

导引养生功全书



功 法 卷
(下)

B772.05

张广德 编著

导引养生功全书



功法卷

(下)



B

963115

鲁新登字第3号

导引养生功全书

功法卷

(下)

出版者：山东文艺出版社

(济南经九路胜利大街 邮政编码250001)

发行者：山东文艺出版社发行部

电话：615710

印刷者：山东人民印刷厂

787×1092毫米32开本 12印张 1插页 254千字

1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷

印数1—20000

ISBN 7—5329—0865—8

I·784 定价6.00元

目 录

第一章 坐势强心功	1
第一节 坐势强心功的疗效简介.....	1
第二节 坐势强心功的特点.....	2
第三节 坐势强心功功法.....	5
第四节 练习坐势强心功之注意事项.....	22
第五节 坐势强心功功法录音磁带解说词.....	24
第二章 坐势益肺功	29
第一节 坐势益肺功的疗效简介.....	29
第二节 坐势益肺功的特点.....	30
第三节 坐势益肺功功法.....	34
第四节 练习坐势益肺功之注意事项.....	57
第五节 坐势益肺功功法录音磁带解说词.....	58
第三章 坐势补脾功	63
第一节 坐势补脾功的疗效简介.....	63
第二节 坐势补脾功的特点.....	64
第三节 坐势补脾功功法.....	68
第四节 练习坐势补脾功之注意事项.....	82
第五节 坐势补脾功功法录音磁带解说词.....	83
第四章 坐势除痹功	89

第一节	坐势除痹功的疗效简介·····	89
第二节	坐势除痹功的特点·····	91
第三节	坐势除痹功功法·····	94
第四节	练习坐势除痹功之注意事项·····	113
第五节	坐势除痹功功法录音磁带解说词·····	114
第五章	坐势安神功 ·····	119
第一节	坐势安神功的疗效简介·····	119
第二节	坐势安神功的特点·····	120
第三节	坐势安神功功法·····	123
第四节	练习坐势安神功之注意事项·····	140
第五节	坐势安神功功法录音磁带解说词·····	142
第六章	坐势行滞功 ·····	147
第一节	坐势行滞功的疗效简介·····	147
第二节	坐势行滞功的特点·····	148
第三节	坐势行滞功功法·····	150
第四节	练习坐势行滞功之注意事项·····	167
第五节	坐势行滞功功法录音磁带解说词·····	168
第七章	坐势保肝功 ·····	174
第一节	坐势保肝功的疗效简介·····	174
第二节	坐势保肝功的特点·····	175
第三节	坐势保肝功功法·····	177
第四节	练习坐势保肝功之注意事项·····	193
第五节	坐势保肝功功法录音磁带解说词·····	194
第八章	坐势聪耳功 ·····	200
第一节	坐势聪耳功的疗效简介·····	200
第二节	坐势聪耳功的特点·····	201

第三节	坐势聪耳功功法·····	204
第四节	练习坐势聪耳功之注意事项·····	217
第五节	坐势聪耳功功法录音磁带解说词·····	218
第九章	坐势固肾功 ·····	224
第一节	坐势固肾功的疗效简介·····	224
第二节	“坐势固肾功的特点”·····	225
第三节	坐势固肾功功法·····	228
第四节	练习坐势固肾功之注意事项·····	246
第五节	坐势固肾功功法录音磁带解说词·····	247
第十章	坐势健身功（一） ·····	253
第一节	坐势健身功（一）的疗效简介·····	253
第二节	坐势健身功（一）的特点·····	254
第三节	坐势健身功功法（一）·····	257
第四节	练习坐势健身功（一）之注意事项·····	277
第五节	坐势健身功功法（一）录音磁带 解说词·····	279
第十一章	坐势健身功（二） ·····	284
第一节	坐势健身功（二）的疗效简介·····	284
第二节	坐势健身功（二）的特点·····	285
第三节	坐势健身功功法（二）·····	286
第四节	练习坐势健身功（二）之注意事项·····	305
第五节	坐势健身功（二）功法录音磁带 解说词·····	308
第十二章	九九还童功 ·····	313
第一节	九九还童功的疗效简介·····	313
第二节	九九还童功的特点·····	314

第三节	九九还童功功法.....	318
第四节	练习九九还童功之注意事项.....	369
第五节	九九还童功功法录音磁带解说词.....	370

目 录

第一章 坐势强心功	1
第一节 坐势强心功的疗效简介.....	1
第二节 坐势强心功的特点.....	2
第三节 坐势强心功功法.....	5
第四节 练习坐势强心功之注意事项.....	22
第五节 坐势强心功功法录音磁带解说词.....	24
第二章 坐势益肺功	29
第一节 坐势益肺功的疗效简介.....	29
第二节 坐势益肺功的特点.....	30
第三节 坐势益肺功功法.....	34
第四节 练习坐势益肺功之注意事项.....	57
第五节 坐势益肺功功法录音磁带解说词.....	58
第三章 坐势补脾功	63
第一节 坐势补脾功的疗效简介.....	63
第二节 坐势补脾功的特点.....	64
第三节 坐势补脾功功法.....	68
第四节 练习坐势补脾功之注意事项.....	82
第五节 坐势补脾功功法录音磁带解说词.....	83
第四章 坐势除痹功	89

第一节	坐势除痹功的疗效简介.....	89
第二节	坐势除痹功的特点.....	91
第三节	坐势除痹功功法.....	94
第四节	练习坐势除痹功之注意事项.....	113
第五节	坐势除痹功功法录音磁带解说词.....	114
第五章	坐势安神功	119
第一节	坐势安神功的疗效简介.....	119
第二节	坐势安神功的特点.....	120
第三节	坐势安神功功法.....	123
第四节	练习坐势安神功之注意事项.....	140
第五节	坐势安神功功法录音磁带解说词.....	142
第六章	坐势行滞功	147
第一节	坐势行滞功的疗效简介.....	147
第二节	坐势行滞功的特点.....	148
第三节	坐势行滞功功法.....	150
第四节	练习坐势行滞功之注意事项.....	167
第五节	坐势行滞功功法录音磁带解说词.....	168
第七章	坐势保肝功	174
第一节	坐势保肝功的疗效简介.....	174
第二节	坐势保肝功的特点.....	175
第三节	坐势保肝功功法.....	177
第四节	练习坐势保肝功之注意事项.....	193
第五节	坐势保肝功功法录音磁带解说词.....	194
第八章	坐势聪耳功	200
第一节	坐势聪耳功的疗效简介.....	200
第二节	坐势聪耳功的特点.....	201

第三节	坐势聪耳功功法·····	204
第四节	练习坐势聪耳功之注意事项·····	217
第五节	坐势聪耳功功法录音磁带解说词·····	218
第九章	坐势固肾功 ·····	224
第一节	坐势固肾功的疗效简介·····	224
第二节	“坐势固肾功的特点”·····	225
第三节	坐势固肾功功法·····	228
第四节	练习坐势固肾功之注意事项·····	246
第五节	坐势固肾功功法录音磁带解说词·····	247
第十章	坐势健身功（一） ·····	253
第一节	坐势健身功（一）的疗效简介·····	253
第二节	坐势健身功（一）的特点·····	254
第三节	坐势健身功功法（一）·····	257
第四节	练习坐势健身功（一）之注意事项·····	277
第五节	坐势健身功功法（一）录音磁带 解说词·····	279
第十一章	坐势健身功（二） ·····	284
第一节	坐势健身功（二）的疗效简介·····	284
第二节	坐势健身功（二）的特点·····	285
第三节	坐势健身功功法（二）·····	286
第四节	练习坐势健身功（二）之注意事项·····	305
第五节	坐势健身功（二）功法录音磁带 解说词·····	308
第十二章	九九还童功 ·····	313
第一节	九九还童功的疗效简介·····	313
第二节	九九还童功的特点·····	314

第三节	九九还童功功法.....	318
第四节	练习九九还童功之注意事项.....	369
第五节	九九还童功功法录音磁带解说词.....	370

第一章 坐势强心功

第一节 坐势强心功的疗效简介

“坐势强心功”和“舒心平血功”一样，均是预防和治疗高血压病、低血压病、冠心病、心率不齐、心率过速、动脉硬化等心血管系统疾病的经络导引动功。根据对40例上述疾病患者的观察，有效率达90.0%。

病例1

张××，女，63岁，干部，患高血压病二十余年。1970年至1975年血压一直波动在185/110毫米汞柱左右，有时升高到200/120毫米汞柱。到了1980年4月的一天，发生了脑血管意外，曾住院治疗3个月，病情缓解后出院，但左半身麻木，走路不便。从1981年6月练习“坐势强心功”，开始由于本人情绪波动较大，练功时不能安心，加之动作要领掌握不好，故无显著效果。经过多次的思想工作，并加强了功法指导，练习不到3个月，血压基本正常，保持在140/90毫米汞柱左右，半身不遂也有显著好转。

病例2

黄×，男，71岁，1979年5月出现心前区阵痛，并伴有

心慌、胸闷、气短等症状，心电图检查显示左心室肥大，血胆固醇250毫克%，甘油三脂195毫克%。于1980年2月练习“坐势强心功”，并配合“舒心平血功”，3个月后，血胆固醇下降到200毫克%，甘油三脂下降到131毫克%，心电图复查左室肥大好转。

病例3

朱×，男，56岁，工人，1979年4月的一天晚上，突然头晕，心悸，心前区疼痛，送医院检查血压正常，心率不规则，期外收缩7—10次/分，心电图显示心肌缺血性改变及频繁房性早搏。自1980年2月练习“坐势强心功”，并配合点按内关、神门、劳宫等穴，1个月后症状消失，3个月后，早搏消失，恢复全日制工作，连续观察3年，病情稳定。

病例4

莫××，32岁，女，干部，患低血压8年，血压波动在80/60~90/65毫米汞柱之间，有时出现头晕，精神不振。1979年11月12日开始练习“坐势强心功”，每日早晚各练2遍，坚持6个月，体重增加了3公斤，精神状态显著改善，连续检查血压多次（每周检查1次，连续检查4周），一直保持在120/75—125/85毫米汞柱之间，达到了正常标准。

第二节 坐势强心功的特点

1. 强调意守 更重于绵

练习“坐势强心功”要求练功者分别意守五个穴位：第

一式“手扼劳宫”，第四式“犁牛耕地”，第五式“力托苍穹”，均要求意守劳宫；第二式“打开神门”，要求意守神门；第三式“哪咤闹海”，要求意守少海；第六式“扭转乾坤”，第七式“摩运肾俞”，要求意守命门；第八式“吐故纳新”，要求意守气海穴等。这是由于意守劳宫，有助于畅通手厥阴心包经；意守神门、少海等穴，有助于畅通手少阴心经；意守命门，有助于畅通足少阴肾经和督脉；意守气海，有助于畅通任脉，并有调补元气的作用。这些均对预防和治疗心血管系统疾病有显著效果。

意守虽然有如此显著作用，但并不是说意守的越紧越好。在意守强度上要讲究火候适度，要求做到“不可用心守，不可无意求，用心着相，无意落空，绵绵若存，似守非守”。特别是在练功初级阶段，更应该如此。

2. 加长柔缓呼气，轻吐“呵”音

加长柔缓呼气，轻吐“呵”音，是“坐势强心功”在呼吸上的显著特点。加长柔缓呼气，由于可使呼气中枢兴奋，交感神经兴奋性降低，故有助于降低血压。轻吐“呵”音，有助于防治心血管系统疾病。根据隋代智颢《修习止观坐禅法要》所载的呼吸六字诀：“心配属呵肾属吹……”可知，

“呵”音是与心相配属的。又根据明·冷谦《修龄要指》中“延年六字总诀”所说：“心源烦燥急须呵，此法通神更莫过，喉内口疮并热痛，依之目下自安和。”可知，“呵”音有助于防治心血管系统疾病。故“坐势强心功”要求轻吐“呵”音。练功者在学习动作时，要随时注意这些要求，以便养成习惯，收到良好效果。

3. 循经取动 强调臂旋

“坐势强心功”中的第四式“犁牛耕地”，第五式“力托苍穹”，第六式“扭转乾坤”等，均是强调旋臂的重点动作。通过两臂沿纵轴内旋、外旋和两腕、两肘沿横轴旋转缠绕，可起到以指代针的作用，从而解除痉挛、畅通经络、理气和血、消积化淤，对防治高血压病、冠心病有直接作用。

4. 荣合并重 尤重取原

古人将经气运行过程用水流由小到大，由浅入深的变化来形容，把十二经在肘膝关节以下的五个重点穴位，按照井、荣、输、经、合（合称“五输”）的顺序，从四肢末梢向肘、膝方向依次排列。“井”穴多位于手足之端，比作水的源头，是经气所出的部位，即“所出为井”。“荣”穴多位于掌指或跖趾关节之前，比作水流尚微，萦迂未成大流，是经气流行的部位，即“所溜为荣”。“输”穴多位于掌指于跖趾关节之后，比作水流由小而大，由浅注深，是经气渐盛，由此注彼的部位，即“所注为输”。“经”穴多位于腕踝关节以上，比作水流变大，畅通无阻，是经气正盛运行经过的部位，即“所行为经”。“合”穴位于肘膝关节附近，比作江河水流汇入湖海，是经气由此深入，进而会合于脏腑的部位，即“所入为合”。

临床应用表明，荣穴可用于治疗热病，即《难经·六十八难》所说：“荣主身热”。合穴可用于治疗六腑病症，即《难经·六十八难》所说：“合主逆气而泄”。而手厥阴心包经的荣穴是劳宫，手少阴心经的合穴是少海，因此，在“坐势强心功”中强调荣合并重，劳宫和少海兼取，有助于防治心血管系统疾病。

中医还指出，十二经脉在腕、踝关节附近各有一个重要

经穴，它是脏腑原气经过和留止的部位，称为“原”穴。由于十二经各有一个“原”穴，故有“十二原”之说。《灵枢·九针十二原》说：“五脏有疾也，应出十二原，十二原各有所出，明知其原，睹其应而知五脏之害矣。”又说：“五脏有疾也，当取十二原。”为此，在“坐势强心功”中，选取手少阴心经的原穴（神门）来防治心血管系统疾病。

5. 摩腰补肾 升水降火

腰部有两个重要穴位，一是位于第二腰椎棘突下的命门穴；一是旁开命门1.5寸的肾俞穴。中医认为，这二穴之气均与肾相通。故经常导引命门、肾俞等穴，有固肾健腰、益精补气、升水降火之作用，对防治高血压病等心血管系统疾病有良好效果。

第三节 坐势强心功功法

功前准备：

正身端坐在方凳上，两脚分开与肩同宽，脚尖向前，两掌劳宫穴（掌中央，第二、三掌骨之间，当屈指握拳时中指指尖所点处）分别对准伏兔穴（髌骨上缘外直上6寸处），顶平项直，下颌微内收，意守丹田，两眼轻闭（图1—1）。

默念练功口诀：

夜阑人静万虑抛，意守丹田封七窍，
呼吸徐缓搭鹊桥，身轻如燕飘云宵。

第一式 手 扼 劳 宫

动作：

1. 随着吸气，提肛调裆，脚趾上跷；两掌稍前伸弧形上摆至与肩平，臂自然伸直，肘尖下垂，两掌之间距离与肩同宽，掌心朝下；两眼轻闭或平视前方（图1—2）。



图 1—1



图 1—2



图 1—3

2. 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；两掌慢慢握拳落于伏兔穴上，中指端点扼劳宫穴；两眼轻闭或平视前方（图1—3）。

练功次数：

一吸一呼为1次，共做9次。当最后1次点扼劳宫后，两拳变掌，两掌劳宫穴分别对准伏兔穴成正身端坐势（同图1—1略）。