

保
健
之
功

7.4
66

样 本 库

yA177/32

保 健 气 功

胡 耀 贞 编 著



人 民 体 育 出 版 社

一 九 六 二 年 • 北 京

51707

目 录

序	1
前言	2
第一章 站桩功.....	4
第二章 簡易动功.....	7
一、准备功	8
二、揉球功	10
三、抹墙功	10
四、摸魚功	11
五、收发功	11
六、抓拳功	12
第三章 有意动功.....	12
一、第一阶段	12
二、第二阶段	14
三、第三阶段	15
第四章 自发动功.....	16

序

气功是祖国医学宝贵遗产之一，是一种通过自我锻炼，发挥主观能动性以达到增强体质、战胜疾病的自我疗法。练功的方法很多，但大体上可分为练先天之气和练后天之气两种。本气功就是练先天气的方法，以练精、气、神为主，是在守着丹田的情况下练各种动作，以达到保健的目的。

我从十六岁起就学医、学拳和学道家的练功方法。为了学习气功，曾拜过许多老师，访过许多朋友。四十多年来，我在行医之余，从不间断练功，并根据气功的动静功和拳术内功创始了一种动静相兼的气功。几年来因受到党的教育和无微不至的关怀，所以我愿毫无保留地把它贡献出来，写成这本小册子，庶几能为祖国社会主义建设和人民保健事业起到一些作用。

这本小册子所介绍的是保健气功，宜于一般无病的人习练。本气功也有一部分专门治病的练法，这种练法在已出版的“气功”一书中介绍过（人民卫生出版社出版）。

本书在编写中得到北京市针灸门诊部领导的大力支持，特此表示感谢。

由于个人水平有限，不当之处在所难免，尚希读者指正。

胡耀真

1962，2于北京

前 言

本气功主要是为了保健，因此宜于一般人练。有病的人要在医生指导下才可以练。一般，在练功之后，应感到精力充沛、全身舒适。但由于每个人的身体健康情况不同，对气功要领的理解也不同，所以练功中如果出现不舒适的感觉即应停练，请教医生，切勿蛮练。

本气功的主要特点是**动静相兼**，绝大部分都要求**静中有动**。因此，练功者可按本书所列顺序循序渐进地练下去，不可急于求成，更不可追求某些感应；无论是呼吸或动作，均**应顺其自然**，不可加意强求，以免发生偏差，损害健康。

本气功的另一特点，是口鼻呼吸任其自然，不加“干涉”，不加理会，而只注意守窍。窍也叫做穴，主要有中丹田（肚脐）、夹脊（第十二胸椎下）和命门（位于与肚脐相对处）。一般所说的丹田，均指中丹田。

气功的气大致可分为两种：一种是口鼻的气，也称为后天气；一种是从母体中继承下来的气，也叫做先天气或元气。本气功所练的气，就是先天气，因此切不可注意口鼻呼吸之气。

练先天气时，所守的窍位似有“呼吸”之感，而且练到一定程度肢体还可以自发地动起来。因此，本书中未指明是

口鼻呼吸之气者，均指先天之气；未指明口鼻之呼吸者，均指窍位的“呼吸”。两者切不可連在一起，必須分辨清楚。

至于口鼻的呼吸，虽不可加意和理会，实际上也在自然地呼吸，可是它又不同于平时的呼吸，对健康大有好处。只是为了达到真正自然呼吸的地步，所以才不去理会它，以免发生偏差。

按照古人說法，人的两眼之間为上丹田，属心；肚臍是中丹田，属意。練功时，两眼看着上丹田（两眼輕閉或不閉），然后用上丹田（心）来照中丹田（意），这就叫做內視，也叫做神視。內視之后，才能心和意合，意和气合，气和力合，发动先天气。本書常提到的內視，其含义均同此，因此不再做解释。

第一章 站桩功

站桩功可以增强体力，给练动功打下基础。站桩功分无极式、三体式和随意式三种，可以任意选练。

一、姿 势

无极式——自然站立，不可故意挺胸或收腹；然后两脚分开如肩宽，脚尖指向前方；两臂自然下垂，两眼内视丹田，两腿微屈。（图1）

站立时，头要正直，下颚微向后收，全身放松，姿势力求自然。

三体式——自然站立，两臂自然下垂，头要端正，两脚尖外展，成立正姿势。（图2）

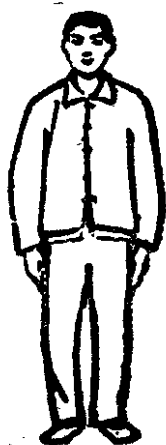


图 1

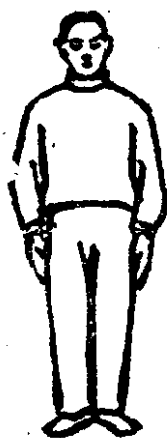


图 2

右脚不动，左脚以脚跟为轴向右扭转45度，同时身体向右转成半面向右的姿势。（图3）

然后，两腿慢慢向下弯屈，成半蹲姿势，体重偏重于右腿。随即左小臂经体前向上提起，左手停于胸前，手心向下，手指向前；同时右小臂也向上提起，右手盖在左手背上，两肘微屈。（图4）

最后，身体方向不变，左脚前进一步，左膝微屈，重心落在右腿；同时左手前伸，肘部微屈，掌心向前下方，五指分开，掌心内含，高与胸齐；右手后撤落于肚脐前。（图5）
三体式的右手也可放在腕下或肘下。



图 3

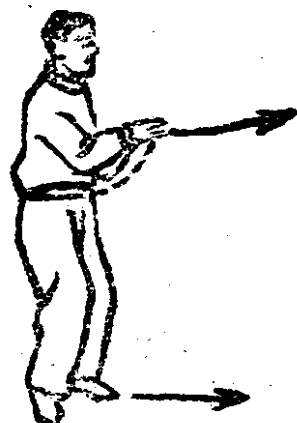


图 4



图 5

随意式——随意站立，以舒适为度。

姿势可依自己的爱好和身体状况而选练，在个别情况下也可改成坐式进行。

二、要 领

1. 练功前都要先解大小便，安下心来，消除杂念，松

解衣带，全身放松。

2. 站好姿势后，就要微微用意守着中丹田（肚脐）。三体式可以左右轮换练。

3. 每次可练30—60分钟，每天练2—3次，依个人身体情况而定。

4. 这样练过一个时期以后，如果腹部有气的感觉，即可守着丹田练简易动功。

5. 如果不愿练简易动功，也可继续练站桩功，但要加练“三心归一”。所谓“三心归一”，就是把气从两脚心和头顶心（性宫穴）同时经过脊柱引向命门，上下相合；然后松肩；两臂自然伸开（图6），再意想气从两手心聚向中丹田；接着意想气从中丹田也向命门吸，这时两臂也自然向腹部收（图7）。这样聚几次之后，丹田如果呼吸，就随着它呼吸；不呼吸，就守着它。聚气聚几次均可，以聚满为度。



图 6

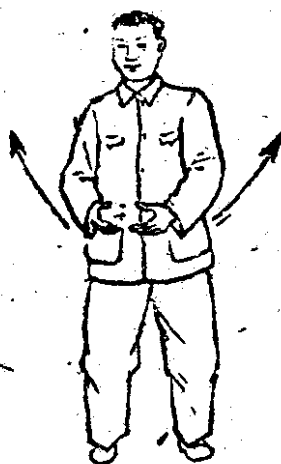


图 7

6. 意守中丹田感到有气以后，也可立即做升降气功，而不做“三心归一”等功。升降功做法如下：

(1) 两眼輕閉，內視兩腳心，然后守中丹田。中丹田有呼吸，就随着呼吸，不呼吸就守着它。

(2) 守到腹部感到气胀，再用意把气引到兩腳心，并內視兩腳心。

(3) 然后，把气再引到中丹田，靜守片刻，感到腹部气胀，再降到脚心。如此反复进行，最多不超过36次。

(4) 不守中丹田，而把气从脚心引到会阴（肛門和前阴之間），再从会阴降到兩腳心。如此反复升降也可。

(5) 反复升降使人感到脚和地面接成一气之后，即可把气放到兩腳心，然后从左脚心把气引向会阴，再降到右腳心；然后从右腳心把气再引回来降到左脚心。如此反复升降，最多不超过36次。

(6) 最后，用意将气从兩腳心經膝、胯引到会阴，这时尾閭（骶椎骨附近）往里收，会阴向上提，用意把气經過夹脊、后脑（玉枕）引到头顶（性宮），行至两眼之間（上丹田），定一下神，再把气降到中丹田，經過会阴再降到兩腳心；再由兩腳心提到头顶，再降到脚心；如此反复进行，練1—3次。然后再守中丹田片刻，就可收功。

第二章 簡易动功

站桩功練过一定时期以后，如果感到丹田气滿，即可守着丹田选練簡易动功。

所有的动功都是內功，都要求动中有靜，所以練功时要做到內外結合，消除杂念，心要平靜，徐緩进行，而决不是

单纯地练肌肉。正因为如此，做任何动功都要心平气和，凝神静息，心意灵活，把精神运用到全身，一动全身都动，而不单单是四肢在动；一切动作都要用意不用力，更不可用拙力，意动则气动，意止则气止，这样才会使周身气血畅通，起到保健作用。

每次练功时间可在15—30分钟之间，每天练1—3次，依个人身体情况而定，可以灵活掌握。

遇大风、雷雨的天气，或大怒等情绪激动之后，或饱食之后，或身体不舒服的时候均不得练功。

练功初期，腿臂可能有些酸痛，这是正常现象，过一个时期就会好转。

一、准备功

简易动功都要从站桩功做起，此外还要做下列准备功。

1. 睁着眼内视左脚，以意引气从左脚心上升，经左膝、左胯、左半身上升到性宫（头顶）。（图8、9）



图 8



图 9

2. 从性宫再使气沿右半身、右膀、右膝下降到右脚心（图10、11）；然后再从左脚心引起，向右脚心降，如此做4次。



图 10



图 11

3. 然后反过来同样从右脚心升，向左脚心降，也做4次。

4. 最后，从两脚心把气同时向上引，经两膀、会阴、尾闾、命门、夹脊、玉枕、性宫，引到两眼之间（上丹田），稍停；然后降到中丹田，定一下神，再降到两脚心（图12、13）



图 12



图 13

5. 从两脚心再把气經脊柱和头頂引向两眼之間，再降到两脚心。如此进行 3 次。

6. 上述所有升降，均伴有眼和意的升降，同时升时可伴有起立动作，降时可伴有下蹲动作，也可不伴有动作。

7. 最后把气从两脚心引到中丹田，守着中丹田选練下列簡易动作。

二、揉球功

站成无极式、三体式或随意式，同时两臂前平举，如抱球状（球大小不限）；意守丹田，想象着丹田內似有球在滚动，并帶着两臂做动作。揉动的方向不限。（图14）



图 14



图 15

三、抹墙功

站成无极式、三体式或随意式，两臂微屈，手心向前，站在壁前或假想着站在壁前，意想着丹田，由丹田气带动抹墙。（图15）

四、摸 魚 功

站成三体式、无极式或随意式，两臂前伸，手心向下，意守丹田，两手做平面划圆动作，一面划圆，一面徐徐前行，如摸鱼状。（图16）



图 16

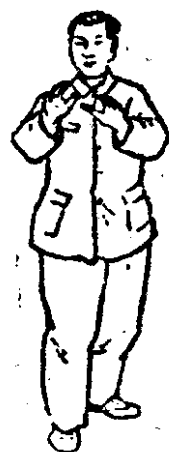


图 17

五、收 发 功

两腿前后分立，两臂自然下垂，腿微屈；意想气从脚心引向尾闾到夹脊，这时两臂就会自然向前发出（图17）；然后，再用意把气引向尾闾，两臂也就自然地收回。如此一发一收，反复进行。

六、抓拳功

随意站立，意守丹田，两臂同时或交替平举、上举或侧举，手指伸展；然后，想着丹田往回抓（握拳），同时两臂屈肘收回于腹部或肩部。如此一伸一抓拳，反复进行，次数不限。

第三章 有意动功

简易动功做了一定时期之后，即可转而做有意动功。有意动功比简易动功更进了一步，是用气来支配四肢，以意引气来做比较有规律的活动。

一、第一阶段（准备阶段）

1. 站成无极式、三体式或随意式，心定在中丹田，守1—2分钟，觉得心无杂念、呼吸均匀了，即可开始练下列功。

2. 眼不外视，轻闭，内视中丹田；耳不外听，内听中丹田；不管口鼻呼吸，这样意守丹田片刻（即心意想着丹田，只知道有丹田）。

3. 内视中丹田往命门吸气。这种吸气是丹田的吸气，不是口鼻的吸气，要分辨清楚。

4. 吸到中丹田好象和命门相接，感到不能再吸时，就

閉住口鼻呼吸片刻，一心一意等候中丹田自然向前呼气，然后又自然向后吸气，这样一呼一吸，心意也随着呼吸（但不
管口鼻呼吸）。

5. 此时，多注意中丹田的吸气，使中丹田的呼吸变成
呼气绵绵，吸气微微。这时丹田动，意也随着动，不动就守
着。

6. 这样練30—60分鐘，每天練1—2次。

7. 此功收功时，男子意想在中丹田气由中丹田左上方
向右，由小到大轉36圈（图18），然后反过来由大到小轉24
圈（图19），把气收斂入中丹田。女子轉的方向与男子相反
（图18、19）。轉圈的目的是为了把气收斂起来，不使之分
散。

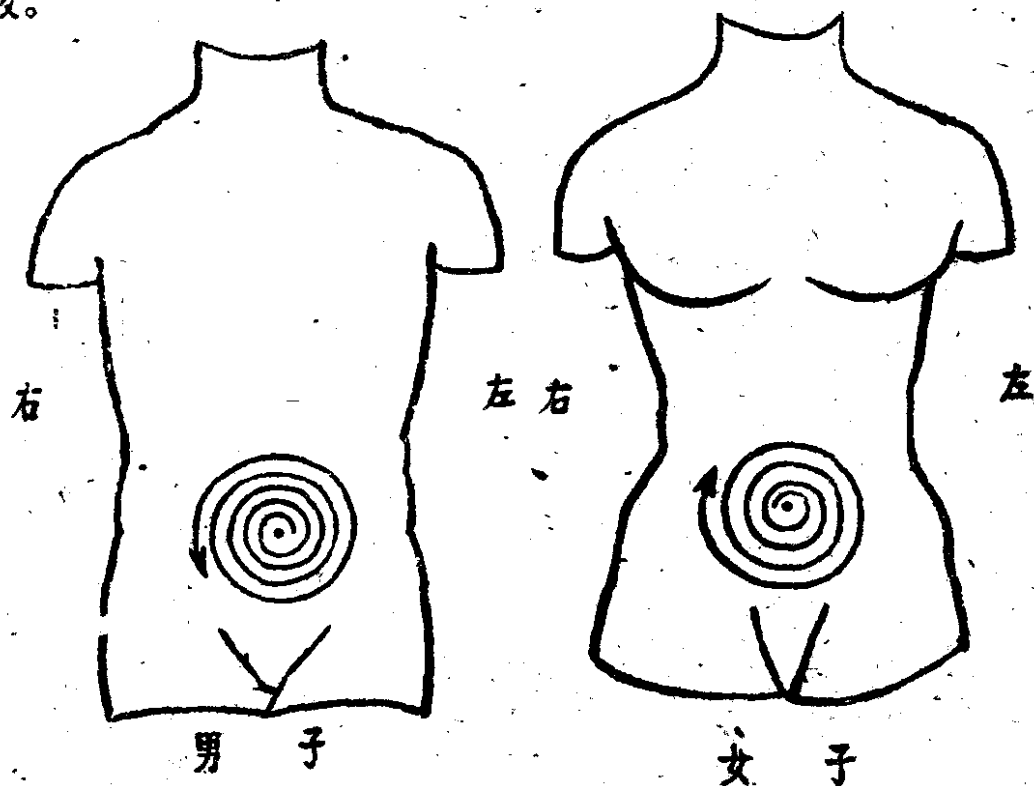


图 18

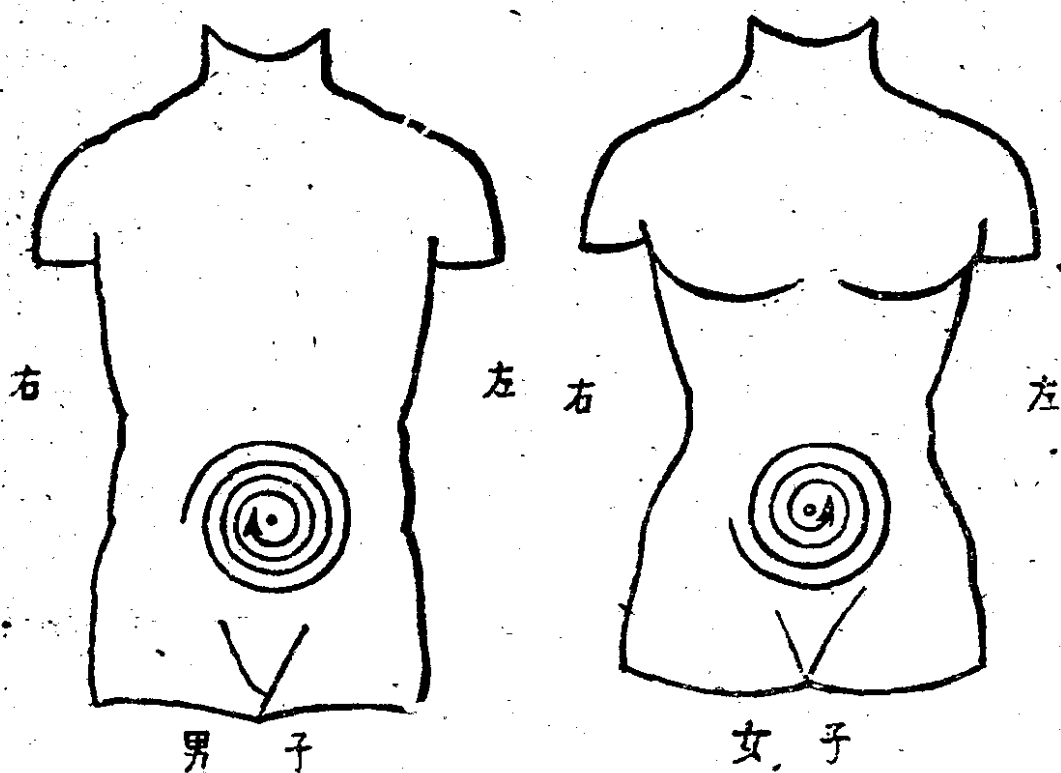


图 19

8. 收功后，两手搓热，然后搓脸和头部。
9. 此功認真做半个月到一个月，即可轉入第二阶段。

二、第二阶段

1. 意守中丹田，按照第一阶段的第 1、2、3 条向命門吸气。
2. 用意吸气分段进行，即一次吸气分五段連續进行：吸一次，稍停一下，再接着吸，再停，再吸（图20）。必須注意，这不是口鼻的呼吸，而是穴位呼吸，这时只感到肚脐內收，似乎向里吸气。