

中国老年十大名功

中国老年气功丛书



内蒙古人民出版社

内蒙古人民出版社

中国老年气功丛书



中国老年十大名功



1225042

内蒙古人民出版社

中国老年气功丛书

(内蒙) 新登字 1 号

中国老年气功丛书
中国老年十大名功
刘渺 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行
(呼和浩特市新城西街 82 号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6 字数: 126 千 插页: 2

1993 年 3 月第一版 1993 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—2, 0000 册

ISBN7—204—02234—3/G·394 每册: 3.45 元

2154114

目 录

益元寿星功.....	季泰安 (1)
一、气功“三调”法.....	(1)
二、桩功.....	(15)
三、坐功.....	(27)
四、卧功.....	(30)
五、动功.....	(33)
六、采气.....	(40)
七、排石功.....	(56)
八、四个阶段和三层功夫.....	(59)
真气运行法.....	李少波 (67)
一、姿势.....	(67)
二、五官.....	(69)
三、练功备要.....	(70)
四、五步功成.....	(74)
内养功.....	刘贵珍 (81)
一、练功方法.....	(81)
二、注意事项.....	(85)
郭林新气功.....	郭林 (87)
一、中度风呼吸法自然行功.....	(87)
二、中度风呼吸法定步功.....	(97)
老年形意健身法.....	周树全 (103)

一、怀中抱月·····	(103)
二、浪里推舟·····	(106)
三、大鹏展翅·····	(107)
四、顺风摆柳·····	(108)
五、枯树拔根·····	(110)
六、挽弓射雁·····	(111)
七、力鼎千斤·····	(113)
八、二郎担山·····	(114)
九、铁拐蹬弹·····	(116)
十、浪涛拍岸·····	(118)
踵息法·····	王培生(121)
一、呼吸·····	(121)
二、踵息初步功·····	(123)
三、踵息二步功·····	(125)
抗老益寿扳指(趾)功·····	王瑞亭(131)
一、马步站桩功·····	(131)
二、坐功·····	(133)
三、扳指(趾)功·····	(134)
心脑血管疾病自疗功·····	李和生(140)
一、预备功·····	(140)
二、十二正功·····	(140)
四季摄养秘录·····	(144)
一、春令摄养·····	(144)
二、夏令摄养·····	(149)
三、秋令摄养·····	(155)
四、冬令摄养·····	(158)

陈希夷二十四节气坐功导引治病图说·····	(162)
一、立春正月节坐功图·····	(163)
二、雨水正月中坐功图·····	(164)
三、惊蛰二月节坐功图·····	(165)
四、春分二月中坐功图·····	(166)
五、清明三月节坐功图·····	(167)
六、谷雨三月中坐功图·····	(168)
七、立夏四月节坐功图·····	(169)
八、小满四月中坐功图·····	(170)
九、芒种五月节坐功图·····	(171)
十、夏至五月中坐功图·····	(172)
十一、小暑六月节坐功图·····	(173)
十二、大暑六月中坐功图·····	(174)
十三、立秋七月节坐功图·····	(175)
十四、处暑七月中坐功图·····	(176)
十五、白露八月节坐功图·····	(177)
十六、秋分八月中坐功图·····	(178)
十七、寒露九月节坐功图·····	(179)
十八、霜降九月中坐功图·····	(180)
十九、立冬十月节坐功图·····	(181)
二十、小雪十月中坐功图·····	(182)
二十一、大雪十一月节坐功图·····	(183)
二十二、冬至十一月中坐功图·····	(184)
二十三、小寒十二月节坐功图·····	(185)
二十四、大寒十二月中坐功图·····	(186)

益元寿星功

季泰安

一、气功“三调”法

气功“三调”，即调心（调整思维，又称调意）、调吸（调整呼吸）、调姿（调整姿势）。“三调”是各家功法的共同点，纵观而论，叶芳扬先生的“三调”理论更宜老年人。其特点是法于自然，取于天地，裨益身心，撷精佛道。

（一）调整姿势

调姿，就是调整姿势。练气功的姿势有站、坐、卧、行步四种，但以站桩有最佳蓄能强身疗效，故有“万动不如一静，百练不如一站”的经验之谈。但是，临床应根据患者疾病和体质决定，灵活运用。

当代著名气功武术大师王芾斋先生说：“大动不如小动，小动不如不动，不动之动，才是生生不已之动。”练功家历来主张静功为主，“形静则神聚，聚神生气，气行血行，养气蓄精，周身无病延年。形动则神散，神散则耗气伤精而内损”。

站桩，“独立守神”法，其本身即是锻炼。要站得稳，就得需要肌体三百条以上的肌肉组织紧张地工作。站着不动，

人体所消耗的能量（热能）不次于打乒乓球。打乒乓球和羽毛球，每小时消耗50卡路里，而站桩每小时却消耗60卡路里。站桩训练过来的人都有这种体会，走着容易，站着难。要使站桩时间长，除了松静自然，摆好功式架子外，练功中可以灵活调整姿势。

练功高级阶段 24小时都可以修练，是不讲姿势了。王芾斋先生说：“只求神意足，不求形体似。”只要大脑虚静、放松，内视整体就是练功。

（二）调整呼吸

练功调整呼吸，古代称为“调息法”或“吐纳术”，即要求练功者入静后，把自己呼吸状态由自然呼吸过渡到“绵绵若存”，或“深、长、细、匀”。

人们的呼吸活动，是由植物神经系统支配的。所以，可以半直接地控制它，调整它，可以有意识地让它快一些，也可以有意识地让它慢一些，也可以深一些。而呼吸活动又与人体生理各方面有着广泛的影响，正确地运用调息法，对慢性病的康复，以及练功进入高层次的锻炼阶段，以冀收到较好的效果，是完全可能的。

由于针对不同情况，需要运用不同的呼吸方法，所以，古代练功家们创造了不少呼吸方法。如《小止观》中有十二息：上息、下息、满息、焦息、增长息、灭坏息、暖息、冷息、冲息、持息、和息、补息。《幻真先生服内元气诀法》有：进取诀、淘气诀、调息诀、咽气诀、行气诀、练气诀、委气诀、闭气诀、布气诀、六字诀、调气液诀等。

从历代有关气功专著中，归纳众多的呼吸调整方法名

称，如：服气、食气、进气、淘气、调气、咽气、行气、炼气、委气、闷气、布气、补气、泻气、外气、内气、慎气、御气、用气、修气、养气、护气、守气、引气、凝气、候气、导气、合气、接气、采气、迎气、运气、息气以及调息、凝息、胎息、运息、踵息和《六字诀》功法的嘘气、呵气、呼气、¹⁴气、吹气、唏气以及止息法中的十二息，总计达五十余种调息法。

近代将练功调吸法总结为：静呼吸法（包括：自然呼吸法、深长呼吸法、数息呼吸法），腹式呼吸法（包括：顺呼吸法、逆呼吸法、停闭呼吸法、软呼吸法、硬呼吸法），意呼吸法（包括：胎息法、踵息法、开合呼吸法），读字呼吸法（又称“祛病延年六字诀”），计四大类十二种呼吸方法。

呼吸形态，古人有风相、喘相、气相、息相“四相”之说。最早见于后汉·安世高译出的《安般守意经》卷上中。风相，呼吸比较急促，可以听到自己的粗糙呼吸声；喘相，虽然听不到呼吸声，但呼吸出入尚感结滞不通畅；气相，呼吸虽然无声，也不结滞，但出入不够细匀；息相，是¹⁵练功在高度入静时，自然出现的深、长、细、匀的呼吸。呼吸锻炼的要求，一般来说，就是如何使自己的呼吸风相、喘相、气相逐步练成息相，即“绵绵若存”的呼吸状态。

呼与吸两者阴阳属性和临床治疗作用不同。清代薛阳桂《梅华问答》中说：“人之一呼一吸关系非细。一吸则天地之气归我，一呼则我之气还天地。”在作用上，呼气是向外开放的，吸气是向内收敛的。从动物实验上看，呼与吸能分别影响交感神经，对内脏起的作用是完全不同的。临床上，练呼对高血压、肺气肿、青光眼以及头部症状明显、胸腹胀

满的人较为舒服；练吸对某些肠胃功能差、阳虚怕冷的人，则较适宜。

南北朝时陶弘景《养性延命录》中引用《腹气经》，推崇“六字诀”呼吸功。他认为，“道”就是气；“得道”，就是保住了气。有气就有生命。练“六字诀”呼吸功，就能达到“保气长存”的目的。“六字诀”是呼吸锻炼时，结合默念六个字音，以调整内脏功能的方法。这六个字分别配属五脏和四个季节，练功时可针对自己的需要选择运用。详下表：

六 字	嘘	呵	咽	吹	呼	嘻	备 注 附《修龄要旨》歌诀
五 脏	肝	心	肺	肾	脾	三焦	
四 季	春	夏	秋	冬	四季皆练	除烦热	

附 1：六字配五脏歌诀：

心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知，
肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。

附 2：六字配属四季歌诀：

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闭，
秋咽定收金肺润，肾吹唯要坎中安。
三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐。
切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。

附 3：《修龄要旨》歌诀：

心呵：{ 心源烦躁急须呵，此法通神更莫过，
喉内口疮并热痛，依之目下便安和。

脾呼：{ 脾宫属土号太仓，疾病行之胜病方，
泻利肠鸣并吐水，急调呼字免成殃。

肺咽：{ 四四多数作生涎，胸膈烦闷上焦痰，
若有肺病急须咽，用之目下自然安。

肝嘘：{ 肝本青龙旺在春，病来还觉好酸辛，
目中赤色兼多泪，嘘法行功效若神。

三焦嘻：{ 三焦有病急须嘻，古圣留言是上医，
若或通行上壅塞，施用此法效最奇。

：{ 肾为水府是生门，保命藏精养蒂根，
眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之精气返昆仑。

六字诀可以练单字，也可以全练。全练时按五脏相生顺序：咽（音：丝。属肺金，金生水）→吹（属肾水，水生木）→嘘（音：嘘，属肝木，木生火）→呵（音：渴。属心火，火生土）→呼（属脾土）→嘻（音：西。属三焦，主调达气脉）。吐音出声为泻（祛邪），吐音不出声为补。我们可以在练功预备式（放松）时，针对自己疾病配“六字诀”调理。

气功锻炼的调整呼吸，其高级层次是“胎息”功夫。此法也叫“丹田呼吸法”、“先天呼吸法”或“脐呼吸法”。

胎息一词，东晋时葛洪提出，并详细介绍了该功夫的修炼特点：“初学行气，鼻中引气而闭之。阴以心数至一百二十，乃以口微吐。吐之及引（吸气）之，皆不欲令己耳闻其气出入之声。常令人多入少出，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千。至千则老者更少，日还一日矣。”

“胎息”的最高层次是“毛孔呼吸法”。北京白云观有一副对联曰：“意凝气凝神凝炉中练就长生药，念住息住脉住

鼎内修成不坏身。”佛家也有“初禅念住，二禅息住，三禅脉住”之说。这里的“念住”指入静时克除游移之杂念；“息住”是进入胎息高级层次停止呼吸（“毛孔呼吸”，又称“体呼吸”）；“脉住”是练功入静逐渐达到最高层次时，心脏停止跳动。这不是无稽之谈，而是客观存在的。“息住”不少练功者都能做到，进入高度入静后就会出现这种现象。“脉住”虽然少见，但高级气功师会做到。1979年《新体育》与1980年《工人日报》都转载过印度瑜珈师表演，即把瑜珈师装入棺材，埋在地下，用遥控心电图观测其心脏变化。当瑜珈师练功到一定程度时，心电图呈现了绳状图形，即心脏停止了跳动。一星期后挖出，停止做功，心脏又恢复正常人跳动。我国气功大师包桂文先生在北京天坛练功，辟谷108天，就是练“胎息”的最高层“体呼吸”功夫。

练功的呼吸锻炼，要在自然呼吸的基础上进行，随着练功的功夫高深，在入静的基础上循序渐进训练得来的。有的同志，初练气功就在呼吸上做文章，急于求成，搞憋气（停顿呼吸），最后虽急于求成但欲速不达，往往引起偏差。本书浑圆气功强调自然呼吸，要求静，全身各部位放松，意念诱导全身气血畅通，把呼吸自然地调整到自己耳朵听不到、“深、长、细、匀”，以及“绵绵若存”。此时，自然进入了“胎息”的功夫。到了这个阶段，练功者都会“浑圆一体”，飘飘若仙，进入无为境界。调息的关键是“入静”、“自然”四个字。

综上所述，调息临床作用在于：

第一，呼吸锻炼对植物性神经系统的机能起着一定的调节作用。动物试验证明，呼气中枢兴奋增强时，可扩散到副

交感神经中枢；吸气中枢兴奋增强时，可扩散到交感神经中枢。这说明可以通过有意识的呼吸锻炼，来调节植物神经中枢，从而存在按照人的意志来调节或改善内脏器官活动机能的可能性。

第二，人的细胞新陈代谢是生命运动的基础，它需要不断地获得氧，同时不断地排出二氧化碳。这一气体交换过程，是在两个层次上进行的。一是通过肺的呼吸运动，吐故纳新；二是在细胞一级，通过细胞膜进行交换。调整呼吸，首先能增进肺的气交换的效能。随着功夫的深入，还能借助“神”、意促进细胞膜上的气体交换，从而大大提高作为生命活动基础的代谢运动效率。

第三，调息是气功锻炼的一项重要内容。在气功古籍中，常常提到“风、火、药”。其中，“风”就是呼吸之气；“火”即意与真气结合而生成的热感，及其相关的反应，意守得紧，称为“武火”修炼；意守得松（似守非守），称为“文火”；“药”即是元精，元精能化生真阳，一阳发动之时，将元精收回，称为“采药”，古人云“精是续命芝”，说的就是这个意思。将“药”收回丹田，然后“风”、“火”相扇，元精即化为元气。此过程，在气功修炼中称为“炼精化气”。这个时期，调息是至关重要的，它关系着功夫的成败。因此，历代练功家对调息都非常重视。

第四，调息有助于启动“真气”。不练气功的人，其“真气”是通过肾间动气的鼓荡来聚散运行的，力量往往较弱。调息功夫分为先天呼吸与后天呼吸。其中，先天呼吸是靠肾间动气，在原来的基础上借助于增强了的“宗气”的升降，促使丹田开合，从而启动真气，加强真气运行，并使先

天之气通过后天之气而得到培补、充实。而后天呼吸就是肺呼吸，它靠胸壁和膈肌的运动，促进“宗气”的升降出入，吐故纳新，与天空之气相接。“宗气”是食物中的精微之气，有一部分进入胸腔，与通过呼吸得来的天空之气相合而形成。因此，胸是“宗气”积聚之所，而“宗气”有“贯心以通血脉”的功能。通过调息，培补“宗气”，从而使全身气血和畅。

（三）调整意识

气功的调整意识（意念）锻炼，是通过具体良性意念活动，按照一定的锻炼方法，改善、调整和增强人体的生理功能，以达到防治疾病的目的。调意锻炼以“内视”为主，“假借”为辅。

1. “内视”法，即“返观内照”

内视，也叫内条件反射，又称“返观内照”。《仙佛合宗》指出：“返观内照者，回返其驰外之真意，以观照其内也。”内视，实际是意识反思，即意识来寻觅意识“自身”。由于意识活动本身是无形的，是脑子的内部运动状态，所以，当有意识寻觅“自身”的形迹时，就会进入虚静之境。《庄子·徐无鬼》解释说：“以目视目，以耳闻耳，以心复心。”意思是说，用眼睛看自己的眼什么样子（练功时用意识来看）用耳朵听自己耳朵有何声（也是用意识来听）。这是收视返听的键。练功一个阶段，对此有所体会后，再用意识来察照自己的意识活动。当意念体会到意识活动本无形迹这一性质时，意念活动也就随着中断，“识神”（后天获得的意识活动，称之为“识神”）就开始归复于“元神”（与

生俱来的“神”的功能，称之为“元神”），从而进入高度虚静的境界。

练气功首先就是找寻“真意”。“活子时”经常出现，只因其力量微弱，瞬息即逝，不易捉着。《管子·内业篇》中说：“灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外，所以失之者，以躁为害。心能执静，道将自定……”内视自身脏腑，使浮游的紊乱的意念活动单一化，当概念性的意识活动停止活动时，即脑子里其他意识活动均沉伏，“真意”也就显现出来。《太平经》指出：“夫一者，乃道之根，气之始也，命之所系属，众心之主也。”

内视，综各家学说归纳下列五个方面：

①整体内视法

不守点，不走线，意念练功中整体浑圆一体。具体方法：

一是“立意”。练功时先从手十指开始立意，体会十指“麻、热、胀”。这样略一沉思，快的几秒钟，慢的几分钟或十几分钟，手部出现或热、或麻、或胀的反应。立意在手，就是脑电波发射信息的过程，而手十指是神经末梢最敏感的部位，又是手三阳手三阴经脉交接之处，与内脏腑关系密切，所以，“立意”手指的过程，就是调整和治疗的过程。

二是“守意”。守住出现的“麻、热、胀”的“得气”现象，并且不让“麻、热、胀”跑掉。立而不守等于零，好像蜻蜓点水一样；立而必守，才有或麻、或热、或胀的得气反应。

三是“用意”。手上有了“麻、热、胀”的得气反应，然后意念引导“麻、热、胀”往胳膊延伸发展，直到全身，使功感自上而下流遍全身。引导就是“用意”。

“用意”引导就是运气法（以意领气运行）的过程。得

中所谓的‘麻’（微电麻热感），是练功中脑细胞在用意过程中向外发射生物电波信息的物理现象；所谓“热”，是激发神经细胞，气血运行通畅在血管壁摩擦而产生的热能反应现象；所谓‘胀’（微麻热胀的舒服感），是练功中毛细血管扩张，全身气血通畅的表现。所以，气功修炼“气”的形成过程为：

意念（第一位）（麻、热、胀）→激发大脑神经细胞→大脑意念支配气血畅通→脑电波激发产生→生物电的化合和分解→产生“气”（真气）。

由于练功者发挥了神经系统的作用，脑细胞的潜能提高，脑电波发生的生物电，原先只能在人体内发生作用，练功后功能提高，脑电波发出体外，电生磁，磁生电，在人体周围形成了电磁场。有时练功者体会到自己处在一个混混沌沌的大气团之中，两手和两脚之间表现既吸引又排斥的现象，甚至能看到全身周围有“光环”打圈，或头部产生“光圈”，都说明“人体场”的电磁作用。

生物物理学告诉我们，当人体中的原子、分子由于神经的作用处于能量较高的激发状态时，以光子的形式发放出来，形成光幅射，这就是平时人们说的“灵光”、“佛光”、“光环”、“光圈”、“奥拉幅射”和“生物电磁场”等。因此，练功用意整体不会出偏，更是整体调整有序化和整体治疗的过程。治病不想病，病反而不治而愈。

②经络内视法

练功中内视经络气血运行，如任督两脉的“小周天”功（周天搬运）。李时珍参照道教内丹术的资料，强调任脉、督脉的重要性，认为：“任督两脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡：……人能通此两脉，则

符百脉皆通。……鹿运尾闾能通督脉，龟纳鼻息能通任脉，故两物皆长寿。此数说皆丹家河东妙旨也。”

笔者经验，如果先得气，并逐渐发展达到全身功感“麻热、胀”后，对运气有深刻体会时，再内视任督两脉周天易如反掌。有的同志真气不充盈，就用意引导周天运行，这是假通，欲速则不达。

③穴位内视法

练功中内视不同的穴位，可以对身体内部气血的运行、脏腑的功能起不同的反应。如高血压病人，意念内视“涌泉”穴（脚底），对降血压有明显作用；内视“足三里”穴（膝下三寸外侧凹陷处），对增强脾胃功能的健康有良效；内视“命门”穴（脐中正对之后腰部），有强肾的效果；内视“内关”穴（手腕横纹上二寸）临床可用于心、肝、肺、胃等脏腑症的治疗；内视“三阴交”（脚内踝高点上三寸）对月经不调、失眠、遗精以及脾、肝、肾、心脏病有效；内视“合谷”穴（第一二掌骨之间），可用于头面及五官科的治疗，如头痛、牙痛、止痛和心血痹阻的痹痛证。

练功内视穴位除上述常用的以外，平常内视脐中或脐下“关元”穴为主。关于脐部（下丹田）的重要性，《难经·八难》指出：“诸十二经脉者，皆系于生气之原。所谓生气之原者，谓十二经脉之根本也，谓肾间动气也。此五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之原，一名守邪之神。”笔者体会《难经》中所指部位就是脐中。“丹田”的具体部位，不要在寸和分的量度上做文章。内视时，意念于脐中有一立体空间，内有一个鸭蛋大小的火球即行。脐中（下丹田）不仅是元气之根，还由于它居于人体上下之正中