



道家真氣功

胡玉兰 著

13
人民軍醫出版社



道家真气功

胡玉兰 著



YX137/38



人民军医出版社

1990.北京

1209778

道家真气功

胡玉兰 著

责任编辑 姚 磊

*

人民军医出版社出版发行

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码: 100842)

一二〇一工厂印刷

*

开本: 787×1092mm1/32·印张: 5.5·字数: 110千字

1992年4月第1版 1992年4月(北京)第2次印刷

印数: 1~10,300 定价: 3.60元

ISBN 7-80020-172-4/R·150

知名人士为本书题词

运用祖国传统医学
为人民健康服务

赠胡玉兰、赵永胜二同志

洪学智

“真气功”是中国道家气功的一部分，经胡玉兰、赵永胜同志在外宾中教学和应用，已经取得良好的成绩。

希望认真总结经验，继续前进，为发扬祖国的文化遗产而努力！

中国气功科学研究会理事长 张震寰

真气功法，简便易学，功能高，疗效快，是治病健身，延年益寿的好功法。

中国气功科学研究会副理事长 陈冰之

胡玉兰同志写的《真气功》一书对于初学气功的人，特别是对老年人、患者掌握气功的初步练法，是一种有效、易学的好功法，应该予以推广介绍。

中国气功科学研究会秘书长 李之楠

道家气功
中华瑰宝

中国书法家协会会员 吴善茂
中国曹雪芹研究会会员

医学家传奥古奇，长春妙手气功师，
丹田功力掌中运，郁滞疏和百病离。

教授 江树峰

真人真气真功夫
气功气化气养生

中国科学院学部委员 常 迥
清华大学教授

序

本书作者胡玉兰老师是中国气功科学研究会特约会员、北京海淀咨询中心道家真气功咨询部主任，她练祖传道家真气功已40余年，不但身体好，而且练出了为患者治病的功能。近两年来曾为80多个国家的外宾，包括驻华大使、夫人、参赞、秘书、公司经理、职员等举办过15次学习班，既传授了功法，又增进了友谊，深受欢迎和称赞。在清华大学、北京气功协会等单位举办过8次学习班，许多人都认为这种功法易懂好学、功效显著。

《道家真气功》一书共分三部分，第一部分主要讲功法、功理，写得通俗易懂。功理主要讲真气功的物质作用，练功使真气在体内运动，加以抽鼓腹部能起到按摩内脏和调理脑神经的作用；由于促进新陈代谢而可以减肥，只要坚持练功就可祛病延年，使身体矫健轻盈。

第二部分是问答，根据屡次学习班上中、外学员提的问题，作了简明扼要的解答，既切合实际也很有针对性。

在第三部分，作者根据多年的实践，编写了50节气功延年操，图文兼有，形象易懂，可以自行学练。学练者根据自己的情况，50节全学或选学一部分均可。

总之，本书是一本既有价值，又很实用的气功教材，能给读者学习气功带来实际帮助。

编者

前 言

我练祖传真气功已40余年，深感此功简便易学、功效大，是气功中较好的功法之一。练此功强调要练出真气来，这样才能自我保健、祛病延年，有的人久练此功还可以产生为人治病的功能。

我16岁参加工作，虽然过去环境艰苦，工作比较紧张，但是我总是悄悄地挤出时间坚持练功。通过练功不但解除了疲劳，还使得身心轻松愉快、工作时精力充沛。

自1986年以来，我试用自己的功法给患者义务治病，包括心动过速、过缓、心律不齐，胃炎、胃寒、消化不良，风湿性腰、腿、肩痛，头痛等，经过治疗在不同程度都取得了较好的效果。

我和丈夫赵永胜在北京办过8次真气功学习班。在参加第一、二期学习班学习的400名学员里，曾有32人要求复查练功效果。1987年8月15日我们检查的结果是：30人练出了真气，其中7个人练出了光环，4人有轻飘感；1人打开了天窗，自觉头顶有股气流上冲；1个人每次练功10多分钟后，出现真气可自行在周身运行。在疗效方面，有5个人过去失眠、食欲不振，练功后能吃能睡。两个人过去因神经衰弱常感头痛，练功后好了。6个人原来大便干燥，常年便秘，练功后大便通畅。4名心脏病患者都不同程度的减轻了心绞痛、胸闷、气短等症状。还有3名学员初步能给人治病。

经有关方面批准，从1988年3月开始，在北京国际俱乐

部和京伦饭店，为外宾举办了多次真气功学习班，也受到了外宾的欢迎和赞扬。毛里塔尼亚大使学了之后，又带着联邦德国两位朋友学了第二次。他说：“我学到了中国最好的气功，一定要把它传到非洲去”。日本文化参赞和西德武官夫人也说还有兴趣再学一次。美国的一位官员在报名时说：“我学过气功，如果你们功法好我就学完，如不好我就来这一次”，结果他一直坚持到学习班结束，并说：“很好！很好！”。当日本大使和夫人听到中国国际广播电台广播了他和夫人学中国气功时，高兴地对我们说：“我们学中国气功的事传遍了全世界，这是一次很好的文化交流。”

气功源远流长，历史上既为道家、佛门所重视，也为教育界所重视。《大学》中的“致和”、“诚意”、“正心”、“修身”，朱熹的“半日读书”、“半日静坐”，尤其是王阳明的《教约》，对气功和教育必不可少的道德提出了明确要求，其中讲到了调身、调息、调心的具体做法，讲到了松、静、自然的各个方面。以上所述都是气功在教学方面的应用。

我们在清华大学和海淀区体委，多次举办的学习班中，不少学生和科研人员等知识分子，由于学习和工作紧张，不同程度的患有头痛、失眠、神经衰弱等症状，有的学过气功后，症状得以消除或缓解。当询问到能否在学校的体育课中，增加若干小时的气功课时，有的老师和学生表示同意，有的说值得研究。

我国对气功的宣传、推广、研究，非常重视，学习气功的人越来越多。由于物质、文化生活日益丰富，我国人民的寿命已大大增长，尤其是城市已接近发达国家。如果气功事业和文教卫生、体育事业同时在各方面进一步推广和普及，不但对物质和精神文明建设大有好处，而且还会对

我国人民的健康长寿大有裨益。

中国气功已引起国外的重视，据说美国成立了玛哈礼希气功学院；日本已形成气功热。在我们举办学习班时，许多外宾要求出版这个功法的英文版，并热情地表示愿意给予帮助。如果中国气功在国外逐步推广，将有助于世界人民的健康长寿。

我写这本书的目的是希望真气功这一古朴的功法焕发青春，与其他功法流派一起，百花齐放，各放异彩。

本书的编写和出版，曾得到中国气功科学研究会张震寰理事长、陈冰之副理事长、李之楠秘书长的热情支持，不仅当面对作者指教和给予鼓励，还为本书题词，深为感谢。

本书出版，曾得到清华大学常迥教授和该校副教授曹淑贞的热情支持和关心，特致谢意。

本书编写过程中，由作者的丈夫赵永胜补充和修改。

本书内容如有不妥之处，希望读者和行家多提意见和批评指正。

胡玉兰

1989年6月于北京

目 录

第一章 功 历	1
第二章 功 法	8
第一节 要 求	8
第二节 做 法	14
第三节 感 觉	17
第四节 优 点	20
第五节 练大周天功的体会	23
第三章 功 理	26
第四章 功 效	30
第一节 练功自我保健效果	30
第二节 我用真气功为患者治病的情况	33
第三节 我为外宾治病的情况	38
第四节 患者的来信摘编	39
第五章 问 答	43
第一节 做法方面	43
第二节 要求方面	50
第三节 功理方面	58
第四节 出现真气之后	63
第五节 防治疾病方面	66
第六章 真气功延年操50节	69

第一节	金池分水	70
第二节	双环套月	72
第三节	叱咤搅海	73
第四节	金刚揉球	75
第五节	山海观潮	76
第六节	仙人推壁	78
第七节	回头望月	79
第八节	白云开河	82
第九节	摘星换斗	83
第十节	箭射华山	85
第十一节	叶里藏针	87
第十二节	平渡轻舟	89
第十三节	迎风摆捶	91
第十四节	风摆荷叶	92
第十五节	更鸡报晓	94
第十六节	白鹤转膝	95
第十七节	鹤立仙桥	96
第十八节	喜鹊登枝	98
第十九节	玉女捧珠	99
第二十节	罗汉伏虎	101
第二十一节	大鹏压树	103
第二十二节	旋手摸足	106
第二十三节	白鹤展翅	108
第二十四节	猛虎捕食	110
第二十五节	白鹤献桃	112
第二十六节	顺风扫月	114
第二十七节	双龙盘柱	117
第二十八节	海水捞月	118
第二十九节	同道探海	120
第三十节	气贯百会	122

第三十一节	眼望后景	123
第三十二节	心肺疗养	125
第三十三节	握拳增力	127
第三十四节	躬身固肾	129
第三十五节	转腰后瞧	130
第三十六节	摇头摆尾	132
第三十七节	脚后七颠	133
第三十八节	白鹤亮翅	134
第三十九节	白鹤起飞	136
第四十节	事断心闲	137
第四十一节	扩胸健肺	139
第四十二节	平心用气	140
第四十三节	左右拍肩	142
第四十四节	向前运手	144
第四十五节	怀中抱球	145
第四十六节	运转胸腹	147
第四十七节	金盘托月	148
第四十八节	剑指星斗	150
第四十九节	双手戏球	151
第五十节	左右屈腿	154
附 录		156

第一章 功 历

一、功 源

相传真气功始于老子的养生功。老子姓李名耳字伯阳、谥号聃，二千五百年前的春秋后期人，出生于楚国苦县（今河南省鹿邑县）。他的一本名著叫《老子》，所以后人称他为老子。这本书主要讲的是道和德，故又称《道德经》。

老子在伦理和养生方面都很有造就。陕西省周至县终南山中的楼观为道家最古老的宫观，素来有“仙都”之称。那里有“说经台”、“老子墓”，还有标有“太上老君作”的一幅石刻楹联，据说是老子西行传经时所作。他用35个常用的汉字组成的14个冷僻字，俨若天书，使许多游人不得其解。中国道教协会出版的由任法融道长写的《太上老君作十四字养生诀释义》，可以帮助我们了解道家气功的原由。现摘录并译意如下，不妥之处请原作者及读者指正。

上联原文：贍 躬 熨 榘 愈 藹 爨

拼音：YU LU SHAO LIAN YAN NIAN YAO

释文：玉 炉 烧 炼 延 年 药

下联原文：靖 傳 憇 穢 添 僞 廬

拼音：ZHENG DAO XIENG XIU YI SHOU DAN

释文：正 道 行 修 益 寿 丹

这14个字每个都具有特定的含义。

贍，读玉。它由身、宝二字组成。家有金、珠、玉为宝。身有精、气、神为宝。老子教人固守身宝，珍视如玉。教人

恬淡世情，积精累气，以求长生。

躬，读炉。它由身、丹二字组成。意思是把身上的丹田当作冶炼的炉子。道家养生炼丹一般有两种理解，一是用炉子炼药为外丹；一是用丹田部位炼气功，使体内出现真气称为内丹、或称为身丹，这是道家养生的基本方法。

炆，读烧。由一、内、火三个字组成。一指天一生水，内指体内，火指心神。道家健身不是以服用薪柴所炼的外丹为主，而是以用心炼的内丹为主。炼功的结果是心火下降，肾水上升。

耜，读炼。此字由木、石、土三字组成。按阴阳五行的说法，木生火、石生金、金生水、水生木、土生万物。道家把自然物质金、木、水、火、土，比喻为人的肺、肝、肾、心、脾。认为人只有修炼五脏，才能健康长寿。这和我们炼真气功，用以按摩内脏是一致的。

愈，读延。由命、心二字组成。命指生命，心指思想、德性。人要延年益寿，只有按照道家历来主张的性命双修去做。

藹，读年。它是千、万二字组成的。千、万表示众多、长久之意，比喻人们炼功必须持之以恒，才能健康长寿。

漿，读药。由自、家、水三字组成。它主要是指人体内固有的精液、血液。人的精液、血液的盛衰，对人的健康和生命至关重要。练气功可使血气旺盛，精力充沛，增强人体免疫能力。

靖，读正。由正、青二字组成。正表示纯正无邪，青比喻朝气蓬勃，青春常在之意。人如果遵循养生之道，修炼身心，就能够保持生机勃勃，如草木逢春。

傳，读道。由人、道、寸三字组成。人指人体，道指天

道和人道，寸指寸心和寸步。要人们修心养性，身体力行。即寸心不离常理，寸步不离天道，也就是人的一切言行都要按客观规律去做。

德，读行。它由人、法、心三个字组成。意为人的行动是受心(现代说法是脑)支配的，人的心理活动应该符合自然法则。即只有清心寡欲、不越法规、不染邪恶，才能行之有效地养生。

成，读修。由至、成二字组成。至就是达到，成是完成、成功。就是只要认真地、专心地进行身心修炼，就能够有志者事竟成。

津，读益。由水、天、井三字组成，意指人口中的唾液。人们炼气功时唾液由口腔内上腭而下(称为天井之水)，津液常咽，活命延年。汉文的活字，舌加水就是这个意思。

内，读寿。由人、在、内三个字组成。意指人的寿命长短，取决于体内精、气、神三要素。内因是根据，外因是条件。我们练真气功，强调体内运动为主，肢体外部运动为辅。

真，读丹。由九、真二字组成。九不能简单理解成九次或九年，而是长久的意思；真是真气、真丹。只要人们能坚持久修久炼，真丹终会出现。

以上对老子独创的十四个冷僻字，分别作了解释。总的来说，这幅联语概括了道家养生的基本内容。“玉炉烧炼延年药”，就是把自身的修炼，当作最宝贵最有效的炉子，它可以烧炼出延年的药。“正道行修益寿丹”，就是只要遵循正确的炼功方法，清心寡欲、凝神行修，就象吃益寿丹一样，有利于身心健康。

根据以上精神，老子提倡守中。之后，道家遵从老子思

想和中字的字形、字意作了如下解释。

黄庭经是道家养生的经典著作。何谓黄庭？黄是黄色土地，庭是庭院，在庭院中的土地为黄庭。把它用于养生练功，就是所练人身的中间部位，称为黄庭，也叫丹田。这个部位是气海，又比较松柔、便于练出真气和培育气血。所以道家有的功法要意守丹田，也叫守中。我们练的真气功法，抽、鼓小腹，也是守中的意思。通过守中按摩内脏，调神调身，达到健康长寿。这是守中的第一个含义。

守中的第二个含义：做人处事，要像中字中间 1 竖划，笔直挺拔、中正直立；不为淫威所屈，不为邪恶所服；纯正无私，一尘不染。要守中庸之道，“不偏为中，不易为庸，道德之最正当者为中庸。”

守中的第三个含义：中字的 1 竖划，上顶天、下立地；口在中间，意指人生活在天、地之中，要以天、地为食。所谓吸收天空中的光和气；食用大地中的谷和水；滋补人体中的气和血。所以养生练功离不开大自然，强调天地人三才合一。

由于老子在养生方面具有朴素的辩证唯物主义思想和道德观念，所以在历史上信奉他的名流学士不乏其人。东汉张道陵首创道教，尊老子为教祖，并奉为“原始天尊太上老君”。由于张道陵练功有术（现代称特异功能），能够除邪念咒（意念），治病救人，信徒们奉他为张天师。

唐朝吕洞宾（吕岩）为传说中的八仙之一，人称“南山得道，莫测所往。”他曾著有气功《内丹百字吟》，今称《百字碑》。现转抄如下：

养气忘言守，降心为不为。

动静知宗祖，无事更寻谁。

守 中

