

通

经

功

杨 启 编 著



广东科技出版社

通 经 功

杨 启 编著

广东科技出版社

内 容 简 介

本功法是以中医学经络、阴阳五行、脏象学说为理论依据，以通经（十二经脉、奇经八脉）见长。它是养生气功的一种，具有性命双修的作用，长期修炼，即有防病、治病、强身、益智之效。

本功由拍打按摩保健功、通经活络四动功和清静无为站桩功组成。拍打按摩保健功是自我拍打按摩以防为主的强身法；通经活络四动功是疏通经络、快速治病之术；清静无为站桩功促进疗效，练气又练意，属性命双修功。

本功由于其功法简单、动作幅度小，故男女老壮、室内室外均可练习。

通 经 功

tongjinggong

杨 启 编著

*

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.125印张 60,000字

1987年4月第1版 1987年4月第1次印刷

印数1—40,000册

统一书号 14182·220 定价0.70元

中華氣功造

福人類

為通經功公散題

丙寅年冬月
彭坤

氣功學中的通經功是一種易學
易練的功法對增進健康祛病
強身性命雙修很有裨益通
經功的出版相信更多氣功愛
者學練通經功

祝通經功出版

丙寅年秋 畧城呂炳奎

前 言

我学练气功三十年，治好一身病。近几年，我怀着为大家强身益智、延年的心情，积极地推广气功疗法。在漳州市委、市科协、市体委领导的重视支持下，成立漳州市气功科学研究会和市体委气功辅导站，于一九八二年二月一日开始在社会上教功。四年来，我与蔡开泉、袁守明等同志一起，举办五十多期气功训练班，学员达二千多人。

在教功过程中，我们了解到许多学员对我们抱着一个共同的希望，即传授功法，一要简（易学）、二要快（疗效）、三要稳（安全）。这是一个正确的要求，我为此事挂虑着。有一位同志病重不能练“行功”，我试着引用前辈气功师屈伸手指疗法，教他练功，短时间内获得疗效；接着，又试用扳指法给练功不得要领，出现胸闷、头昏的同志纠偏，一纠即灵。我感到扳动手指头，动作虽小，但对疏通经络，平秘阴阳，促进气血运行，有“四两拔千斤”的威力。

以后，我又汲取气功师们有关练功通经的经验，汇编成《通经功》，让我那练功多年、没有内景感触的老伴练。万万没想到，我老伴练完“通经活络四动功”后，再接练“清静无为站桩功”，就把丹田左右转动起来。

为了检验通经功的功效，我在漳州体育训练基地和平和县城分别试办两期通经功训练班，学员经一个月练功，有效率占总人数的百分之九十多。在群众的要求下，一九八五年底，我又在漳州市公开办了几期班。今年三月一日，我又举办十县、区通经功辅导员训练班，参加这次训练班的各县、区同志，回去后又一期接一期地办，在龙海、诏安、云霄、南靖、长泰、平和等县掀起学练通经功热。龙海县于今年四月起逐月办班，已举办三期，还有六个单位邀请去办班，已安排到明年。

在同志们的鼓励支持下，我于一九八五年十月，在平和县琯溪镇编写了《通经功》初稿；同年十一月在漳州体育训练基地作了修改，印了简易本；以后再作修改，成为现在的本子。

在编写过程中，得到漳州糖厂退休老中医许诗雅、漳州市体委气功辅导总站业余辅导员张丽容、杨正元、王莲英、蔡荣芳、陈金婵、陈央明、高丽英以及华安县医院施丽娜，华安县防疫站陈美云，漳州邮电退管会郑秦等同志许多帮助，特致以衷心的感谢！

由于成书时间短促，错误之处，望读者多加指正。

杨 启

于圆山琵琶坂下

1986.9.9.

目 录

一、通经功的功法、功理和功效	(1)
(一) 拍打按摩保健功	(2)
1. 揉眼转睛明目功	(2)
2. 擦鼻防感玉屏功	(4)
3. 浴面和颜回春功	(5)
4. 梳头散风固发功	(7)
5. 常鸣天鼓益智功	(7)
6. 圈拉放响聪耳功	(8)
7. 扣齿除蛀坚牙功	(11)
8. 搅海漱津生精功	(12)
9. 拍打内关安神功	(13)
10. 摩胸利气强肺功	(14)
11. 贯通任督周天功	(15)
12. 轻拍三里长寿功	(17)
13. 搓打涌泉滋肾功	(18)
14. 扳趾通足六经功	(19)
15. 抓拳摆趾强身功	(23)
(二) 通经活络四动功	(24)
1. 扳动五指通经络	(24)
2. 五方握拳调阴阳	(32)
3. 马步叩齿增气力	(35)
4. 握固甩手利奇脉	(37)
(三) 清静无为站桩功	(38)

1. 功法·····	(38)
2. 练功要领·····	(41)
3. 功理、功效·····	(42)
二、练通经功的有关事宜·····	(44)
(一) 注意事项·····	(44)
(二) 气冲病灶·····	(45)
(三) 自发动象·····	(47)
(四) 防偏纠偏·····	(48)
1. 偏差的概念·····	(48)
2. 出偏的原因·····	(48)
3. 防重于纠·····	(50)
4. 常见偏差及简易纠正法·····	(51)
(五) 问题解答·····	(53)
(六) 因症施功·····	(63)
1. 对症练功·····	(64)
2. 针对病理特性练功·····	(65)
3. 根据脏象关系练功·····	(65)
4. 运用子午流注练功·····	(66)
附录·····	(68)
(一) 通经功的疗效简介·····	(68)
1. 消化系统疾病·····	(68)
2. 运动系统疾病·····	(70)
3. 新陈代谢疾病·····	(72)
4. 呼吸系统疾病·····	(72)
5. 循环系统疾病·····	(73)
6. 神经系统疾病·····	(76)
7. 妇科疾病·····	(76)
8. 眼科疾病·····	(77)

(二) 论通经功与经络、阴阳五行和脏象的

关系.....	(78)
1. 通经功与经络.....	(78)
2. 通经功与阴阳五行.....	(82)
3. 通经功与脏象.....	(85)

一、通经功的功法、功理和功效

通经功是以中医经络学说、阴阳五行、脏象理论为依据组编的功法。

本功由拍打按摩保健功、通经活络四动功和清静无为站桩功组成。拍打按摩保健功是自我拍打按摩以防为主的强身法；通经活络四动功是疏通经络、快速治病之术；清静无为站桩功促进疗效，练气又练意，属“性命双修”功。人体经脉，能调虚实，平阴阳，处百病，决生死，不可不通。由于本功法有治病强身的特点，练之可通经络，行气血，祛疾病，延年益寿，故名通经功。

通经功动作简易，得气快，疗效好，故易于为人接受。

通经功动静相兼，内外结合，内练三宝（精、气、神），外壮机体筋、皮、骨。练之有病则治病，无病则强身。由于其功法简单，动作幅度小，故男女老壮，室外、室内均可练。

(一) 拍打按摩保健功

本功法共十五式，睡前、晨起按顺序坐床练功。

姿势：面南坐床，臀部着垫（不要坐枕头）。两小腿交叉，自然盘坐。上身端正，肌肉放松，面带笑容，心安神宁。从上而下自我拍打、点穴、按摩。

1. 揉眼转睛明目功

(1) 功法：

①擦眉毛：两手空握拳，食指、中指、无名指、



图 1

小指向里环握，拇指握中指和无名指，擦热拇指关节（如图 1）；两眼微闭，由里往外，由外往里轻擦两眉 18 次。里外来回为一次（如图 2）。

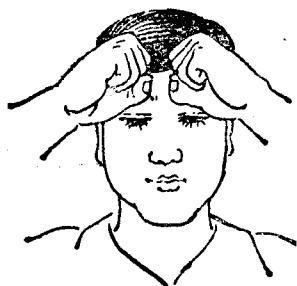


图 2

②擦眼皮：两手空握拳，食指、中指、无名指、小指向里环握，拇指握中指和无名指，擦热拇指关节，

两眼微闭，由里往外，由外往里轻擦两眼皮18次。里外来回为一次（如图3）。

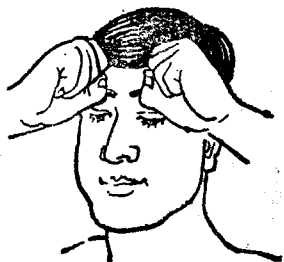


图3

③揉眼眶：两手空握拳，食指、中指、无名指、小指向里环握，拇指握中指和无名指，擦热拇指背（拇指第一节）；

两眼微闭，以拇指背由里往外，由上往下，轻缓环揉两眼眶18次。

④转眼球：两手拇指端接中指端，掌心朝天，置两膝上；轻闭眼，露一线之光；眼球由左往右，上下轮转9次；再由右往左，上下轮转9次。

⑤睁闭眼：接上式。紧闭两眼，突然张开，平视看远，反复3次。

（2）功理、功效：“肝开窍于目”，“目者心使也”。眼的功能与肝、心有密切联系。肝藏血，上注于目。如肝血虚，血不养目，则眼疾生矣！肝经与心经连“目系”，擦眉毛、揉眼眶促使眼部气血畅通。眼底部为按摩所不及，以转眼球、睁闭眼疏通眼内经络。转眼球古称“开光法”，久练保持目之活力，去外翳内障，虽老而眼不失神，不老化，不迟钝。它对防治近视、远视、弱视、散光和其他眼疾有一定疗效。

作转眼球、睁闭眼时，两手拇指接中指，可为通

经提高功效。其理为：手太阴肺经脉循行拇指，通肺脏；手厥阴心包经脉循行中指，通心包，连心脏。

“肺主气”，“心主血”，拇指接中指，促进气、血运行，眼睛有气血濡养，目得血而能视，故接指有通经明目、防治眼疾的功效。

2. 擦鼻防感玉屏功

(1) 功法：

①擦鼻梁：两手空握拳，食指、中指、无名指、

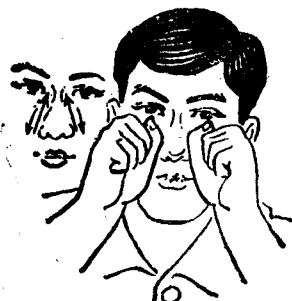


图4

小指向里环握，拇指握中指、无名指，擦热拇指背（拇指第一节）。两拇指背由下向上、由上向下轻擦鼻梁36次。上擦到眼部睛明穴，下擦到鼻翼迎香穴。一上一下为一次（如图4）。



图5

②按人中：右手护丹田（劳宫贴肚脐），左手拇指按人中穴（位于人中沟上三分之一处），先以拇指端用内劲由左往右，上下打圈点按18次；再由右往左，上下打圈点按18

次（如图5）。

（2）功理、功效：外感风邪，首先由肌表侵入足太阳膀胱经和手太阴肺经。鼻为呼吸道门户，擦鼻梁从鼻翼迎香穴（大肠经，与肺相表里）到膀胱经睛明穴，活跃两经经气，并使鼻腔加温，避寒气入侵肺部。擦鼻结合点按鼻下督脉经人中穴，有加强卫气固表作用；左手按人中，右手护丹田“神阙”（位于脐中央），沟通任、督两脉，则阴阳相交，气血宣通，使卫气流行于肌表，增强对伤风外感的抵抗力，对防治感冒、慢性鼻炎、鼻塞等疾病有一定疗效。

3. 浴面和颜回春功

（1）功法：

①擦面：两手掌十字交叉，搓热劳宫穴（手掌心、第二、三掌骨骨间隙中），轻闭眼。两掌靠拢，十指向上，由下往上，从上向下轻轻摩擦面部36次。擦面上到发际，下至下颌，直上直下摩擦。一上一下为一次（如图6）。

②养面：闭眼，搓热劳宫穴，两掌靠拢，在面前（不贴



图6

面、张眼）停留片刻，再闭眼搓热劳宫穴，再在面前



图 7

张眼停留片刻，连作 3 次（如图 7）。

（2）功理、功效：面部为诸阳经之会。《灵枢经·邪脏腑病形篇》说：“十二经脉、三百五十络，其血气皆上于面而走空窍。”浴面促使血液循环畅盛，调节五脏六腑功能。常浴面可使气血充盈，面色红润，可防止皮脂腺萎缩，滋润皮肤，少生皱纹，现童颜喜人。由于浴面能促进皮脂腺分泌正常，可防治粉刺和雀斑，有美容之功。古人认为，浴面可疏通经络，有治病强身功效。《备急千金翼方·养性》指出：“摩掌令热，以掌摩面，令人去肝，气面有光；又令人胜风寒时气，寒热头痛，百疾皆除。”《道林养性》说：“手足阳明之脉行面，内属胃肠，故摩面可助运化。”《千金要方·调气》指出：“按摩使身体悦怿，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人美食，气力强健，百病皆去。”

浴面养面又养眼，使人明目去风，防障翳。

劳宫穴是内气外放、外气内收的重要穴位。搓热劳宫穴，可加强体内之气和体外之气在劳宫穴的交接与聚集，把劳宫穴搓热后进行按摩，有强化疏通经络，行气活血，调和营卫的作用。

此外，常搓劳宫穴，可强心、安神，也可消除大脑疲劳，对防治口臭也有一定作用。

4. 梳头散风固发功

(1) 功法：

①圈梳：用双手十指指肚，左右打圈，交叉回旋，轻轻搓揉整个头部发根，默数36次。

②直梳：用双手十指指肚，从前额开始，由前向后，上下左右轻轻直梳整个头部发根，默数36次。

(2) 功理、功效：“头为诸阳之首”。梳头可疏导诸阳经脉络，促进脑部血液循环，使血行不滞，五脏之气流通，祛风散湿，清神养脑。古谓“神仙洗头法”，“不死之道也”。

人体头部有百会、神庭、风府和本神、风池、天柱等许多治风治脑穴位，梳头使百会等穴位常通，使人免生风疾，可防治中风、半身不遂。梳头还能疏肝气，有缓解高血压、头胀、头痛等肝阳上亢症状。

梳头由于能解散头部风湿，且引发浴头，清理头屑，去屑止痒，可防治头皮脂溢性皮炎。

“发为血之余”。梳头使气血通畅，发得血液滋养，可黑发、固发，防止早白、早脱。

5. 常鸣天鼓益智功

(1) 功法：搓热劳宫穴，双手覆双耳（劳宫穴封