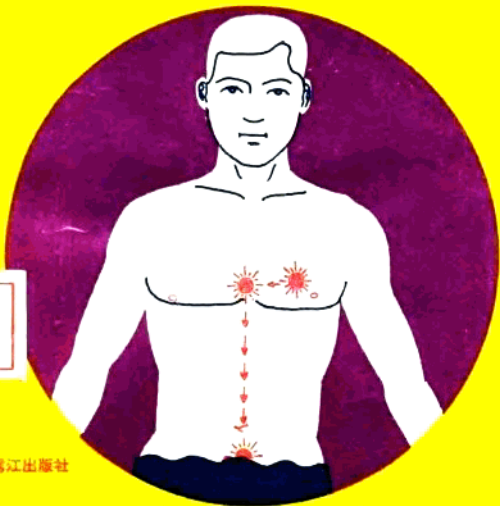


七心功

姚雪垠题



吴江 郭桂清



3

吴江出版社

样 本 库

137/05

七 心 功

姚雪垠題



吴 江 郭桂清 编著



鹭江出版社

2007.10

〔闽〕新登字08号

七 心 功

吴 江 郭桂清 编著

*

鹭江出版社出版·发行

(厦门市莲花新村观远里19号)

邮政编码: 361009

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 4印张 2插页 86千字

1992年12月第1版

1992年12月第1次印刷

印数: 1—6000

ISBN 7—80533—687—3

R·5 定价: 2.40元

前 言

七心功传自宫廷。吴江、郭桂清两位气功医师在数十年练功、教功和气功医疗的丰富实践基础上，承袭祖传，进行了进一步的整理和加工。

吴江，北京市气功研究会会员，中国红十字会会员，北京西城区欧亚气功研究会会员。自幼习练祖传的“七心功”，数十年来练得一身好功夫。1961年以来她一直在北京市教育界任校医工作，还多次到大医院进修，学习内科、外科、妇科、五官科、针灸科知识和技能。她气功功底扎实，医学知识广博。她不仅耐心地教人学功，还采用中西医结合气功治疗的方法为广大患者治病，取得明显的疗效，积累了丰富的经验。

郭桂清，北京市气功研究会会员，中国红十字会会员，北京市西城区欧亚气功研究会会员，郭桂清从青年时代起潜心学练祖传的七心功，并拜请名师指导，功夫日深。1983年底应聘专门从事气功医疗，先后在北京市水利职工医院、北京市华怡中医联合诊所、北京南苑医院康复门诊部、北京市中西医专家门诊部，北京市厂桥医院气功门诊室任气功医师。数年来，经她诊治的患者已达数万之众。她的神奇医术，显著疗效，良好医德，博得人们广泛的称赞。《华声报》（1987年9月15日）、《铁道工程报》（1986年10月4

日)、《知识窗》(1987年第四期)、《散文世界》(1985年第7期)、《羊城晚报》(1986年11月16日)、《泉州晚报》(1988年3月27日)、《洛阳日报》(1989年2月19日)、《太原日报》(1987年8月28日)、《健康报》(1989年7月23日)、以及《澳门日报》(1986年12月31日)和菲律宾《商报》(1988年6月)等十几家报刊先后报导了她的感人事迹,将她誉为“白衣神女”。

1983年以来,吴江、郭桂清两位大夫结合自身练功教功的亲身体会,对气功理论和功理功法进行推敲研究,将祖传的“七心功”的功理功法进行初步的整理总结,并且在实践中不断地修改完善。1988年1月和1989年11月,她们先后到洛阳工学院卫生院和厦门警备区卫生所进行大规模的教功和气功医疗活动,在社会上引起很大反响。厦门警备区卫生所1989年12月12日给北京市气功研究会的书面材料中写道:吴江、郭桂清医师免费教功,培育人材。500余名学员学习成绩明显。她们不仅功底深,医德高,更难能可贵的是中医理论扎实,相关科学知识渊博,所传授的“七心功”功理深奥、功法简单,易学而得气快,值得广为流传。

目 录

前 言	(1)
七心功功理	(1)
七心功功法	(6)
预备式	(6)
第一节 二心开合	(8)
第二节 沉珠泉下	(11)
第三节 双掌摩盘	(13)
第四节 光环穿树	(16)
第五节 海面浮日	(18)
第六节 七心归一	(20)
七心站桩功	(23)
七心功练功须知	(26)
七心功答疑	(28)
气功咨询	(33)
病案举例	(73)
七心功在全国各地	(107)
后记	(121)

七心功功理

中国气功源远流长，功法繁若星辰。随着现代科学技术的发展，这些古老的文化遗产在剔除糟粕，弘扬精华的过程中，逐步脱去了迷信神奇的外衣，被越来越多的爱好者所认识和接受。七心功正是气功百花园里的一枝奇葩，以其独有的特色吸引着众多的气功爱好者。我们在祖传功法的基础上，通过长期的实践和总结，使其逐渐完善并呈献给大众。

在众多的功法中，繁简相兼、各有所长。然而，繁杂的功法往往使习练者望而生畏，不易掌握精通。针对这一弊端，我们在编创七心功时，力求简便，易记易学，老幼皆宜，这便形成了它独树一帜的特色。七心功功法简便，习练者能很快掌握要领，也不易出现偏差。只要认真习练，就能较快地见到成效。

七心功中的所谓“七心”，指的是顶心（百会）、前心（膻中）、后心（至阳）、双手心（劳宫）、双脚心（涌泉）。

顶心（百会）分布于督脉。相当头顶正中线与两耳尖联线的交点处。主治癫狂癫痫症、头晕、目眩、中风昏迷、角弓反张、眩晕、晕厥、癩病、耳鸣、惊悸、失眠、健忘、鼻塞、子宫脱垂、胃下垂等病症。

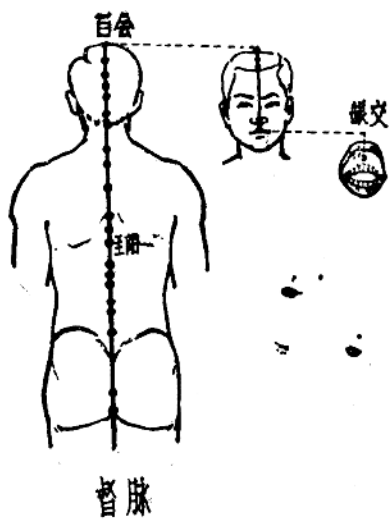


图 1

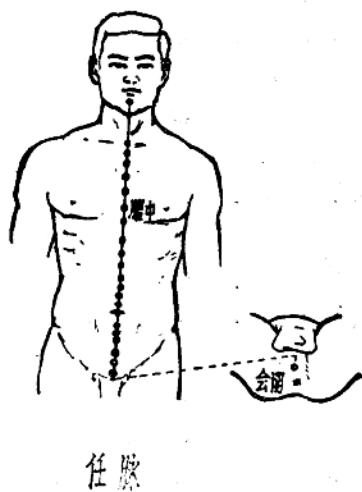


图 2

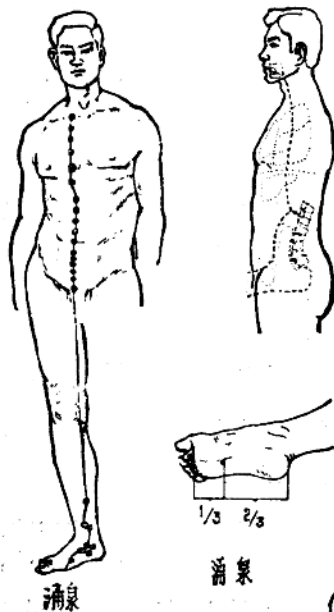
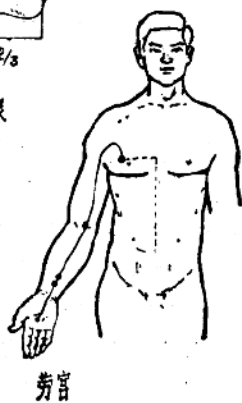


图 3



劳宫

手厥阴心包经

图 4

前心（膻中）分布于任脉。为前胸正中线与两乳房间连线的交点。主治气喘、噎膈、胸痛、乳汁少等病症。

后心（至阳）分布于督脉。位于第七胸椎棘突下，约与肩胛骨下角相平。主治中焦病、肝、胆、脾、胃疾病、四肢重疼、喘、咳、脊椎病。

双手心（劳宫）分布于手厥阴心包经。位于手掌心横纹中，第二和第三掌骨之间，偏于第三掌骨之桡侧，握拳时中指指尖所点之处。主治心痛、癫狂、癫痫症、呕吐、口疮、口臭、瘰疬、中风昏迷、手指麻木、鹅掌风等病。

双脚心（涌泉）分布于足少阴肾经。位于足掌心、约足掌前 $\frac{1}{3}$ ，足掌中 $\frac{2}{3}$ 的交点凹陷处。主治头痛目眩，咽痛失音，二便不利、小儿惊风、癩疾、足心热痛等病症。

这“七心”位于人体上下左右前后中，统摄躯体和四肢，只要将意念集中到穴位上，然后再集中到与穴位相关联的通路上，打开大小经络，人体内宇宙便贯通一气，整体网络的各系统也就协调一致，气血通畅无阻，大大增强生命的活力，患病者祛病，无病者健身。对于人体外宇宙来说，这“七心”又是开合的机关。练通七心，沟通内外，人体便可将浊废之气排出，吸收大自然的精华，补充食物难以提供的营养，实现人体小宇宙与自然大宇宙的良好循环，生命之体就必然会生机盎然。这就是七心功的功理，也是它的神妙之所在。

初级功阶段，一般人要经过三个月的不懈锻炼。功成时有明显的气感，能祛病健身，对各种慢性病有好的疗效。进入中级功阶段，依各人具体情况而异。但只要在初级功基础上继续悉心锻炼，心领神会，持之以恒，大多可达理想之境界。这时便集正气于一身，感到身体轻爽，精力充沛，对运

动系统疾病尤有疗效。进入高级功阶段，则要求在中级功成就以后，继续精心习练，达到能自如地变外气为内气，真气充盈，并可全身发放外气。功成至此，略有意念活动，即可控制全身各处的内外气转化，并有可能诱发特异功能，如透视、遥感等超常功能。

七心功属于以静为主，动静结合的功法，虽行功简便，但不可轻视。常言说：“信则灵，不信则无”。只有相信它，才能心宁神安，有效地进入练功状态。若半信半疑，势必干扰意念活动，不能入静入神，也就难以收到好的练功效果。

七心功十分重视意念的作用，因此特别要求习练者在行动过程中“体松心静”，自始至终都要做到动作轻柔缓慢，思想空灵集中，创造出良好的内外环境。记住这一条要旨，发自内心地悉心锻炼，就一定会有满意的收获。

七心功法

预备式

松静站立

松静是练各种气功的基础部分，它要求躯体从上至下（依次为头、颈、肩、肘、腕、指、胸、腹、背、腰、胯、膝、踝、足、趾）的筋骨、肌肉、关节、皮肤及指（趾）甲全部放松，但要松而不懈。同时，更要求心宁神静，排除一切杂念，沉浸于空灵幽静的境界。心定则气和，气和则血顺。松静自然地站立，让身体各部位放松，便于气血通行无阻。

双脚开立

两脚跟与肩等宽，两脚尖外斜成小八字形，全身放松舒适。双膝微屈。膝盖不要超过自己的脚尖，否则会影响松度。百会穴正向朝天，身体重心放在双腿之间（如图A—1）。

预备式



(A-1)

立势

图A-1



正

(A-2)

侧

坐势

图A-2



(A-3)

卧势

图A-3

双目轻闭

两眼目光由远而近地收回，上眼睑缓缓垂下，轻轻闭合，或者留一条缝，呈似闭非闭之状，这样有利于放松入静。此刻双目不要用力紧闭，不然会破坏松静状态。

舌抵上腭

用舌尖轻轻抵住上腭的牙龈与牙根交界处，舌根放松，双唇微闭，均不要用力。抵舌的目的是搭“鹊桥”，接通任督二脉，便于小周天的真气运行。

垂肩松腕

双手自然放在大腿两侧，垂肩虚腋，松腕，掌指微曲放松，便于气通十指。

含胸拔背

胸略含，但要保持脊椎骨正直、松缓，同时还要注意松腰松胯，以便身体上下贯通。呼吸自然均匀，最好用鼻呼鼻吸。

第一节 二心开合

（两掌心劳官穴相对，相互排斥和吸引。）

预备

按预备式规则静立，自然地进入体松心宁的练功状态

(如图A—1)。

主体功法

完成预备功以后，双手轻轻地经胯及小腹两侧向体前缓缓聚拢，掌心相对，意念集中在劳宫穴上（如图1—1），同时静心体察各种感觉。然后合掌于胸前二分钟，接着将意念转移在两手上，双手十指朝前，渐成弧形，同时意想有个膨胀的气球，将两手慢慢撑开，距离两市尺左右（如图1—2）。而后，再将双手轻轻合拢（如图1—3），这时两手心相距三寸左右。这样一开一合为一次，反复做36次。

收气

男子先用左手（女子先用右手）的掌心转向腹部，贴于丹田处（即脐下1.5寸）再将右手（女子为左手）掌心贴于左手背上，使右手的劳宫穴对准左手的外劳宫穴，虎口相交，如此意守丹田1分钟左右，将气收回（如图1—4）。

功理

本节功法通过双手掌心的开合，劳宫穴相对的挤压牵拉，使双掌心及手和手指都受到刺激，从而调动人体气机，让练功者感到有凉、热、酸、麻、痒、胀、痛，或光、电等气场效应，并为发放外气打下基础。若练本节功法暂无感觉，可再增加开合动作，次数成倍递增即可。但切忌急于求成，须知“欲速则不达”。只要坚持反复练习，久而久之，便可生效。即使暂无感觉，也能在一定程度上起到防病治病的健身作用。

第一节 二心开合

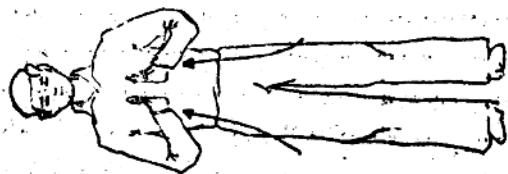


图1-1

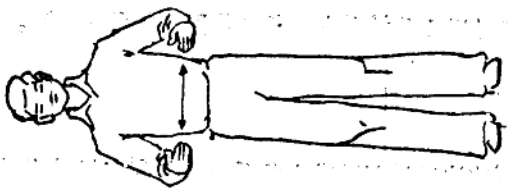


图1-2

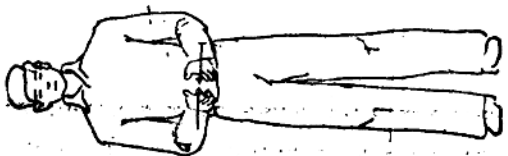


图1-3

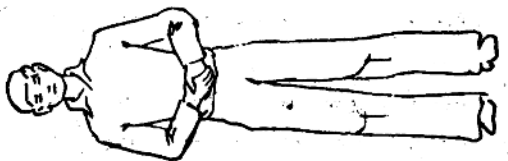


图1-4

第二节 沉珠泉下

(以意导气，自顶心进，至足心出。)

预备

按预备式规则静立，自然地进入体松心宁的练功状态（如图A—1）。

主体功法

完成预备功以后，双手经体侧在胸前徐徐捧起，掌心向上，移至头顶（如图2—1）。接着，双掌翻转，十指相对，掌心向下，并意想百会穴有一颗圆润光滑透亮的明珠（如图2—2）。稍后，双手由额前经面部至胸部外导行气。外导动作要缓慢，双手按到哪里，与之相对应的体内明珠就沿身体中轴线滑落到哪里，意念必须相伴行走。当两手行至丹田时，双手可向外展，虎口相对，体内明珠落入丹田（如图2—3）。而后，将这颗明珠继续向下导引至小腹底部，再意想它变成两颗明珠，一分为二地滑入双腿。同时，两手掌心向下，在小腹反复向下推压，意念将这两颗明珠压至足底涌泉处（如图2—4）。本节动作要求连续做六次后再收气。脑、心血管疾病及肝病患者，可增加练习次数。若是低血压和贫血患者练此功，将浊气排降之后，还需将地下之清气经双足提至丹田处，并意守二三分钟。若高血压患者，用双手捧气至头顶