

童子功

閻祥麟 述・張仲葛 何紹奇 整理
廣東科技出版社



2.435

5

出版

梓本庫

童子功

閻祥麟 述

張仲葛 何紹奇 整理

7H146/17

廣東科技出版社
港青出版社

版權所有・不准翻印

童 子 功

阎祥麟述

*

广东科技出版社 出版发行
港 青 出 版 社
广东省新华书店经销
肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 3.5印张 70,000 字

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数 1—15,300册

ISBN 7—5359—0438—6/R·87

定价 2.00元

前 言

童子功是氣功的一個獨特流派。顧名思義，練功者應當是未婚的青少年。但實際上練此項功法者，多是中老年人。那為什麼稱之童子功呢？這是指只要在練功期間，夫婦堅持隔房，以保持充沛的元氣，同樣可以取得却病健體的理想效果，所以稱為童子功。

俗語講“內練一口氣，外練筋骨皮”，童子功的精髓全在於運用丹田之氣。這是因為人之生命，全賴氣血維持，即所謂“人之所有者，惟血與氣耳”。氣血虧損，病邪即易乘虛而入，於是百病叢生。

童子功運用特殊呼吸之法，使吸入自然界的清氣下納於丹田，流通於胸腹，活躍於腸胃，從而達到補血壯氣，增進精神食欲，使五臟六腑功能增強，以達到却病延年的目的。

童子功練功以百日為期，練至百日，氣血始能貫通經脉；若練至千日，氣便可隨意自由支配，運轉周身，不但却病，而且能增強體質，俾衰者變強，老弱復壯。

本書是氣功家閻祥麟老先生積數十年練功經驗之成果。閻老雖已年逾九十，為使童子功法得以推廣，不致墮落失傳，他親自撰寫本書的初稿。我們的工作是在初稿的基礎上，適當作了一些補充和必要的文字加工。其主要內容，特別是基本功法，則完全保留了原作的面貌。本書中繪制的插圖，是著名畫家山西農業大學盛壽藻同

志代爲精心繪制的。稿成後又經多次修改補充，是由九
嶷山學院同學李格愛、韓鳳式、宋棟材、吳華兩次代爲
謄清的；在此一併致謝。

張仲葛（北京農業大學）

何紹奇（中國中醫研究院）

一九八九年十月一日

目 錄

一、童子功的特點·····	1
二、童子功防病治病的原理·····	5
三、童子功練功須知·····	9
(一)貴在堅持·····	9
(二)排除雜念·····	9
(三)因人而異·····	9
(四)其它事項·····	11
四、童子功的基本功架·····	12
(一)氣架·····	12
[附] 吃氣架七個手式和穴位的關係·····	28
(二)操架·····	39
五、童子功運氣的要點·····	57
(一)平架、蹲檔架·····	57
(二)吃氣架·····	57
(三)排氣架·····	57
(四)抓架·····	58
(五)操架·····	58
六、有關問題解答·····	59

七、童子功療效的實例選·····	65
附：劉氏童子功·····	69
(一)養氣功·····	69
(二)大氣功·····	91
(三)注意事項·····	105

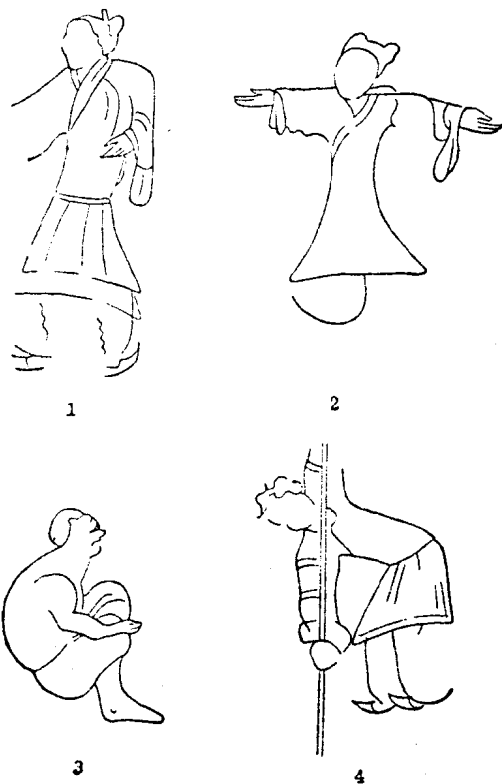
一、童子功的特點

童子功是氣功的一個流派。氣功在中國具有相當悠久的歷史。

氣功脫胎於古代的導引和吐納。什麼是導引術呢？漢代名醫華佗說：“古之仙者爲導引之事，熊經鸛顧，引俛腰體，動諸關節”（《華佗傳》）。他的五禽戲，也就是模仿動物活動而創制的一種導引術。晉代名醫葛洪更明白地說：“或屈伸，或俯仰，或行臥，或倚立，或躡躅，或徒步，或吟，或息，皆導引也”（《抱朴子》）。隋代巢元方等著的《諸病源候論》一書，詳細地記載了內、婦、兒、外各種疾病的導引術療法。一九七三年十二月，我國文物考古工作者，在湖南長沙馬王堆西漢墓葬中，發現了一卷絲織品上畫着的古代《導引圖》，爲上述認識提供了物証。見導引圖《西漢墓帛畫》

在這幅《導引圖》上，繪有人像四十多個，他們都在做各種導引動作，其中有男有女，有的身着便服，有的赤足裸身。其練功姿勢多種多樣，有閉目靜坐的，有雙手抱頭挺胸的，有的吸氣收腹下蹲，有的彎腰打躬，形象栩栩如生。從四十多人的動作姿態看，大致分爲三類：一類屬於呼吸運動，一類屬於活動上肢和軀干的全身運動，還有一類屬於持械運動。這是我國醫學史上一個重要的發現，反映了我國古代的導引早在漢代就已經

逐漸形成一套完整的體系，對於研究我國氣功的源流和發展，具有十分珍貴的價值。可見導引術，實即鍛煉肢體的運動方法。唐代孫思邈的《千金要方》一書，還記載了兩套古代的導引術——婆羅門按摩法和老子按摩法，其中許多動作，酷似今天的健身體操。



導引圖（西漢墓帛畫）

1. 熊經 2. 鵝背 3. 引痹痛 4. 以杖通陰陽

什麼是吐納術呢？吐納聽起來似乎很玄乎，不好理解，但實際上也就是一種特殊的呼吸運動，用戰國時莊子的話說，無非就是“吹呵呼吸，吐故納新”（《莊子·刻意篇》）。

氣功是導引和吐納的結合，前者又稱為養形，後者亦稱為養氣或調氣。在中醫學經典著作《黃帝內經》中，就有運用氣功治病的記載。《素問遺篇·刺法論》說：“腎有久病者，可以寅時面向南，淨神不亂思，閉氣不息七遍，以引頸咽氣順之，如咽甚硬物。如此七遍後，餌舌下津無數。”漢代醫聖張仲景《金匱要略·臟腑經絡先後病脈証》中也有“若人能養慎，不令邪風干忤經絡；適中經絡，未經流傳臟腑，即醫治之，四肢才覺重滯，即導引吐納，針灸膏摩，勿令九竅閉塞”的記載。“導引吐納”，即是氣功術。由此可見，氣功是中醫學寶庫的一個重要組成部分，源遠而流長。

童子功在養形和養氣方面，和其它氣功基本一致，不同的是，它嚴格要求練功者在練功期間避免房事，方能有效。對此，中醫經典著作《黃帝內經》中早有論述，如《素問上古天真論》提出了“法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞”的養生大法。如能知此養生之道，則“形與神俱”，體健無病；反之，如“以酒爲漿，以妄爲常，以欲竭其精，以耗散其真，不矜持滿，不時御神，務快於心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也”，甚至會得病而早夭。這可以看作是童子功的理論依據。《內經》以後，歷代醫家都相當重視節欲保精。唐代名醫孫思邈在《千金方》中曾記載：有一老翁，因陽道易興（性冲動），來請教他。他認為老年人

不應如此，這不是好事情，果然不久其人即去世。孫思邈主張夫婦異床而臥，所謂“上士易床，中士易被”。有病的人，更應避免房事，“服藥百裹，不如獨臥”。元代名醫朱丹溪在《格致余論·飲食色欲箴》中指出，即使是壯年人，也應珍重自愛，否則火起於妄動而無制，必然劫燂真陰，陰虛則病，陰絕則死。有人解剖經過性交後的兔子屍體發現，其腦垂體有異常改變。現代醫學也認為，性興奮可以導致腎上腺皮質分泌增加，而腎上腺皮質激素有收縮血管的作用，這是中、老年易患高血壓病、冠心病、腦血管意外（中風）的重要因素之一。因此，童子功作為氣功的一個流派，由於強調中、老年練功者切戒房事，待元氣充足後再行練功，故較其它功法更易得氣，亦更具強身健體的效果。現代著名武術家海燈法師，深得少林武術之真諦，以一指禪聞名於世。他的絕代武功，就是以童子功為基礎的。

二、童子功防病治病的原理

要想知道童子功防病治病的原理，首先要從中醫學精、神、氣、血的理論談起。

精，是生命的基本物質，它是構成人體以及人體生長發育與各種功能活動的物質基礎。廣義的精，指人體多種有形的物質（如血、津、液），也包括狹義的精。狹義的精，又包括先天之精和後天之精。先天之精，與生俱來，稟受於父母，是構成胚胎發育的原始物質，故又稱之為生殖之精；後天之精，則是生命活動開始之後，由呼吸所吸入自然界的清氣和飲食之精氣相結合而成。五臟都能藏精，而統歸於腎。精一方面為人體生命活動所需，不斷消耗，又源源不斷地補充；另一方面，到一定的年紀（古人認為女子十四，男子十六），一部分後天之精又轉化為生殖之精。

神，是生命活動的表現。言、聽、視、動、記憶、思維，無一不是神的表現。

氣的含義甚廣。從正與邪的關係說，分為正氣與邪氣。正氣又稱“元氣”，是對正常人體形體和功能活動總的概括，包括了人體對疾病的抵抗力，對外界環境的適應力和病後的康復能力。正氣充足，則邪氣無從侵犯；正氣不足，不僅外邪易犯，且易生內邪，於是百病叢生。邪氣泛指各種內外致病因素，如自然界的風寒暑

濕燥火，稱作六淫外邪；內生之邪氣，如瘀血、痰飲、內濕、內寒、內熱、滯氣等等。概括人體各種正常功能活動的正氣，根據其作用部位的不同，而有不同的名稱，如有抵禦外邪，散布於體表、皮膚、肌腠作用的氣，稱作衛氣；有營養作用，循行於血脉之中的氣，稱作營氣；聚於胸中，既能助肺以司呼吸，又貫於心而行血脉的氣，稱作宗氣。脾胃是人體主司納、化、運、布的重要臟器。納（接納飲食）、化（消化飲食）、運（飲食精華由脾上輸於肺）、布（脾胃可使肺氣充沛地將飲食精華輸布全身）的功能，稱作中氣。中醫學還把各臟的功能活動概括為各臟之氣。如心的功能稱心氣，肺的功能稱肺氣，等等。在人體經絡中循行之氣，又稱作經氣或經之氣。上述五臟之氣、營氣、衛氣、宗氣、經氣、都屬於正氣（元氣）的一部分。

血，即血液。行於脉中，藏於肝，行於心，而布於全身。

中醫理論認為：精與神、精與氣、精與血、氣與血之間，存在着密切的關係。

精是生命活動的物質基礎，神是生命活動的表現。精足則神旺，精少則神疲，精竭則神去。

精化而生元氣；元氣足則臟腑功能正常，而產生精。前者稱作精化氣，後者稱作氣生精。精不足則元氣必然不足；元氣不足，臟腑功能衰減，又會引起精的不足。

精能生血，血能化精。精不足，則血必虧。相反，大失血，慢性出血，也可以引起精不足。

氣無形而血有形，無形之氣，必賴有形之血運載，故古人說“血以載氣”；氣有推動血液運行和固攝血液

不使外溢兩重作用，氣行則血行，氣滯則血瘀，氣虛則血溢，故古人說“氣爲血帥”。

津液亦屬人體“精”的範圍（廣義的精），是人體一切正常水液的總稱，是經過人體臟腑功能活動產生變化而成的營養物質。其中，津多分布在五官、毛竅，起到滋潤作用。汗也是津所化，對體溫、體液起到調節作用。津液多分布在臟腑和關節，在關節者起到濡養、潤滑的作用，在臟腑者，除潤養之外，有的還有特殊功能。如胃的消化飲食，除了胃氣的鼓蕩起到蠕動的作用外，還需要胃液的合作。而歸根結蒂，津液的化生與精直接關聯，津液是否充盈與精的充盛與否息息相關。此外，人體中的腦髓和骨髓也都是由精變化產生而成。故精不足，則髓空，腦減，而出現骨軟、腰膝痠痛、頭目眩暈、痴呆、記憶力衰退等症狀。

童子功是醫療與體育相結合的一種健身活動，是一種獨特的自我鍛鍊方法。患者在意識的主導下，用特定的練功方法，通過調整身體內部的功能，從而增強體質，提高抵抗疾病能力，以達到治病強身的目的。練功最好在青少年時代就開始，中老年人，雖然已婚已育，但如能在練功期間，摒絕房事，以保持精氣完固，也可以進行練功。童子功和一般體育運動有所不同，它不追求短期內身體的激烈運動，而是有意識地按練功原則，循序漸進，慢慢地調整整個人體生理功能來發揮作用。從這一點看，它與其他氣功方法並無二致，但因為此功強調夫婦不可在練功時同房，使精足則氣充神旺，故更爲有效。古代把所有的身體鍛鍊分成內功、外功兩類，即所謂“內練一口氣，外練筋、骨、皮”。也可以說內練精、

氣、神，外練筋、骨、皮。“童子功療法”合內、外兩功於一體。整個功架包括氣架和操架。氣架相當於內功，操架相當於外功。通過練功，可產生以下作用：

1. 在保持充沛精氣的基礎上，通過練功來激發、調動人體元氣，增強機體對疾病的抵抗力，對外界環境的適應力和機體的康復能力，從而使強者更強，弱者變強，病者逐步康復。《素問遺篇·刺法論》說的“正氣存內，邪不可干”，就是這個意思。

2. 增強臟腑功能。練功時，通過腹壁的呼吸運動，對腹腔器官進行了有節律的按摩，從而促進胃腸蠕動，減輕腹腔瘀血，增進消化吸收功能；同時伴隨呼吸運動橫膈膜大幅度地升降，促使肺的呼吸以及人體內分泌的活動旺盛，由此而獲得更多的“後天之精”，從而使元氣充沛，氣與血源源不斷地產生，增強體質，延緩衰老。

3. 使陰陽協調，氣血和平，經絡疏通，氣即能直達病所，祛邪外出，使病邪無容身之地。

以上這幾點，只是我們在練功中的一些粗淺體會。近年來，隨着時代的進步，氣功學正被提到前所未有的高度來認識。總的說來，氣功作為一種特殊的精神修養和體育鍛煉方法，可以改造身心，調動人體潛能，調節各種失調的機能狀態，促使機體不斷地保持動態平衡，獲得健康長壽。當然，氣功治病的真正原理，目前還未能完全弄清，今後還有待科學家和氣功家共同努力探索。

三、童子功練功須知

(一)貴在堅持

童子功是通過自己練功來調整身體內部功能，發揮自己的力量來治病強身的。因此要求病員充分發揮主觀能動作用，有信心、有耐心地堅持練功，才能逐步獲得效果，如果信心不足，思想上不重視，練練停停，或性情急躁，片面追求效果，急於求成，就不僅不能收效，反而會出現偏差。童子功以百日為期，要求練功者持之以恆，萬不可一曝十寒。

(二)排除雜念

童子功鍛煉方法，有調心、調息、調身三個組成部分。其中，調心最為重要。所謂調心，就是在禁絕房事的前提下，要保持頭腦恬靜，精神專注，排除雜念，去掉憂思煩惱，不為一切外界聲色所動，潛心於練功。

(三)因人而異

初練童子功，根據病情輕重各有區別，但初練時要先練兩個站架即平架和蹲檔架，一個擰氣架即作揖架；一套全身操。其餘架式逐漸增加。詳見下表：

1. 初練時（不包括特重病人）

病情 功架	次數	站架次數		用氣或擤氣口數	
		重	輕	重	輕
平架 (站架)		3次	2次	不得超過15口	不得超過20口
蹲襠架 (站架)		3次	2次	不得超過10口	不得超過15口
作揖架 (擤氣架)		1次	1次	不得超過15口	不得超過20口
全身操		輕重病人均可練全			

2. 一星期以後

應加練掏襠架。重病人擤七、八口氣，最多不超過十口氣。輕病人可擤十口氣以上，最多不超過十五口氣。以後逐漸增加，到三十六口氣齊。

3. 二十天後

平架和蹲襠架改為各站一次。加練“抓架”。初練抓架時先練二十口氣，慢慢加到六十口氣齊。

4. 二十五天以後

加吃氣架，七個手式先各吃三口氣，共計吃氣二十一。以後續增，並同時加“搗、搖、晃”三個架式。

練到一個半月（45天），全套童子功練齊。每天練一次，直到一百天為一個療程。

特重病人，可視體力情況，適當安排。初練時先練一個站架即平架和一套全身操。平架連續三次，但不使患者過於吃力，要循序漸進，不要急於求成。因為慢性病不是一日所患，也不可能馬上痊癒。練過一個療程初見成效後，還應繼續練習。