

黄灿新

随意功



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

第一章	随意气功概况	1
一	随意气功的创立	1
二	随意气功（南派）的形成	2
三	随意气功（南派）的历史渊源	3
四	随意气功（南派）的特点	4
第二章	中国随意气功（南派）功法	8
一	练功前的准备	9
二	随意气功（南派）初段功法——着意	11
三	随意气功（南派）中段功法——随意	29
四	随意气功（南派）高段功法——无意	44
第三章	随意气功（南派）功法的练功原则和要诀	46
一	练功的原则和要诀	46
二	练功的地点和方向	50
三	练功的时间和次数	52
第四章	练功的效应及其注意事项	54
一	常见的练功反应	54
二	动与静	58
三	注意事项	61

第五章	随意气功（南派）治病强身的机理	63
一	培养真气、扶正祛邪	63
二	精神内守、调节神经	64
三	平秘阴阳、调整机体	65
四	疏通经络、调和气血	66
第六章	随意气功自我保健按摩	67
一	呼吸系统疾病的保健按摩	68
二	肠胃系统疾病的保健按摩	71
三	头部的保健按摩	74
四	眼部的保健按摩	76
五	腰腿痛症的保健按摩	78
六	肩颈部的保健按摩	80
七	强壮肾气的保健按摩	82
第七章	病例选载	85
一	随意气功治疗瘫痪、风湿关节炎、 腰椎病等	85
二	随意气功治疗哮喘、肺结核病	86
三	随意气功治疗胃病、便溏、腹泻症	87
四	随意气功治疗多年不育症	88
五	随意气功治疗前列腺增生	88
六	随意气功治疗糖尿病	88

七	随意气功治疗耳病、头痛病·····	89
八	随意气功治疗肾结石·····	89
九	随意气功治疗癫痫症·····	90
十	随意气功治疗脑动脉硬化·····	90
十一	随意气功治疗纤维瘤·····	90
十二	随意气功治疗乳腺小叶增生·····	91
十三	随意气功治疗良性肿瘤·····	91

第一章 随意气功概况

一 随意气功的创立

随意气功是近年来在我国南方尤其是在广东较为流行的静功功法之一，在香港、澳门，在美国、加拿大、澳大利亚、日本以及东南亚一带也有流传。随意气功虽然是一种新创编的功法，但是，由于它具有易学易练、无偏差、不拘时间、地点和男女老少都能练习的特点，因此，深受人们的喜爱并得以迅速推广，表现出其强大的生命力。

随意气功是由我国著名气功家江波先生创编的。1974年，江波先生不幸患了肝硬化，在家全休。这段时间他虽然整天跑医院，寻医找药，但是病情不仅没有改善，反而日趋严重。当时的江波先

生已经陷入绝望，十分悲观。据有的医生讲，他当时只能再活半年了。在此困境下，江波先生求助于气功。他到处访名师，日夜苦练，坐着练不了就躺着练，学到的练功方法不行就自己想出新的办法坚持练。半年之后，奇迹出现了，江波先生的肝硬化好了，身体的其他疾病也不自觉地消失了。

从此以后，江波先生便迷上了气功。他一面加紧练功，一面查阅了我国古代大量的气功文献，吸取其精华，指导自己练功。随着气功功力和境界的不断提高，江波先生陆续开发了人体透视、遥视和探测残留信息等特异功能。通过不断地总结练功过程中的经验和融会贯通气功文献中的精华，江波先生终于在前人的基础上创编了随意功这一新的功派，成为一代气功名家。

二 随意气功（南派）的形成

1981年，江波先生为了让更多的病患者能从气功里得到新生，开始南下广东传授随意气功。在他亲传的第一代弟子里，有一位佼佼者，他就是开创随意气功（南派）功法的黄灿新气功大师。

黄灿新气功大师自少年时代起，就有缘得人指

点，开始练习气功。仅仅用了一年时间，他就从一个身体较衰弱的少年变成了一个身体强健、精力充沛、反应敏捷的少年，并从此开始了他的运动员生涯。从少年到青年，从青年到中年，尽管生活多变，他始终坚持练习气功。在这期间里，他学过静功、动功和硬气功。通过不懈的努力，他的功夫越来越深厚。从1976年起，他就开始用气功为人解除病患。1981年，他得到江波先生传授的随意气功后，经过整整一年的苦练，开发出了人体透视等特异功能，其发放外气治病的功夫也日益精湛。此后，他破除门户之见，公开设班收学生，并带领学生一起为广大病患者治病。通过多年的实践，他逐渐悟出了随意气功中更高深的境界，探索和总结出了一整套适合于南方亚热带炎热潮湿气候的气功功法——随意气功（南派）功法，使随意气功得到了进一步的发展和完善，在祖国的南方生根、开花、结果。

三 随意气功（南派）的历史渊源

我国的气功源远流长，在其发展的几千年中，各家各派通过互相学习、借鉴、渗透，派生和创编

出很多更有优势、效果更好的功法，使得我国的气功宝库得以不断丰富和发展。随意气功及其南派功法源于我国古代的各家静功，集我国医、儒、佛、道、武术等各家静功的长处于一身，并经过不断的改进和创新，形成了今天的随意气功（南派）功法。

四 随意气功（南派）的特点

随意气功（南派）功法在总结前人功法的基础上，删繁就简，去伪存真，形成了随意自然，松静舒适，不拘坐、卧、立，意气相随的功法原则，并具有以下特点：

1. 易入门

随意气功简单易学，功法中没有复杂的动作，更无需背口诀，读者完全可以通过教材自学。如有条件在随意功法老师的辅导下练习，通过老师带功、传功，提高就更快，效果也就更好，并可以在短期内取得较快的进展。同时，随意功法无论男女老少，身强体弱都可以学习，有病者通过练功可以

病愈康复，无病者通过练功可以强身健体；少年人通过练功可以增强智慧，开发潜能；老年人通过练功可以延年益寿，颐养天年；原来已有一定气功基础的人学习本功法，更能进一步提高自身的功力和境界。

2. 易练习

练习本功法不受时间、地点的限制，也不需要更多的物质条件，坐、卧、立均能练习。无论你练的是坐式、立式或是卧式，都同样有效。不用工作的同志每天可以练几小时，工作繁多、生活紧张的同志每天练上二三十分钟也同样见效。总之，本功法适应现代人生活的快节奏。

3. 效果好

练本功法者，一般人在练了十天半个月左右就会收到初步的效果。例如睡眠改善了；人觉得有精神了；消化系统改善了，胃口好了；现代生活给人带来的紧张压力减轻了，对生活更有信心了。效果虽然因人而异，各有不同，但是，练功后的收效是

明显的。如果气功素质较好的初学者，收效会更快、更好。完成了基础功法的学习后，身体情况会有较大的改善，原来有疾病的会在不同程度上减轻，甚至痊愈，没有疾病的会提高身体素质。若经过练习本功法中段功的，不仅能发放外气给人治病，而且还可以开发出人体的特异功能。

4. 适应广

本功法对多种慢性病，甚至对一些目前在医学上尚无法治愈的奇难杂症，都有较佳的疗效。本功法适应的病症一般有：风湿性关节炎，肩周炎，颈椎综合症，腰椎间盘突出症，坐骨神经痛，腰椎或颈椎增生肥大，各种腰腿痛症，脑血管意外造成的半身不遂，胃、十二指肠炎症和溃疡，结肠炎，肺结核，肺气肿，气管炎，哮喘，慢性肝炎，慢性肾炎，胆囊炎，心脏病，高血压，神经衰弱，脑震荡后遗症，头痛，耳疾，眼疾，男性生殖系统和妇科疾病，肿瘤患者通过自我练功，也有一定的扶正作用。不适宜练本功法的有精神病和癫痫病。

5. 无偏差

许多人都有学习气功的愿望，以防病治病，强身健体。但是，有不少人由于害怕练气功会出现类似大动失控等偏差，因而怯步，不敢学习气功。首先应当指出的是，产生练功偏差的只是极个别的现象。产生练功偏差的主要原因我们认为是：①乱学乱练，今天学这种功法，明天又学另一种功法。有甚者早上练一种功法，中午、晚上又练其他功法，以为功法学得越多越好；②盲目追求各种练功的效应和现象。如不少初学者都去追求动的效应，不顺其自然，以为只有动才是有效，结果主观的追求助长了动的程度，造成大动不已的后果；③违反经络运行和气血流注的自然规律，乱用意念去领气运行，强行打通经络；④不按要求循序练功，违反了练功的有关注意事项。总之，练功出现偏差，主要是没有做到顺其自然而造成的。随意气功（南派）功法以随意自然为原则，功法设计顺应人体系统的运动机制，讲究练功以舒适为度，循序渐进。所以，练本功法不会出偏差，希望学习本功法者完全不必担心。必须严格遵照练功以精神不烦躁、身体不疲劳为适度的原则。

第二章 中国随意气功 (南派) 功法

中国随意气功（南派）功法分为初段功——着意，中段功——随意和高段功——无意。从初段功到高段功，划分了不同阶段的练功层次、意境和效果。每段的练功方法都有所不同，即使在同一阶段的功法里也有不同的练法。初学者从初段功法的基础功练起，逐级逐段提高，以求达到较高的层次和意境。一般的练功者无需练到高段功。练功者学习完初段功法，并能坚持长期练下去，就已经完全可以达到祛病强身、延年益寿的目的了。

以下重点介绍的是初级功法（因为这正是大家所最需要的），并简要介绍中段功法的练功原则、有关功法和高段功法的练功要旨。至于随意气功（南派）功法中的整套治疗手法，包括掌法、指

法、随意针法以及临床上的运用就不准备在这里逐一介绍了。

一 练功前的准备

练功前的准备工作，是为了排除干扰，尽可能为练功创造有利条件，使练功顺利进行，收到良好的效果。

1. 练功前首先要调节情绪

练功前在思想上做好练功的准备，做到心情舒畅，情绪平静。在情绪不好、心情烦躁，思想不集中的情况下练功，会直接影响放松入静、呼吸不畅和练功效果。因此，凡在大喜、大怒、过忧、过思、悲伤、恐惧、受惊的情况之后，不宜马上开始练功，待心情平静下来，情绪稳定之后再开始。此外，在练功前，还应该把手边要做的事情都做完，做到心无牵挂，练功才能专心。

2. 练功前应松衣宽带

练功前应宽衣松带，衣着以轻软适身的为好，不宜穿着紧身卡腰和化学纤维比例过大的衣服。要穿平底鞋、布鞋或软拖鞋，不要穿硬底鞋和高跟鞋。另外，要随季节气候变化增减衣服，以防风、寒、暑、湿、燥、火六淫的侵害。

3. 练功前要把身上佩戴的金属物件取下

练功前应把身上佩戴的所有金属物件取下，例如手表、锁匙、钢笔、金银饰物等，以免影响气血的运转流注。另外，假牙和眼镜也应取下。

4. 练功前可以吃或不吃食物

练功前吃或不吃食物都没有关系，只要不感到过饥或过饱就可以了。此外，练功前如有排大小便欲望的，应该先排完大小便后再进行练功。

5. 练功前应先和家人打招呼

练功前应先和家人打个招呼，以免受干扰使练

功突然中断。如果有人找或有急事要办的，能等的就等一等，等不了的，家人可以轻声告诉练功者，待其缓缓收功后再作处理。

二 随意气功（南派）初段 功法——着意

初段功法——着意由基础功、营气功和颐养功三个部分组成，并有辅助功——三宝采气法。初学者应从基础功入手，循序渐进，逐级提高。切忌急于求成，没有练好基础功就练营气功。在一般正常练功的情况下，基础功需要练 6—9 个月，营气功需要练 4—7 个月，颐养功需要练 2—5 个月方可练成。各人的身体情况、用功程度和领悟程度不同，决定了练功所需时间的长短。

1. 基础功

基础功不仅仅是初段功法的基础，而且还是整套随意气功法的基础。随意气功的各段功法都是在这个基础上建立起来的。因此，要予以足够的重视，认真练习。