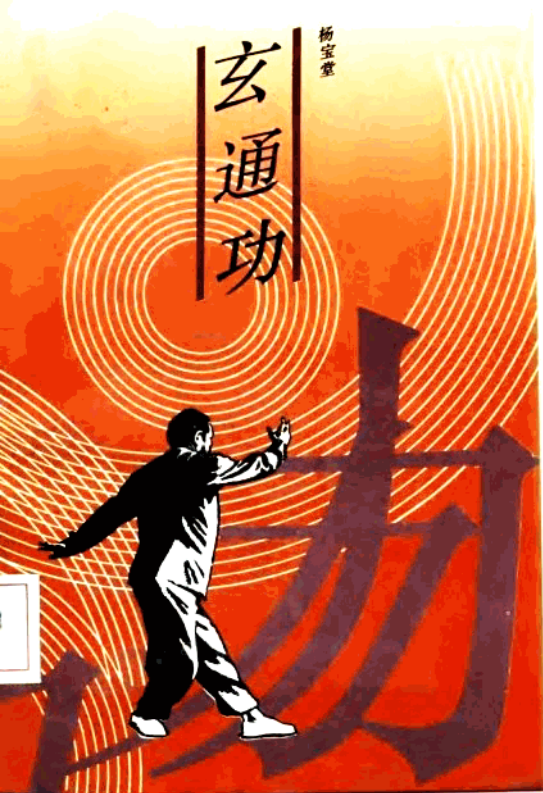


杨宝堂

玄通功



前 言

中国是气功的发源地。气功在我国有着 4000 多年的悠久历史，是我国文化医学宝贵遗产中的一个极其重要的组成部分。我国历代的许多医学以及佛、道、儒等家的文献都记载有大量的气功资料。气功有医、儒、佛、道及武术各家，又有吐纳、导引、炼丹、玄功、行气、静功、定功、性功、内功、修道、坐禅、内养功、养生功等等数千种流派。在历史发展的长河中，气功的各家各派互相学习，互相渗透，逐步丰富、充实和发展了我国气功的宝库。

近年来，我国群众性的气功活动蓬勃开展。据有关卫生部门统计，我国目前进行气功锻炼的人达 5000 万。不少地方建立起了气功研究会，并取得了可喜的研究成果。群众性的气功活动与专门性的气功研究相结合，标志着我国的气功科学研究已经走在当今世界的前列。科学家们预言，下个世纪将是人体科学大发展的世纪，而中国的气功研究正揭开了这一伟大的序幕。

为了推动和促进我国气功事业的大发展，不少科学家、气功名家和爱好者都在辛勤地工作，重新挖掘整理出不少传统功法，并在继承前人功法的基础上，删繁就简，博采众长，创编出新的、有利于普及推广的功法。

由于整个气功科学目前还处于研究提高的阶段，气功的机制、理论有不少地方还有待于科学的论证。因此，本功法欢迎广大气功爱好者、气功同道学习、研究和指正。

目 录

前 言	1
第一章 中国传统气功概要	1
一 中国传统气功的民族特征	1
二 气功是一种独特的自我调节模式	2
三 气功是完善自身的心法	5
第二章 玄通功的起源与发展	6
一 玄通功的起源	6
二 玄通功的组成	7
三 玄通功在医学上的应用	8
第三章 玄通基本功	10
一 内劲式	10
二 旋、转、拉、伸式	12
三 拧、弓、收、提式	13
四 卷、曲、蹬、缩式	14
第四章 玄通调息功	16
一 正常生理的呼吸模式	16

二	玄通调息功	17
第五章	玄通八法	18
一	玄通八法的起势	18
二	玄通一法 佛心初动	20
三	玄通二法 神宫妙视	22
四	玄通三法 鹤立龟伸	25
五	玄通四法 龟吐蛇吞	27
六	玄通五法 龙腾虎跃	30
七	玄通六法 松龄鹤术	32
八	玄通七法 瑞鹤朝阳	36
九	玄通八法 露降丹田	39
十	玄通功收势	44
第六章	玄通静功——激发生命力的行为	
	模式	47
一	卷曲龟缩法	48
二	龙虎摆尾法	50
三	玄通神动法	52
第七章	玄通内感功	54
一	得气综合症	54
二	得气感及其类型	57

三	摄取得气感	58
四	内视	60
五	内感真意	61
第八章	玄通功对意识及对激发人体潜能的独特作用	63
一	玄通功对意识的独特作用	63
二	玄通功激发人体潜能的独特作用	71
第九章	玄通功治病实例	74
一	玄通功激发自我保健功能	75
二	玄通功治好心脏病	76
三	玄通功治好多年顽固性头痛	77
四	玄通功治疗高血压、慢性肾炎 等综合症	78
五	玄通功使人“返老还童”	78
六	玄通功治疗哮喘病	79

第一章 中国传统气功概要

中国气功这种自我调节的特殊方法，就是古代所谓“内丹”的炼丹术。在人类历史上有过一个时代，在那个时代里，人类文明中的重大发现、发明、创造，几乎都在中国，可以认为，气功是促进这种历史发展的动力与技术的核心奥秘。可见，气功是中国传统学术中的一颗明珠。这里我们将简要介绍中国传统气功的基本概念。

一 中国传统气功的民族特征

现今世界上有多种自我调节的方法，但广泛传播的只有中国的气功和印度的瑜珈功。中国气功有不少民族特征，其中最主要的是以经络学为指导，运用气功的独特调节方法打通经脉，并以经络运行气

血、协调阴阳的理论指导心理、智能、创造能力等多学科的开发及气功治疗学的临床应用。

讲经络必然讲经气，故中国气功的另一个特征是讲气。它认为在可见的形体及对应功能以外有气的存在，并主张气对基本生命活动有推动作用。因此，练气功能够激发和强化这种气，进而能够获得行气血而协调阴阳的能力。这就是说，练气功能够使人“得气”，得气便能激发人的潜能。这里应该指出的是，气功练出来的气与空气中的气（即呼吸的气）根本不同，它是一种在经络内运行的或贮存于丹田的、具有奇妙生物学效应的精微物，是物质、能量与信息的混元体。气运载着物质、能量、信息流，这样的得气就成为一个形成物质的新状态的起点，即生命动力之源。

二 气功是一种独特的自我调节模式

经过我们研究和临床应用认为，气功确是一种人体自我识别与自我调节，从而保持最佳自我适应状态的实用方法。气功提供了一种最佳的行为模式，运用这个模式，个体能得以主动进行自我调节，进行精细、动态、双相性自我矫正。所谓双相

性，是指正性的加强作用，以及负性的减弱作用（现代科学称正反馈与负反馈）。例如对于血压的调节，气功既可以使高血压者的血压降低，又可使低血压者的血压升高。

气功专家认为，传统气功的经典功法与功理有调身、调息、调心三要素，即气功的三调。调身是指练功时一定要采取的姿势和特有的动作，也就是气功动作的“式”。把各式连接起来形成特定动作序列，就成为气功自我调节模式及其目的行为的程序。调身的目的与作用，是激发、调节经络的自主动力及自主节律，推动气血运行，借以使机体在变动的环境中始终保持最佳状态。所谓经络的自主动力，是指经络自身固有的一种推动气血运行的动力，此种动力产生于经络自身，在经脉受到阻碍时能自主地增强其动力作用。所谓自主节律，是指经络自身固有的、推动气血运行的一种节律性，在经络通道状态有变化时，有自主增强或自主减弱节律性的功能。

调息，是指练气功时要调整呼吸。气功功法中运用特殊的呼吸模式，如自然呼吸、深长的腹式呼吸、顺式或逆式腹式呼吸、胎息呼吸等。其中逆式腹式呼吸是指吸气时收腹，而呼气时使腹胀大式

的呼吸。胎息是指在气功功能高深以后出现的一种类似母腹中胎儿呼吸式的端细绵长的呼吸。实验证明，有意识地调整呼吸，会增强元气的运行，有利于打通经脉，强化得气感。

调心，是指运用得气感矫正与完善自我识别和自我有识的操作，即运用特异的动作及其程序，激发与启用自我适应稳态调节机制和能力，借助这种程序进行有意识的操作，从而在产生的各种得气感中摄取良性信息以生成最佳心理稳定状态，并自选出最优化的生理效应，以保持心理与情感的稳定状态。调心的目的是运用经络的接收、转换信息以及激发得气感的功能，以启用人们潜在的自我适应调节的储备力量，激发人脑的潜能。

我们已知人体内有一个潜在的自我适应稳态调节的能动系统（即经络系统），它储备着进化中形成的巨大的自我适应调节、代偿功能与防御反应的组合能力，而它的作用是导引行气。气功动作与呼吸的激发以及意念的有识操作，可以调动这种潜在的储备力量，使之成为生命活动的基本动力。气功激发经络，可以生成并保持一种为个体所独具的调节模式。这种调节模式运载着在生命活动中起决定作用的调节机制。

三 气功是完善自身的心法

人心通常是向外的，一般欠缺向内的心力，因此不能主宰自身内在的某些自主过程与机能。而气功却拓广了人心的视野，它借导引行气之法来诱导人心内视，内照自身内景的动态演化，由内在感觉知觉能力的激发，进而实现主体对自身功能等自我认识，并通过运气调心来达到自身各种力量的协调发展，借助导引行气来自我矫正自我完善。这点是中国传统气功的又一大特征。

第二章 玄通功的起源与发展

一 玄通功的起源

原始社会人类群居，原始人在捕抓到野兽、男女戏耍等情绪高涨、精神兴奋时，会自然地跳起有节奏的舞蹈。这种舞蹈动作可以使人产生热量、消除疲劳、去郁解烦，缓解某些病痛。玄通功法就是源于古人类的这种舞蹈形式——大舞，即原始导引。相传古人类的这些自发的动作及其伴发的生物效应，启发了玄通功的先哲，使他们形成了最初的功想。到了战国与秦汉时期，则冠以老子的“玄通”二字，功法也初具雏形。后人在玄通功的道家功法的基础上，又揉进了释、儒、医等各门功法和回族武术。

二 玄通功的组成

玄通功经千百年的发展完善，至今在功理及应用方面得到了进一步的阐明和发展。玄通功主要由五部分组成：1.玄通基本功。这是整个玄通功的基础，目的是让人们掌握功法的各项基本要领。2.玄通调息功。是把先天与后天之气和谐起来进行练功，进入“似醉”的境界，运用所谓自主呼吸渐渐达到止息状态，以巩固和发展元气。3.玄通内感功。它通过存想，即内视等方式，了解个体所独有的得气方式与得气感，认识自身经络通道的特征及其功能，以发展自主意识，控制那些一般认为不能控制的、具有自主节律性的功能。4.玄通八法。为玄通动功，是动功的主要组成部分。这是通过外动进行外导引的功法，可以一功多练或八法同练的方式，在特定经络通道上进行导引行气，以达到拓通小周天及大周天的目的，形成经气在十二经脉内的运行，以达到防病治病，延年益寿的目的。5.玄通静功。为玄通功的高级功法。通过“四合”，即体合于心、心合于气、气合于神、神合于无的长期锻炼，以健脑益智，激发人体特异功能，具体地说就是天

眼通、天耳通、神足通、他心通、宿命通和漏尽通。

实验证明，通过修炼玄通功而获得的气中含有一种次声波成分，其主峰频率为8—13赫兹，恰与人体经络的固有振动频率相一致，从而引起共振效应。这就是玄通功法防病治病、激发气功功能状态、发挥人体潜能等的主要理论依据。

三 玄通功在医学上的应用

玄通功在医学上的应用广泛，应用前景也是极其鼓舞人的。经过长期临床观察证实，运用玄通功临床疗效好的病有循环系统疾病，如心律紊乱、心肌炎、心绞痛、冠心病、心肌劳损及心功能不全等；眩晕症；运动系统疾病，如肌肉拉伤、急慢性软组织扭伤挫伤、慢性肌肉劳损等；神经系统疾病，如脑脊髓损伤、脑性瘫痪、慢性神经痛和灼性神经痛、植物神经功能紊乱等。另外，对不明原因的特异性疼痛、特发性浮肿、肩周炎、颈椎增生引起的症候群、智力低下、更年期综合症、不孕症，以及奇难杂症均有疗效。

这些看来极不相同的疾病，用玄通功治疗都能收到明显的效果。这个事实本身就提示，这些在现

代医学上极不相同的疾病，可能有一个共同的发病机制，在不同病原因素的作用下，形成不同的临床表现。而这个共同的发病机制，就是元气不足。练玄通功能激发元气，也就是激发和补充生命动力，因而能有效地防治这类疾病。

第三章 玄通基本功

玄通基本功指的不是整个功法的基础，而是玄通动功静功中躯体行为的最基本动作，也就是玄通八法、玄通调息功、玄通静功中各种动作的基本要素。在练习玄通功的过程中，处处可以看到基本功的影子，甚至功夫达到高深境界之后，仍然要不断加强基本功的训练。可见，玄通基本功在整个玄通体系中的重要地位。

一 内劲式

一般认为内动是气动，即经气运行，经络在动。其实内动的前提是形成动力的动作或操作，没有这些动作，则不可能有气运行。产生气动的动作，是一种特定关节的抽紧、扭转与旋转动作，是

对肌肉固有紧张性与自主性动作的有意识强化。所谓自主性外动，即外气引发之动。这种动作表明肌肉中有一种处在自主紧张性活动中的不随意肌，这种肌肉能保持关节的位置、体态，维持关节内应力及姿势稳定。这种引动的动要收住，并要改变成绷紧的内动，则会形成加强化学能向机械能转化，形成气动的动力。内动的第二层意思是意念先动。这种意念的动有连续性能量辐照之功能，会形成内劲（即推动力）。产生内动的动作方式不同，能形成不同方式的调节能力及推动力，即合力。组合方式不同合力也就不同，不同方式的推动力会形成不同方式的经气运行。下面是加强督脉动力的内劲式：

双上肢背举，肘关节极力屈曲，双手各指相应交叉，拇指放在胆经的颈椎双侧，用力揉按旋转，由上而下，逐渐达到颈—胸椎汇合处，即大椎穴四周。揉按旋转时双臂一开一合，脊椎在颈与胸相接处也一开一合。

脊柱在第四、五胸肋关节区的内劲式：

此处的内劲要由双上肢伸展旋转的拉动造成。此区的内动会推动带脉、胆经、肝经、肾经气降，加强任督二脉的循环。

脊柱屈曲，双手放在踝关节处的内劲式：