生先养心呢？从生理上讲，心为生之本，心气充沛血液才能正常在脉络中运行，周流不息，营养机体，心又主神明。心是人体精神活动的主宰，若心主神明的功能正常，精神才能振奋，神志才会清晰，否则就会出现失眠、多梦、神志不宁或健忘、神昏，心在五脏中起着决定的作用，若心的功能正常，五脏六腑就协调一致。如果想要人的生命力强，则必须调养心。气功的养心则是主张心如明镜，不染尘埃，能主神明，能运气

血。要长寿必先养心，许多老年人的心脏功能下降、供血不全，这是人衰老之根本，只有通过气功静养心脏，加强保护心脏的正常功能，才能求其长寿。如何养心？心境平稳无杂念，遇事不怒，遇事不燥，遇事不大喜，常常保持平和之气，通过良好的意识活动与系统的科学的形体运动，在恬淡虚无的境界中，达到形神相合，即精神、意识、思维和形体生命活动合一，才能产生和吸取强大的能量，使人体健康、提高智商、从而达到养生目的。

“碧云养生法”吸取大自然之气和内气相合，因此，练此功可以将摄入体内的自然根气即天地混元气，在体内形成奇特的功能，对脏腑、经络等体内的疾病进行平衡。练此功法无需考虑补、泻、虚、实与病的部位和性质，只要按功法要领去做便可见效。这就是几千年我国古代养生的天人整体观，也就是人这个小宇宙信息场与自然场沟通后人便真正回归自然，恢复自我完善、自我修复、自我调整，把握自己生命的能力，走向自我超脱、归于大自在的自然法则。

二、“碧云养生法”是以中医理论作为功法的理论基础

“碧云养生法”扎实无虚，注重以意领气，调整脏腑，平衡体内阴阳，通过形体和意识的配合，使气血阴阳得到平衡，恢复人先、后天的生机，特别是对年老体弱的人来讲，能增强人体免疫功能，加强血液循环，促进新陈代谢，久练使人返老还童。

“碧云养生法”溶古典养生理论和中医理论为一体，使该养生法更具有奇异的功力，不但可以祛病强体，更重要的是激发人体的潜能，培训人体能从自然界中汲取更大能量的功能，使人健康长寿。