

益智延年内劲功

张木森 编

科学出版社

1988

益智延年内劲功

张木森 编

科学出版社

1988

益智延年内劲功

张木森 编

科学出版社

1988

益智延年内劲功

张木森 编

科学出版社

1988

内 容 简 介

本书介绍的内劲功是一种医疗保健功,是在“少林气功内劲一指禅”基础上总结推广的一种功法,其特点是不强调入静、意守,得气快、气感足、效果好,易学易练,练功有素者可内气外放,为人治病,因而受到生性好动的青少年以及中老年的欢迎。书中介绍了开智聪窍功、马步站桩功、丹田功、扳指法等12种功的基本功法和图解,以及气功答疑、纠偏、20种常见病导引治疗方法和练功效果选例等内容。常练此功,对青少年的神经衰弱、近视眼两大病症及中老年的肠胃不适、肢体痛麻、高血压、肝病、糖尿病等常见病有较好的疗效,还具有开发智力、增强记忆、明目增视、调经养气之功效。

本书可作为中学师生和大专院校学生健身益智气功教材,亦可供中老年健身治病、延年益寿及举办气功学习班使用。

益智延年内劲功

张 木 森 编

责任编辑 徐一帆

科 学 出 版 社 出版

北京朝阳门内大街137号

北京宏伟胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1988年11月第一版 开本: 787×1092 1/32

1988年11月第一次印刷 印张: 4

印数: 0001-51,560 字数: 90,000

ISBN 7-03-000716-6/R·23

定价: 1.75元

前 言

中华气功，门派众多，神功奇效，各有千秋，是祛病健身之法宝，是开智益寿之精粹。作为培养学生的高等院校，愿敬学各派功法，集各派之长施教于学。在这点上，我国明代的伍冲虚及清代的柳华阳二真人早已为我们做出了榜样。伍真人所传的是道家功法，柳真人所传的是佛家功法，但二人所传的功法又有一个共同的特点，就是把佛道功法合而为一，编入他们的著作并传授于后人。

华北电力学院曾先后不同程度的接触过：鹤翔桩、大雁功、禅秘功、形神桩、内劲一指禅、养气功、固肾降压功、动静功等功法。名医气功师马礼堂老人和气功师王瑞亭同志曾到我院亲自传授功法；还有的同志走出去求学，返校后传授。为了教学方便，除在课外传授单项功法保持各自原功法的特点以外，还以内劲一指禅为主，吸收了其它功法的一些优点，结合青年学生好动不好静，“神经衰弱和近视眼”两大突出病症以及中老年“肠胃不适、肢体痛麻、心肺衰弱、高血压、糖尿病”等常见病症，根据人体构造及经络医学原理並参考了有关资料编写了气功教材：《气功学习与辅导》、《益智延年内劲功》，作为气功教学和开展课外气功活动的主要教材。

本书介绍的功法有以下特点：1．不强调入静，不强调意守，不易出偏，在学生中和社会上很容易推广；2．书内“内劲一指禅”功法乃属少林正宗上乘功法，是海内外神医

气功名师阙阿水先生传授的，得气快、气感足、效果好，甚至于可内气外放，为人治病；3. 功法具有“易看、易懂、易学、易练、易效”等五易优点；青年学生、男女老少、体质强弱均可练习；4. 有动有静、动静结合，颇有趣味，同时利于气血贯通，强健肌腑；5. 章节之间既有联系性又有相对独立性，整套动作可连在一起做，也可结合自身具体情况分练。总之，经常练习此功，对神经衰弱、近视眼、肠胃不适、肢体痛麻、心血管病、高血压、肝病及糖尿病等常见病症有较好的疗效，是一本比较实用的气功健身教材。

本书主要内容有“基本功法、经络穴位与治疗健身知识、气功答疑与纠偏方法”等，内容丰富实惠，文字简练易懂，附有插图说明，切合学练功法开智益寿之需。

张木森

1988年4月3日

第一章 领导同志对气功科学的讲话

一、部分领导同志的讲话摘要

外国对针灸、针麻、气功等一部分比较容易掌握和应用的我国传统医药的科学研究，已经走在我们的前面了。我们应该走在他们的前面，也有条件走在他们的前面。

彭 真

1983年3月7日

人体科学蕴育着一场科学革命，这场科学革命比相对论、量子力学的出现还要大。

人的素养来自多方面的锻炼，从我国传统的文化来看，不少古代的哲人学者，都得益于运用气功来涵养性情，这条途径很值得注意。

气功可以提高健康水平，这是肯定的；它又可以提高智力，这也有数据作证；最后，就是特异功能也和气功有关，气功可以调动人的先天潜能。

钱学森

1986年2月23日

气功是个多学科的研究课题。气功是“学”，而不仅仅是“术”。……这是由于气功学中要研究的一个核心问题，就是物质和精神的关系（身心的关系、形神的关系、大脑和意识

的关系)。

气功科学研究要进入科学和高等院校的殿堂!

大学生练气功会得到很大的利益!

——为华北电力学院大学生气功学会题词

张震寰

1986年11月29日

二、贯彻改革精神，抓紧抓好气功的

科学研究和精神文明的建设

——彭冲同志在庆祝中国气功科学研究会成立

大会上的书面讲话

1986年4月30日

经国家经济体制改革委员会批准，中国气功科学研究会成立了。这是我国气功发展史上的一件大事，标志着在党的领导下，我国的气功事业进入了一个新阶段。经全国各地气功学术团体和各有关方面的推荐，通过协商酝酿，产生了中国气功科学研究会的理事会。今天，大家欢聚一堂，庆祝中国气功科学研究会的成立，我谨向参加会议的同志们、朋友们表示热烈的欢迎和祝贺!

气功事业涉及面很广，为了取得科技界、卫生界、宗教界、体育界、教育界等各方面的支持，理事会还聘请了几十位知名人士和领导同志担任各项名誉职务。借此机会，我向他们表示欢迎、祝贺和感谢!

气功在我国源远流长，是我们民族文化中的瑰宝。它的

社会效益显著，典籍浩繁。过去靠口传心授，异彩纷呈。对其中的精华，必须继承发扬。对实践证明是糟粕的东西，也应该清理、剔除。我们要做到去伪存真、去粗取精，逐步使它形成体系，自立于现代科学之林。这决非是一朝一夕所可以完成的工作。中国气功科学研究会应该动员和组织各有关方面的力量，用改革的精神调动一切积极因素，力争把这件事情办好。

我国著名的科学家钱学森同志已经提出：当前气功科学研究的一项任务是要从唯象气功学的研究入手。把长期的气功实践中所积累的丰富经验要加以继承、发掘、整理，对众多的功法书籍要加以分析、比较，以马克思主义的哲学为指导，运用系统科学的方法来研究、总结并建立起一个模型，再应用于实际。我们欢迎各个领域的专家们在这方面进行讨论，发表各种意见，都来关心气功的科学研究工作，坚决贯彻“百花齐放、百家争鸣”的方针，在气功的园地中开创一个繁荣昌盛的局面。

大量的基础研究和应用研究的任务，主要靠科技、教育、卫生、体育、气功师各个方面的密切配合协作。要坚持实事求是，着重社会效益，只要计划措施得当，就一定能获得越来越显著的成果。

从历史经验上看，举凡在气功修养上有真正成就的名家学者，都具有高尚的道德品行。我们今日已进入社会主义的新时代，气功界更应重视精神文明的建设。气功本身就要求正心修身，涵养道德。只有如此，并坚持锻炼下去，才能达到最佳的心理状态和生理状态，才能使人健康长寿。从而更好地为四化服务，迎接新技术革命的挑战，为孕育着的科学革命贡献力量。为了达到这个目标，气功界应该加强团结，取长补短，互相学习，共同提高。目前世界上不少国家都很

重视气功的研究和推广工作。面对这种情况，我们更应该齐心协力，自强不息，力争使我国气功的科学研究工作不但能跟上时代的潮流，而且要走在世界的前列，这应该说是时代所赋予我们的历史使命。

为了能很好地实现这个历史使命，我热诚地希望中国气功科学研究会理事会能团结一致，制订出一个比较好的章程，选举出一个比较得力的工作班子，讨论出一个比较切合实际的研究计划，努力贯彻改革的精神，抓紧抓好气功的科学研究工作和气功队伍精神文明的建设。使门派众多、长期处于散漫状态的我国气功队伍，能够有一个团结的核心，有一套可循的规章制度和一个共同的奋斗目标。让我们有志于气功事业的各界同道者，朝着既定的目标，团结奋进，继往开来，去开创一个古老气功与现代科学相结合的新局面，为我国社会主义现代化的建设事业做出应有的贡献。

三、团结一致，迎接新的科学革命

——钱学森同志

在庆祝中国气功科学研究会成立大会上的发言

1986年4月30日

我实在不懂气功，没有什么可以讲的，但我是一个科技工作者，首先让我以一个科技工作者的名义，向中国气功科学研究会的成立表示祝贺。

我听了彭冲副委员长的书面发言，深受启发。又听了张震寰同志、刘建章同志和华东师大心理系胡寄南教授的发言，受到很大鼓舞。我是一个科技工作者，受到鼓舞之后，就要想一想：这个气功的科学研究工作该怎么做？要做好这件工

作，确实是不太容易的。正如彭冲同志在书面发言中所说的：“我们要做到去伪存真，去粗取精，逐步使它形成体系，自立于现代科学之林，这决非是一朝一夕所可以完成的工作。”这当中要研究的问题确实很大，我们要研究人类如何认识包括自身在内的客观世界，认识之后，还要研究如何改造包括人类自身在内的客观世界。这确实是一项十分艰巨的任务。要进行这项研究，就要开辟一条新的途径。我相信，气功和我国传统医学（包括中医、蒙医、藏医、还有其它的民族医学等）以及人体特异功能这几个方面综合在一起，一旦同现代科学技术相结合，就一定会变成马克思主义的科学，也就是真正的科学。同时，在结合的过程中它还会改造现代的科学，使现在的科学再提高一步，这也就是我们所要做的一件大事。这件事做好了，必然导致爆发一次科学革命。因为我们是用力功、中国传统医学、人体特异功能跟现代科学和马克思主义结合在一起，它就不是原来的现代科学，还要提高一步，所以一定是一次新的科学革命，大家也可以认为这是东方的科学革命。在这个过程当中，马克思主义的哲学也将得到深化和发展。这是由于马克思主义哲学并不是僵化的，我们推动一次科学革命，必然也会使马克思主义哲学本身也得到发展。这个问题不简单，因为这涉及到人体本身，所以是物质和精神、客观和主观、大脑和意识的辩证统一的问题，这是最难最难的一个问题。

我读了一些西方科学家关于思维、关于意识的一些议论，发现他们有两个毛病，一个是机械唯物论，另一个则是二元论，这些都是不对的。只有我们运用马克思主义哲学用辩证唯物主义为指导，才能解决物质和精神、客观和主观、大脑和意识的关系问题。而这个问题，又恰恰是气功研究中的一个核心问题。现在外国都在说要搞高技术，而我认为最高的

技术应该说就是中国气功科学研究所要研究的气功科学技术。这件事确实不容易，需要汇集各方面的力量来搞。现在，中国气功科学研究所举行了理事会的第一次全体会议，这个会开的很好，大家很团结。我们大家要团结一致，同心同德，为这个光辉的前景——新的科学革命而共同奋斗！

第二章 谈谈益智延年内劲功

气功是祖国珍贵的文化遗产，是一种具有中华民族特色的医疗保健功法。在繁花似锦的中华气功科学的春天里，益智延年内劲功应运而生这是必然的。

益智延年内劲功是根据“少林气功内劲一指禅”的原理，结合高等院校及中学学生“好动不好静”、“神经衰弱和近视眼”两大突出病症以及中老年“肠胃不适、肢体痛麻、心肺衰弱、高血压、糖尿病”等常见病症，根据人体构造及经络医学原理并参考了有关资料编写而成的。“少林气功内劲一指禅”是福建少林寺阿水老先师传授的，阙老身怀“一指禅绝技真功”，是海内外气功神医名师，1984年阙老的高徒王瑞亭同志将此功传入我院。后来笔者编写了《气功学习与辅导》作为气功教学和气功学会开展课外气功活动的教材；中国气功科学研究的领导张震寰同志为我院大学生气功学会题词是：“气功科学研究要进入科学和高等院校的殿堂”，为了深入开展气功活动，提高练功人的健康水平和智力笔者对《气功学习与辅导》经过实践又进行了新的修改与补充，增加了许多新的内容，故改名为《益智延年内劲功》。此功法有以下特点：1. 不强调入静，不强调意守，不易出偏，在学生中和社会上很容易推广；2. 练习此功得气快、气感足、效果好，练功有素者可内气外放，为人治病；3.

功法具有“易看、易懂、易学、易练、易效”等优点，男女老少不论体质强弱均可练习；4．有动有静，动静结合，颇有趣味，同时利于经气疏通，强健肌体脏腹；5．章节之间既有联系又有相对独立性，整套动作可连在一起做，也可结合自身具体情况分开练。经常练习此功，对神经衰弱、近视眼、肠胃不适、肢体痛麻、心血管病、高血压、肝病及糖尿病等常见病症有较好的疗效，是一本比较实用的气功健身教材。

《益智延年内劲功》一书主要内容有，基本功法、经络穴位与治疗健身知识、气功答疑与纠偏方法等。

第三章 益智延年内劲功功法

一、开智聪窍功

常练此章功法有助于消除脑病，开发智慧，治疗神经衰弱，增强记忆力，使耳目伶俐，固齿生津，鼻通嗅敏，对全身祛病也大有好处。

1. 开窗梳头：

自然开立，两手由体侧移置腹前，变成掌心向上，成抱月姿势上移到承浆穴，两手分开，分别依次用中指揉按“地仓、迎香、睛明、眉冲、神庭各3圈；然后10指分开，用手背面指尖向后梳头经百会、脑户、风池到大椎；两手再由脖颈两侧向前移置胸前时逐渐使指尖向下经膻中、关元两侧还原，共做6—9次（图1-1、1-2）。

作用：清脑明目，调节神经，治口眼歪斜，三叉神经痛，解胸腹郁闷，增进食欲，对治疗高血压、肩背痛也有好处。

2. 明目增视：

（1）揉按眼眶：用掌根骨按在下眼眶上，5指根骨按在上眼眶上。随吸气之势向上向里揉按，呼气时向下向外揉按。旋转揉按至少6—9次，也可多到36—81次，直到眼部发热轻松为宜。完后再揉摩几次攒竹穴及丝竹空穴，以散解未通之气（图1-3）。



图1-1



图1-2



图1-3



图1-4

(2) 揉按太阳穴、瞳子髎穴：以两手无名指按瞳子髎，中指按在太阳穴上，吸气时向上向前揉，呼气时向下向后揉，旋转按揉至少6—9次，也可多到36—81次，以头脑、眼睛感到清凉舒适为宜（图1-4）。

(3) 摩运寿眉：大拇指点按在翳风穴上，其余4指并拢分别从眼角外太阳穴向上推按入头维、过神庭、循印堂、经攒竹、鱼腰、丝竹空回达太阳穴。做6—9次，也可多做到36—81次，以感到目清头适为宜（图1-5）。

作用：以上明目增视功对健眼极为有利，眼睛与五脏相通，医宗金鉴五轮八廓记载颇详。本功可使眼部之神经经络都活动起来，使气血旺行视力增强，内经云：“目得血而能视”是也。并对医治各种眼疾、口眼歪斜、三叉神经痛等病有一定疗效。



图1 5

3. 健耳增听:

(1) 击天鼓: 两手掌将耳向前压伏贴住耳孔, 以食指和中指敲击风府穴, 则耳内有冬冬响声, 至少敲击36次(图1 6)。

(2) 揉按听宫: 两手食指压揉听宫穴, 吸气时向上揉, 呼气时向下揉, 揉按时耳内轰鸣发热。至少6—9次, 也可多做到36—81次(图1 7)。

(3) 搓耳翼: 两手掌将耳翼向前压伏贴紧耳孔, 然后向颧骨方向搓摩, 当食指到听宫时向回搓摩, 使耳有热感为宜。至少6—9次。也可多做一些。

作用: 改善听力, 对耳鸣、耳聋患者有一定疗效, 同时对治小肠经之各种疾患也有好处。



图1 6



图1 7

4. 固齿生津:

两唇轻合,同时两手拇指叠按廉泉穴,食指按压颊车穴,然后上下牙齿不断相扣,格格出声,连扣36次为“小周天”之法(图1-8)。

作用:固齿生津,预防牙病,并且有强肾之能。

5. 推颈拿枕:

先用右手拇指、食指从风池穴沿颈两侧向下按推到大椎穴下1寸,然后全手握紧颈项逐渐用力向脑后上提,提后放松,再用拇指、食指从风池穴开始做第二次。左右手换做,每只手至少做6—9次,也可酌情多做(图1-9)。

作用:颈为头躯之桥,枕(玉枕)为气通一关,常练此功可使头躯之气输通无阻,缓解脑充血,改变脑动脉硬化之症状,对预防脑病和四肢麻木有巨大好处。



图1-8



图1-9