

内养功和六合功

沈鹤年 编著

青海人民出版社

内功和六合功

沈鹤年 编著

*

青海人民出版社出版

(西宁市西关大街98号)

青海省新华书店发行 青海新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 4.75 插页: 1 字数: 103,000

1983年11月第1版 1983年11月第1次印刷

印数: 1—50,000

统一书号: 14097·75 定价: 0.47元

序

气功疗法，是祖国医学遗产的瑰宝。它不但具有养生、防病、治病的独特功效，而且也是推动人类生命向前发展的科学。数千年来，在我国古代医书中保存了许多有关气功的资料，为中国人民健康作出了卓越的贡献。现在民间，也流传着丰富多采的数以万计的各种练功方法。

解放后，在党中央和卫生部的领导下，大力推广了气功疗法，特别在1979年7月，国家科委、体委及卫生部向党中央政治局作了汇报后，气功疗法犹如雨后春笋蓬勃地发展起来了。中央卫生部指示：应该总结气功在临床疗效上的经验。上海中医研究所气功门诊部的同志，正是按此精神加以研究总结，继承发扬气功这门科学的。

沈鹤年同志是上海中医研究所气功门诊部负责人之一，他在临床上常施六合动功和内养功，能强身治病，疗效很好。我国明代著名的医家和养生家张介宾在他编著的类经书中记载：“善摄生者，必明调气之法，欲求调气之术者，当设密室，闭户安床、暖席偃卧、瞑目，先习闭气，从鼻吸入，渐渐腹满，及闭之久不可忍，乃从口细细吐出，不可一呼而尽。久习此法，使人健康，耳目聪明，精神充沛，体健身轻，百病可消。”作者介绍的内养功就有此疗效之长。同时，作者又结合古代及现代气功的经验，增加了六合动功，具有以动推静，动静结合，刚柔相济，行坐起伏的特点。这是他在临床实践中总结出来的成功经验，很值得向全国介绍推广。

马 春

1982年12月于上海中医研究所

目 录

一、内养功	1
(一) 呼吸锻炼的重要意义	1
(二) “调息”和调息功	4
(三) 气功锻炼中的自然呼吸和腹式呼吸	5
(四) 怎样练好腹式呼吸?	6
(五) 练功中的呼吸“补泻”及其具体运用	7
(六) “调心”——诱导大脑入静是气功锻炼中 极其重要的一环	8
(七) 介绍三种放松入静法	11
(八) 内养功的锻炼方法	14
(九) 关于意守丹田、命门、会阴等功法的锻炼, 及其与人体精、气、神的关系	23
(十) 内养功的适应症	45
(十一) 学练内养功必须要懂得“练养相兼”, 学会养功、做好收功	46
二、六合功	48
(一) 六合式——大雁六字功	49
(二) 六合式——定步功	64
(三) 六合式——五步树基功	75
三、做好练功前的辅助功法	83
四、介绍三种保健按摩功	88

五、练功中出现的“偏差”及其纠正措施	96
--------------------	----

六、练功中应注意的问题	99
-------------	----

附录:

一、内养功、六合功临床疗效分析	115
-----------------	-----

(一) 治疗胃肠消化系统疾病临床疗效分析	115
----------------------	-----

(二) 治疗心血管呼吸系统等十二类病种临床疗效分析	115
---------------------------	-----

(三) 治疗心血管、消化道、神经系统、肿瘤等疾病	
--------------------------	--

临床疗效分析	115
--------	-----

(四) 治疗心血管、风湿性关节炎等疾病临床疗效分析	117
---------------------------	-----

(五) 典型病例介绍(15例)	119
-----------------	-----

二、放松功和(六合式)膻中开合功	125
------------------	-----

(一) 放松功	125
---------	-----

(二) (六合式)膻中开合功	126
----------------	-----

三、学练内养功(虚实静坐法)的经验和体会	张剑鸣 129
----------------------	---------

后记	147
----	-----

一、内 养 功

气功按其活动的形式来说，基本上可分为动功和静功两大类。内养功是属于气功静功中的一大功法。它是以宁静大脑、调养锻炼内脏为主的一种功夫。如果说放松功是气功锻炼中的基础功、入门功，那么，内养功则是气功锻炼中的核心。古代一些调息功、静坐、卧功等都属于内养功这一范围。1953年全国著名气功师刘贵珍同志在唐山气功疗养所和北戴河气功疗养院总结并推广了内养功法。1957年中国医学科学院特约研究员、著名气功师、上海市气功疗养所所长陈涛同志和陈乾明老师等根据刘贵珍同志、蒋维乔老师和黄岩伍止渊大师（浙江著名的气功师，我国北宋气功南派〈天台〉首领张紫阳的嫡系门生）的经验，结合当时气功疗养所的具体实践又进行了一些整理，提出了目前对内养功的一些具体学练方法。内养功除了姿势和意守训练外，着重呼吸训练。通过呼吸这一“后天气”（包括五谷饮食营养之气）来诱发调动人体内的元气、“真气”（是人体生命活动的根本）。因此，从某种意义上讲，如果掌握了呼吸的锻炼，特别是缓慢、细匀、深长的腹式呼吸和停闭呼吸后，亦即初步掌握了内养功。因此，我们学练内养功首先要把呼吸锻炼弄清楚。

（一）呼吸锻炼的重要意义

1. 生命的物质一时一刻也离不开呼吸，离不开天地自然

界的空气。人类进行生命活动就是不断地从空气中吸取氧气排出二氧化碳，也就是不断从体内吐出（呼出）陈旧的东西（浊气），纳入（吸入）新鲜的氧气及其它空气对人体有利的气体。这种“吐故纳新”，也就是气功锻炼中的呼吸法，也叫吐纳法或调息法。由于人体的正常生理活动主要依靠吸取空气中的氧气。大脑皮层的神经细胞只要缺氧数十秒钟，就将失去正常活动。因此，呼吸方法是否正确？能否尽多的吸取空气中的氧气，排出体内气体代谢过程中多余的气体，这对人体的健康和提高工作效率关系极大，所以历代养生家，都非常重视呼吸的锻炼。

2. 气功中的呼吸锻炼，首先可促使周身气血流畅，加强全身的血流量和血液循环，这对改善全身营养和机能状况极为有利。

3. 练功中缓慢、细匀、深长的腹式呼吸锻炼，可促使大脑进一步宁静并逐步达到“入静”境地。临床实验证明：在练功“入静”的状态下，大脑皮层各区域的脑电波频率减慢、波幅增高，并趋于同步；肾上腺素比正常人降低60%，其它内分泌激素，如皮质激素、生长激素的分泌显著减慢，蛋白质更新率变慢，酶的活性改变，血管紧张度降低，以至整个机体的新陈代谢降低。据测定，气功入静时的耗氧量比清醒状态要降低16%以上（比熟睡时降低6%），这就意味着大脑和全身机体各个细胞降低了消耗，增加了储能，这对强身治病有着极为重要的意义。

4. 练功中的腹式呼吸锻炼，进一步调整锻炼了人体的内脏活动功能。由于腹肌、膈肌不断地收缩和扩张，它首先加强了胃肠的蠕动，进而带动了肝脏、肾脏、脾脏、膀胱和心肺的活动，大大加强了肺的通气量和肺的吸入氧排出二氧化

碳等生命活动过程。它对改变和加速全身的血液循环，增强全身消化和营养的吸收，调整各内分泌系统的功能，增强机体的抗病能力等有着重要作用。当然，肺脏的功能远远不只是气体交换。早在二千多年前的医典《黄帝内经》中就指出：

“肺者气之本。主人一身之真气。”“脉气流入诸经，诸经之气归于肺。”“肺朝百脉，百脉之气皆会于肺而开合膻中”。这说明肺有主管全身“真气”的作用。对这个问题古人也不是很清楚的。随着现代医学、生理学的发展，现已研究证明：肺确有调整人体周身“真气”的作用。肺是一个独特的代谢器官，具有维持体内环境稳定的作用，它与人体的新陈代谢和多种激素（特别是脂肪酸——前列腺素）的分泌有密切的关系，它影响着人体的生长、发育、生殖和抗病——免疫系统的功能增强和变化。中医所讲的“肺气开合于膻中”（在胸骨前、两乳正中）此处正是胸腺的所在地。胸腺对人体的生长、发育影响是很大的，但在人体成长过程中，它是最早衰退的一个腺体。在练功过程中，强调意守丹田腹式呼吸的锻炼以及意守开合“膻中”（在心肺附近为宗气——肺气发源和聚结之处），除了直接增强肺的通气量，加强心肺的血液循环和肺的各种代谢及激素的分泌外，另一重要作用，就在于通过对膻中的开合锻炼，重新发挥已衰退的胸腺功能。并能宽胸利膈、调气降逆、清心润肺，对调治心、肺疾病具有重要作用。

5. 练功中缓慢、细匀、深长的腹式呼吸锻炼对调整人体的植物神经系统有重要作用。现代医学、生理学科学研究证明：人体约50%~80%的疾病是属于心身方面的疾病，是由于植物神经系统的功能紊乱发展而来。人体的内脏是由植物神经系统的交感、副交感神经共同支配、调节控制的。练功

时的呼气可明显加强副交感神经的效应（心率减慢、血压下降、胃肠蠕动加快），吸气可加强交感神经的效应（血压升高、心率加快、胃肠蠕动变慢），这个一呼一吸、一松一静，特别是缓慢、细匀、深长地呼气锻炼，对调整植物神经的功能紊乱——交感、副交感的不平衡，而向正常健康的动态平衡方向发展，带来极为有利的影响。人们都知道，人的情绪影响着呼吸，同样呼吸则可锻炼调整人的情志活动。

6. 练功中的呼吸锻炼，特别是腹式呼吸的形成和锻炼，将加速和加强以腹部丹田（包括两肾和命门）为中心的聚气和储能运动。它一面加强了体内元气（真气）的发动、产生与储存，并循经络运转周身；一面却又大大降低了体内物质基础代谢的耗氧量，这对增强人体的生命活动、强身治病和延年益寿都有着重大的意义。

（二）“调息”和调息功

“调息”：调就是调和，息就是呼吸。古人把一呼一吸叫一息。所谓“调息”就是调整呼吸，把呼吸调和好。古代医家和练功家把“息”的形态概括为：风、喘、气、息四相。即有声为风；无声为气；气出入不尽为喘；出入绵绵为息。风、喘、气都是表明呼吸不调顺、不柔和，只有呼吸出入绵绵，如春蚕吐丝的“息”相，才是调和柔顺的正确呼吸。“调息”功就是锻炼调整呼吸的这一种功夫。一般气功静功都要经过这一阶段。通过调整呼吸，使机体进一步得到放松和入静。

（三）气功锻炼中的自然呼吸和腹式呼吸

1. 自然呼吸，即静呼吸。练功中的自然呼吸不同于平时不练功时的自然呼吸，因为它是在全身逐步放松的基础上，是在思想杂念初步排除的情况下，以及在心平气和、心神逐步宁静的状态下，不用意，不用劲的一种自然的静呼吸。

2. 腹式呼吸，即意感呼吸到达腹部，呼吸在腹部形成的一种起伏运动。腹式呼吸一般是在自然呼吸基础上的逐步过渡形成。腹式呼吸是气功锻炼中一个极其重要的环节，因此每个学练气功的同志都应把它学好掌握好。

腹式呼吸一般有三种形式：

第一种是自然的腹式呼吸。它是在练功“调息”——调整呼吸的过程中逐步形成的，这时候的呼吸一般是不用意不用劲，一切顺其自然。

第二种是深长的腹式呼吸。由自然的腹式呼吸逐步过渡到缓慢细匀，深长的腹式呼吸。进行这一呼吸时，一般是与意念相结合，即意念注意着呼吸，每一呼吸过程是“以意引气”，并略微要有一点劲。深长的腹式呼吸又有两种形式，即：

（1）顺腹式呼吸。吸气时腹部凸出（舒张），呼气时腹部凹进（收缩）。

（2）逆腹式呼吸。吸气时腹部凹进（收缩），呼气时腹部凸出（舒张）。

进行深长的腹式呼吸时，究竟采用顺呼吸还是逆呼吸？一般应视病人的病情和练功时自然形成的哪一形式为准。多

数人练深长的腹式呼吸时，是顺式，少数人是逆式。在一般情况下应顺其自然，不要强人所难。一般来说，逆式比顺式的“量”和“劲”要强些，大些，因此对年老体虚的病人，特别是患有高血压和心脏病的人要慎用或不用。

第三种是停闭呼吸。在深长的腹式呼吸的基础上，可进一步锻炼停闭呼吸。停闭呼吸即把呼吸进行短暂的“停闭”（凝一凝）。停闭呼吸有两种形式，即：

（1）吸——停——呼（在呼吸之间，作短暂的“停闭”）

（2）吸——呼——停（在呼吸之后，作短暂的“停闭”）

过去一些人练停闭呼吸时，一般要结合默念字句进行，并规定吸气时默念第一个字，呼气时默念末尾一个字，其余的字句放在停闭的时间里去默念。其实这样做往往过于拘泥，容易出现紧张感。因此，一般最好不要默念字句，只要适当地掌握呼吸之间或呼吸之后“停闭”的时间长短就可以了。总之，应以不紧张、不憋气为准。以上两种停闭呼吸，都有加强胃肠的活动功能，所不同的是第（1）种有加强丹田“聚气”的作用。而第（2）种有“调和丹田之气”的作用。在临床实践中，究竟宜采用哪一种停闭呼吸法，应根据各个病人的不同情况灵活掌握。一般在练功到一定程度后，通过深长的腹式呼吸的锻炼，在呼吸之间或呼气之后，可出现呼吸自然的短暂“停闭”，这是一种表示功夫已练到一定深度的好现象，此时应顺其自然，更好地练下去。

（四）怎样练好腹式呼吸？

1. 学练腹式呼吸必须要在松、静、自然的呼吸的基础上

进行。

2.在自然的腹式呼吸形成的基础上再逐步过渡到缓慢、细匀、深长的腹式呼吸。

3.在学练腹式呼吸的整个过程中，要力求松静、自然、不能憋气，意念不能过紧，呼吸的“量”和“劲”都不能太过太大，以不疾不徐为宜。

4.要循序渐进，切忌追求速度、效率，一般没有经过“调息”训练的，不能马上就练腹式呼吸。

5.为了促进“丹田”的聚气储能运动，有利于腹式呼吸的早日形成，可以学练三呼一吸，三吸一呼和七次丹田吸气法，但这必须在有经验的气功师和气功医生的指导下进行，以免因呼吸不当而发生偏差。

（五）练功中的呼吸“补泻” 及其具体运用

如同中医药和针灸治疗一样，在练功中也有“补泻”问题。气功中的“补泻”主要是通过呼吸来实现的。即“吸气为补，呼气为泻”（吸气——指吸入天地自然界包括日、月精华之精气，主要是空气中的氧气，以增强体内的元气、真气；呼气——指呼出体内的碳酸气和一切病邪之浊气）。根据这一吸补、呼泻的原则，一般是：

- 1.多吸少呼为补； 多呼少吸为泻。
- 2.长吸气短呼气为补； 长呼气短吸气为泻。
- 3.意念注意吸气为补； 意念注意呼气为泻。

如果呼吸出入相间（相等）则为平补平泻，调和相当。怎样掌握“呼吸补泻”呢？必须按照中医历来对疾病的分类

分型，即按疾病的虚、实来掌握。凡实症：应以呼为主。即多注意呼气，少注意吸气，呼气长、吸气短；凡虚症：应以吸为主，即多注意吸气，少注意呼气，吸气长、呼气短。大凡慢性病人多属虚症，或虚、实夹杂，此时应该根据病人的具体情况灵活运用。一般在练功的初期，应多注意练呼气，以加强松静的效应。以后再转入到练吸气。一般宜呼吸相当，不要太过。

（六）“调心”——诱导大脑入静 是气功锻炼中极其重要的一环

学练气功离不开姿势的训练（调身）、呼吸的训练（调息）和意识的训练（包括意守）。所有这些都是为了“调心”，就是把大脑意识思维活动这个“神”（包括“识神”和“元神”两部分。此处主要讲的是识神）调整好。从某种意义上来说，练功的首要目的，就在于“调神”和“养神”。即如何使人体这个指挥系统的最高司令部——大脑皮层，杂念不生，意识思维活动停止，从而进入到一种非常松弛、舒适、宁静的愉快境地，即气功中所谓的“入静”状态。这种“入静”状态，使得机体各部得到进一步放松，全身气血得到进一步流畅，这对激发调动人体内在的潜能，诱发聚集人体内部的真气、元气具有重大作用。这样，才能更好地调整整个机体的功能紊乱，修复机体的病理状态，恢复机体的动态平衡，使之向正常的方面转化。这就是气功能强身、治病、延年益寿的根本所在。早在几千年前，中医《内经》一书，就已明确指出：“心（大脑）为君主之官，神明出矣”。“心不正、则十二官危”，“心为五脏六腑之大

主，心动则五脏六腑皆摇”。并总结出：“喜、怒、哀、忧、悲、恐、惊”七种情志活动对人体生理、病理的重大影响。指出：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾”等内伤七情的重要论断。这里明确地指出了“心”与人体内外环境的密切关系和所居的统帅地位。元朝大医学家、气功家朱丹溪指出：“人的生命活动就靠心肾相交，水火既济。”

“欲补心必先实肾”，“欲补肾必先宁心”。由此可知，宁静大脑和诱导大脑“入静”是气功锻炼中极其重要的一环。

练功中的大脑“入静”，是由浅入深的，根据其“入静”的深度和过程，一般可分为三个阶段：

第一阶段为初步“入静”：思想开始集中，已能够排除一部分杂念，但杂念去掉又会产生，四肢出现微热感，对外界反应开始减弱。

第二阶段为中度“入静”：各种思想杂念活动显著减少或消失，但外界声音等还可以听见。意守部位“丹田”和四肢发热感逐渐加强，并可出现“气机”在体内走动和其它某些变化。

第三阶段为高度“入静”：一切思维杂念活动完全停止，“六门”（指听、视、嗅、味、触——皮肤、意——思维）紧闭。这就是说，练功到达高度入静阶段，对反映机体内外环境的这“六个门户”，似乎都停止了活动，做到眼无所视、耳无所闻、脑无所思，整个机体进入到一个似有似无，若存若亡的非常松弛、舒适、美妙、宁静的境界。

以上“入静”的三个阶段，也是练功者的功夫逐步深入的过程。只有加强锻炼，才能深刻体会掌握。

那么，怎样锻炼“入静”呢？初学气功的同志，常感到

脑子静不下来，各种杂念不易除掉，这确是练功中的一大障碍。为了消除杂念，练功者应首先坚定练功的信心，以最大的毅力，排除各种思想杂念和干扰，把思想情绪安定下来，这是练好气功的一个重要步骤。下面介绍几种帮助排除思想杂念，诱导大脑“入静”的简单方法。

1. 目观鼻尖或足尖。
2. 舌体在口腔内上下、左右活动。
3. 叩齿或鸣天鼓（两手掩耳，中指弹击后脑部）。
4. 数呼吸的次数（数息）。
5. 听呼吸的声音（听息）。
6. 默念轻松的字句和诗词。
7. 吸气时想“静”字，呼气时想“松”字。
8. 回忆愉快的往事。
9. 意想美丽的外景（如大海、蓝天、树木、花草和其它景物等）。
10. 听轻松的乐曲。
11. 听钟摆或水滴的滴答声。
12. 也可采用“丹田七次吸气法”以诱导入静。

此外，拍打放松入静法，振颤静立放松入静法和摩项擦骶放松入静法，都是帮助入静的很好方法，特别是振颤静立放松入静法，简单易学、收效大。各人可根据自己的情况，每次选用1~2种帮助入静，如果都用了，思想情绪仍安定不下来，甚至出现心烦、发怒等暴躁情绪时，这时就干脆不要再练，可以出去走动一下，或练一套动功，待思想情绪平静下来后再练静功。总之，要松、静，自然，不要执著。

(七) 介绍三种放松入静法

1. 拍打放松入静法：它原是放松功中的一种功法。这一功法早在五十年代后期，曾用于上海市气功疗养所，以后因总结了“三线放松功”后，而将此法少用或不用了。其实，拍打放松法不仅适用于初学气功者放松入静，而且对那些由于思想杂念较多，学练“三线放松功”一时也松静不下来的同志，采用拍打放松法，则往往可以见效。临床实践证明，如能将拍打放松法与气功按摩结合起来，效果更好。

拍打放松入静法有两种形式：

(1) 从头到脚按机体的部位，依次分段拍打放松。

如：(拍打)头部^松→(拍打)颈部^松→(拍打)两肩^松→
(拍打)两肘^松→(拍打)两手背^松→(拍打)背腰^松→(拍打)胸
腹^松→(拍打)两髋^松→(拍打)两大腿^松→(拍打)两膝^松→(拍
打)两小腿^松→(拍打)两脚背^松→(拍打)十趾^松→

(2) 按照人体的十个放松点，从上(头)往下(脚)依次拍打放松。根据古书记载和历代练功家的经验，结合我们的临床实践，人体有十个最易紧张、不易放松的部位，我们就应依次拍打放松这些部位。

如：(拍打)前头额下两眉间(印堂)^松→(拍打)后项
(后颈部)^松→(拍打)上下两嘴唇^松→(拍打)下颌两侧^松→
(拍打)两肩^松→(拍打)两肘^松→(拍打)十个手指^松→(拍
打)胸背^松→(拍打)腰骶^松→(拍打)十个脚趾^松→。

上述十个部位中，有四个重点：