

少林达摩易筋经

井玉兰 著 河南科学技术出版社

中华
—
医
—
疗
—
保
—
健
—
气
—
功
—
丛
—
书



中华医疗保健气功丛书

少林达摩易筋经

井玉兰 著

河南科学技术出版社

中华医疗保健气功丛书
少林达摩易筋经

井 玉 兰 著
责任编辑 宋宇红

河南科学技术出版社出版
河南省伊川县印刷厂印刷
河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本6.625印张120千字
1990年5月第1版 1990年6月第1次印刷
印数：1—8,000册

ISBN7-5349-0600-8/R·600

定价：2.00元

内容提要

少林达摩易筋经，源于河南嵩山少林寺，是少林功夫的一个重要组成部分。本书根据少林寺名誉方丈德禅法师的口授，对作者三十几年的练功经验进行了总结。全书共十章，主要讲述少林达摩易筋经的功理、功法、与经络、阴阳、五脏的关系，以及外气诊治功法的训练，气功探病治病的方法等。全书内容丰富，从少林达摩易筋经的渊源讲到常见病的自我疗法，而且对其中的疑难问题作出了详细的解答，适合初学气功者阅读、学习。

前 言

少林气功，是少林功夫的一个重要组成部分，同我国其他流派的气功一样，属于我国医疗保健的珍贵遗产。它在防治疾病、增进人体健康、延年益寿等方面的作用，已为人们的实践所证明。《少林达摩易筋经》是由现今少林寺名誉方丈德禅法师亲传口授，加之我个人三十多年练功和临床实践经验的总结编写而成。

我于1979年正式建立气功医疗室，先后收治了脑血栓形成后遗症、脑溢血后遗症、高血压、慢性胃炎、胃下垂、神经衰弱、精神分裂症、过敏性支气管哮喘、慢支合并肺气肿等常见病患者，当施以气功医疗后，80%的患者都取得了明显效果。

少林气功内容异常丰富，各套功法都有其功理，而且能够用于医治疾病，疗效显著。本书中的功法，仅是少林气功的一部分，应用其功法已取得的医疗效果及其治病机理，还需要进一步观察和探讨。本功法将涉及到的经络和穴位放在插图中说明，为了避免重复，精选了中医经络学上的统一插图，可供参考。

本书在编写过程中，曾得到中国科学院物理研究所、生理研究所，北京工业大学生命科学研究会，北京航天航空大

学，北京318厂光学研究室，河南医科大学生理教研室，中华医学会河南分会，以及邵梦阳、王守章、钟正平、苏东声、宋学忠、刘自棠、戴红、建勋等同志的大力支持和帮助。在此一并表示感谢。

编者

1989年1月

目 录

第一章 少林气功	(1)
第一节 少林气功的形成与发展	(1)
第二节 气功的作用	(2)
第三节 气功的理论基础	(3)
第二章 少林气功的功理和功法	(6)
第一节 放松功	(6)
第二节 八段锦	(10)
第三节 甲子功	(21)
第四节 剑指站桩功	(33)
第五节 易筋经外经十二式	(38)
第六节 易筋经内经十二式	(47)
第三章 气功与经络的关系	(72)
第一节 经络的概念	(72)
第二节 十二正经经络的循行和主要穴位	(76)
第三节 奇经八脉的循行和常用穴位	(98)
第四节 经络的作用和经络之气	(107)
第四章 气功与阴阳的关系	(109)
第五章 气功与五脏的关系	(112)
第六章 外气诊治功法训练	(117)

第一节	青龙腾空	(117)
第二节	白虎下山	(119)
第三节	白虎探路	(121)
第四节	探测和辨别体外信息的实践	(123)
第五节	植物信息的探测与辨别	(126)
第六节	人体脏腑信息的探测与辨别	(127)
第七章	内气外放与外气内收	(130)
第一节	内气外放与外气内收的基本原理与概念	(130)
第二节	内气外放	(131)
第三节	外气内收	(134)
第八章	外气信息诊病治病	(139)
第一节	外气诊治疾病的基本原则	(139)
第二节	诊断	(141)
第三节	治疗	(145)
第四节	气功常用穴位及其主治病症	(157)
第九章	整体观念	(169)
第十章	辩证施功	(174)
附一:	高血压病的自我疗法	(179)
附二:	四季养生功	(182)
附三:	综合答疑	(186)

第一章 少林气功

第一节 少林气功的形成与发展

少林气功发祥于河南登封嵩山少林寺，是名扬天下的少林功夫中的一个重要组成部分，由少林寺而得名。少林气功是千百年来寺内历代僧人在与自然、衰老、病死斗争过程中逐步形成的一整套上乘功法，是我国宝贵的文化遗产之一。

少林气功，原是佛家的修禅法，以静深静、静中求动，调理全身宗气、卫气、元气，从而达到增强体质、防治疾病、延年益寿之功效。它并不断吸取院外古老的道、儒派之长，逐步完善，内容更加丰富，成为风格独特、自成一派的中华气坛奇葩。

此功法，是我外祖父幼年出家到少林寺学的，后来还俗，在清朝时考得武状元。我自幼深得家传，后又被少林寺德禅法师收为义女，深得大师正宗传教，边学医术，边习练气功、武术等。在德禅大师的指导下，从1979年来，我曾在河南、河北、广东、湖南、云南、四川等省市地区举办过20多期学习班，将少林

气功普及全国各地。这些人多年来坚持锻炼。实践证明，修练少林气功，确有疏通经络快、气感强、祛病健身、安全性好、不出偏差的特点，并能较快掌握利用“外气”诊治各种慢性疾病。因此，这种功法深受广大气功爱好者的欢迎。

第二节 气功的作用

气功是我国古代人民在长期劳动、生活中逐步形成的一种锻炼方法。4千多年来，经过许多专家的实践和总结，使之成为祛病、健身、延年的古老科学。

气功在古代叫“导引”、“吐纳”、“行气”、“闭目养神”等等，近代才统称为“气功”。当前我国气功流派甚多，有人把气功分为硬气功和养生气功两大类，有的又把气功分医、儒、道、释、武五大类。每个派别又分为许多流派，有的说我国气功有2千多种，有的说有1千2百多种，众说不一。各派气功，都各有其特点。医学气功主要以防治疾病、保健强身为目的；儒家气功主要以“格物致知，修身养气”为目的；道家气功主要以“身心兼顾”、“性命同修”、“清静为无”为目的；释家气功主要以“练心练气”为目的。武

术气功主要以锻炼身体为目的。这些气功，虽说法不一，但“万变不离其宗”，都是以意练气为主，达到健身祛病、延年益寿、增进智能的目的。因此，它为历代养生家和医学家所重视。随着科学技术的发展，气功又受到人们的注意。国内外一些著名科学家参与了对气功的研究和具体实验。他们运用现代化的检测手段对训练有素的气功家在生理、生化、物理效应方面进行测试，得到一些异于常人的生理现象，证明气是物质，存在于人体之中，而不是什么神奇或虚幻的东西。医疗实践的大量事实证明，气功师所发的“外气”确能预防和治疗某些疾病。这说明气功属于生命科学范畴。有人说：“气功是认识人类生命现象的窗口”，这并不是没有道理的。因此，对气功的原理进行深入研究，对于未来生命科学的发展将会起到很好的促进作用。

第三节 气功的理论基础

阴阳五行学说是祖国的古老哲学体系，它是中医行动的指南，也是少林气功赖以发展的理论基础；中医运用阴阳五行学说指导防病治病，我们搞气功的人则拿阴阳五行学说来指导练功。如少林气功的每一套

功中，无不主张动静兼修、平衡阴阳和讲究升降开合等等。这些都是阴阳学说的具体运用。正如《内经》所云：“阴阳者，天地之道也，……生杀之本始，神明之府也”。又如《素问·阴阳应象大论》中说的“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝”等。所以说，气功爱好者都必须从阴阳学说的角度来研究和使用气功。

阴阳学说是气功赖以发展的理论基础，而经络学说则是气功的主要理论之一。凡练气功者都必须熟悉经络的运行规律和穴位的位置与作用，使练功准确，才能取得一定的练功效果。正如有的气功师所说：“气功锻炼，首贵明经。经路不明辨，而妄谈气功，则如盲人骑瞎马，无所适从”。

人体有十二经脉（即六阴经、六阳经）和奇经八脉（即任、督、带、冲、阴跷、阳跷、阴维、阳维）。任脉为阴经之海，督脉为阳经之海，故练周天功时，除应注意十二时辰阴阳差别外，还应按人体经络阴阳不同（发生的疾病），选择功法，《奇经八脉考》中指出：任督二脉人身中之子午也，乃丹经“阳火”“阴符”升降之道，坎水离火交媾之分。《养真集》中说：任督若通，百脉皆通，故“进阳火，退阴符”，而行河车之法……久火纯热，气满三田上下交凑，即

所谓常使气通关透节、自然精满谷神存。《玄微印心》一书中也提到“任者妊也”，行腹部中，故龟纳鼻息，鹤养胎息，而能有寿，通此脉也。督者督也，行背部中，故鹿运尾闾，还精醒脑，而至上下之寿，通此脉也”。由此可见，练气功必须按阴阳经络不同而选功治疗。

第二章 少林气功的功理和功法

第一节 放 松 功

放松功是少林气功的入门功法，静功的一种，为练好其它功法的基础。少林气功，无论是动功还是静功都非常重视放松、入静、意守这三点。这三点渗透到各种功法之中，贯穿到每个功法的始终。因此，放松、入静、意守就成为练习气功的基本准则，根本要领。

放松功就是有意识地逐渐将全身调整到轻松自如、舒适安然的状态，从而解除思想、内脏和肌体的紧张，促使意念集中，快速入静。练好放松功，为练其它功法打下良好的基础，能使练功进展快，收到事半功倍的成效。以前有些练者忽视放松功，认为不是主要功夫，急于练习其它功，但由于基础不稳固，功夫长进不大，效果也不理想，有的甚至出现头晕、胸闷、气血上行等不适，严重影响了练功进程，故要求练功者必须认真练好此功。

一、预备式

练者可以根据自己的体质强弱，病情轻重，分别采取站式，坐式或卧式。一般来说，站不如卧，卧不如坐，以坐式为最佳。

1. 站式

身体正直，两脚与肩同宽，平行站立，不能外“八”字步，也不要内“八”字步。两臂自然下垂。五指伸直并拢，手轻贴大腿。小腹内收，不要挺肚子，上身挺直。头微低，下腭内收，百会悬空，颈椎要直。两眼微闭，舌抵上腭（图1—1）。



图1—1

2. 坐式

这种坐法叫垂腿坐。坐在高低适度的椅子或橙子上。坐下，大小腿成 90° 角。大腿平，膝不要高于也不能低于大腿。不靠椅子背，保持脊椎直。两脚与肩同宽，平行着地。两膝距离以放下两拳为准（大约30厘米）。手心向下，自然地放在大腿上，指尖不超过膝部。头微低，下腭内收，颈椎要直。百会穴与会阴穴成一直线。两



图1—2

眼微闭，舌抵上腭（图 1—2）。

3 卧式

卧式分为侧卧式和仰卧式。

①侧卧式：侧卧在床上或木板上，头枕平。枕头高低适度，保持颈椎正直。颈椎既不能上弯，也不要下弯。上身直，贴着床的那条腿伸直，上面的腿弯屈放在下腿上。上面的手，掌心向下，放在臀部上，手指向下。下边的手，掌心向上，平放在脸前的枕头上。拇指和食指朝向面部。左、右侧卧均可，但心脏病患者以右侧卧为妥（图 1—3）。

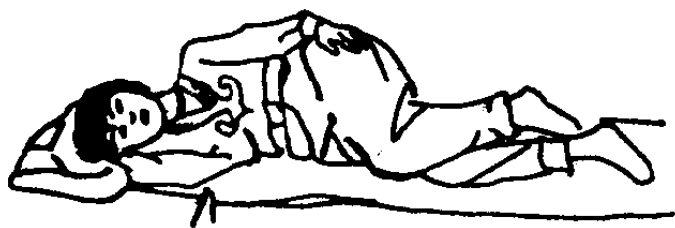


图1—3

②仰卧式：自然安静地仰卧床上。头枕在 3~6 厘米高的枕头上。两腿伸直，双脚并拢。两臂放在身体两侧。掌心向下。两眼微闭，舌抵上腭（图 1—4）。

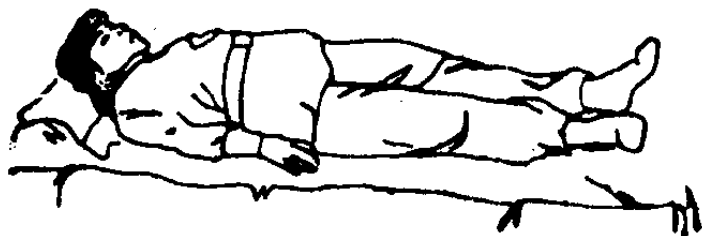


图1—4

二、放松程序

无论采取那种姿式，把架式摆好之后，心平气静，意念从头至脚，依次放松。顺序是：头→面→颈→肩→大臂→肘→小臂→手；胸、背→腰、腹→胯→大腿→膝→小腿→脚。按上述要领练3遍。

初学时每放松一个部位的时间可达1~3息（呼吸次数）。吸气不必注意，呼气意念放松某部位。如果感到配合呼吸有困难，可以不管呼吸，待熟悉之后再配呼吸。

如果有功底或者已掌握了放松方法，可以采用一次性全身放松法。在调整好姿势后，意念从头至脚进行放松。作法：呼气，意念全身从头到脚，前后左右一起放松。这样使自己很快进入放松状态。

意念放松的同时，要导引气下行。在放松时应感觉到某部位或全身有气息下行，有的如暖流下注，有的如电流传导周身。初练时有的可能没有暖流下行或传导感觉等，不过只要想到就可以了，不必追求。随着功夫增长，会出现热、凉、麻、胀、传导等不同感触。

三、练习时间

①初学者每天练3次。每次可练3~9遍。

②各种功前，凡是在预备式中注明“全身放松”