

○武当内家真技○

软硬功集萃

严章荣 编著



3

武当内家真技

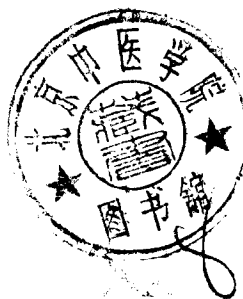
北京体育学院出版社

样 本 库

· 武当内家真技 ·

软 硬 功 集 萃

严章荣 编著



北京体育学院出版社

1206538

〔京〕新登字146号

责任编辑 董英双
责任校对 青 山
封面设计 王思盛 叶 菜

软硬功集萃

严章荣编著

北京体育学院出版社发行
(北京圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
昌平北七家印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：4.25 定价2.50元（压膜装）
1991年10月第一版 1991年10月第一次印刷 印数：0—8000册

ISBN7—81003—505—3/G·379

(凡购买本版图书如装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 绪言	(1)
一、话说武、医、道、释	(1)
二、道功修今身(今生)与养生技击	(3)
第二章 入门指要	(7)
一、气功及其功理	(7)
二、任督二脉得气法	(18)
三、练功的动与静	(22)
四、练功入静三字经	(23)
第三章 内功强身六法	(25)
一、武当五行功	(25)
二、吕祖神技性命功	(31)
三、洗髓易筋经功	(45)
四、五禽戏	(51)
五、八段锦功	(59)
六、调身活节桩功	(63)

第四章 硬功铁布衫·····	(70)
一、入门必知·····	(71)
二、解疑答惑·····	(77)
三、修炼功法·····	(89)
四、时辰穴位攻、守及内外药治图例·····	(101)
第五章 气功临床治疗·····	(106)
一、气功治疗是中医临床优势·····	(106)
二、气功外气施治疑难病症·····	(110)
附录	
一、气功治愈疑难病例四则·····	(117)
二、气功偏差病治验举案·····	(120)
三、“偏瘫”气功疗法实践与体会·····	(123)
四、气功真伪辨·····	(127)

第一章 绪 言

一、话说武、医、道、释

大凡谙医、精武、成道、皈依，最终皆为了战胜邪恶、驱病、退敌、祛灾、灭魔，让人间祥和，社会安定，人民福寿康乐。故儒医、行武、道法、佛经，受到历朝历代政府扶持、保护和发扬，作为中华文化延续下来。由此，各种修身养性，保健强身之术，成为千秋盛事，久传不衰。各教、各门、各宗、各派的武术内功，一遇社会安定，歌舞升平的时代，竞相从民间隐匿之中，活跃于绚丽的阳光之下，这就是今天东方大国内的武术热、气功热的社会因素，显示出发生于民，造福于民的勃勃生机。这就是气功的生命力之所在。

道教圣山“武当”，这座巍峨神奇的仙境，蕴藏着多少道家秘宗、功夫功法。武当洞玄真人张三丰祖师济世救民的玄功轶事，磁铁般地吸引着天下探奥诸君。

(一) 武不离医，医武结合

“武”者，止“戈”，这就是太和山更名为武当山的缘

故吧。武产生于斗，早在部落氏族的争斗中就产生了。

“斗”给身体带来了创伤和疾病。人民希望太平，停止干戈，是武当山道家崇尚武术，匡扶正义的真正目的。演武或格斗中，避免痛苦，消除痛苦，必须依赖医术。因此，练武要精医，作为文武之道，被联姻起来了。许多著名的武术家、功夫家，更是专治骨伤创痍的名医；他们发明了疗效显著的跌打损伤类药物，还有道家的炼丹术成为人类化学技术的先驱。

医武结合，开辟了医治某些内伤疾病单靠药物治疗不能奏效的新路子。运动肢体，活动关节，疏通筋脉，促进血脉流通，内伤修复，将生死搏斗的“武”，变为治疗疾病的医术，发展成用意调整呼吸、运气、运力，便叫做练功了，形成了具有各种风格和实用价值的诸家功法，给当代武术赋予了新的使命和内容。

（二）教不孤立，僧道一家

中国三大教，儒、释、道，儒教为我国之大教，孔仲尼、孟轲、董仲舒，主张仁、义、礼、智、性。道教释教倡修身养性之说，后世练功人集三教概称为“修身齐家，平国治天下”。总之，通过练心、练身，有利于自身，有利于家庭，有利于国家。

我国黄老之学，阐述了宇宙万物之本源——“道”的哲学体系，认为宇宙是物质的科学认识。人和万物一样是“道”所生，主张人修道，尽生命之天年，然后自觉地返归于道，“返扑归真”，认识到有生长、成熟、死亡的自然规律。但是提到“久视长生”，号召人们练功，修炼为长生不老、羽化

登仙的高功夫境界。

佛教自汉晋时传入我国，极盛于隋唐，渐衰于宋元，元世祖成吉思汗信奉道教，封赐白云观与邱处机的故事，为僧道同庙开创了典例。

佛教的参禅，对练功的“静虑”止息杂念，有独到之方法，也为医家调整“七情”，借鉴了办法。我国诸教学说的互相影响和渗透，促进了宗教的发展。尤以僧道在气功养生方面，主张修命修性，明心见性，二教不融而合，便是现在练功中的感应与悟性，性（心灵道德）与命（形与神）之双修。

二、道功修今身（今生）与养生技击

道家与佛家在练功的效果追求上有着截然不同的目的。道家练功，是以现因因果为说教，当生当世成正果。佛家是以人世轮转，来生因果报应为说教。所谓道家修今世，佛家修来生。道家循太极阴阳，天地五行，自然变化规律与人体修炼的一致性，即天人相应，天人合一，练功以适应人体生理需要，亦常辅药炼丹和生理炼丹以助修练。他比佛家的“苦海无边”，信奉苦修苦度，苦练肉体，洗刷人生罪过的苦修行有所不同。

道家功夫在技击上的运用，主张以静制动、以柔克刚，后发制人来回敬先发制人。道家练功中的术语常结合自然现象如“炉火”、“交媾”、“结胎”、“成丹”等隐语，来表述其生理炼丹程度，和对修炼身心的效果检验。

（一）道家内功的防病养生意义探玄

我国道家养生养性的鲜明特点有三点：一重养性。提出修道者“性自善”，能涵养道德的人，内外百病皆不孳生。这是在当时社会急骤变化，诸子百家竞相争鸣，各家思想激烈的冲击、恶善美丑纷纷出笼，干扰着修练，道家认为思想欲望行为与人体生理变化和发生疾病有着密切的关系。这对我们今天的健康与疾病亦受社会环境变化的影响，进行精神卫生防疫是很好的借鉴。

道家练功其二是养形。在无欲无求的前提下，坚持适度运动，练功有恒，指出了生命在于运动，流水不腐，户枢不蠹的养生观念，对后世的医疗体操功，如八段锦功等奠定了理论基础通过、意、气、体的运动，让人体内外建立整体的动态平衡，疾病就无从发生。

道家养生的特点之三，即崇尚练功，但不排斥药物的辅助作用，并倡导“导引行气”和药饵服食相结合的综合养生防病方法。道家讲究练外丹和重视练内丹。通过练功和内服某些滋补气血，补益精、气、神的药物，而增强人体的正气，（免疫功能）达到养生长寿的目的。

（二）神技出自玄功来

内功武师，其形非悍，看似若儒，其功夫愈深，锋芒不露，所谓真人不露相。常在紧急被迫关键时刻，偶施防御之技，一鸣惊人，睹者曰神技。此技如何练得，当然冰冻三尺，非一日之寒。百步穿杨，也靠恒修苦练。玄功即指高层

次之功，精诚不至者，也功亏一篑。葛洪《神仙传》书中叙说了魏伯阳与弟子得道升仙的故事。魏伯阳与弟子三人去深山炼丹，丹成后，魏伯阳知弟子尘心未尽，于是先进行试探：“丹虽然炼成了，但是应该先给狗试服，如果狗飞升成仙，人然后再服食；如果熬死了就说明不可服用。”狗服丹之后当即死去。在这里，魏伯阳巧妙地制造了一个氛围，用以考验弟子成仙得道之心是否坚定，是否真心相信老师。丹即已历尽辛苦炼成，在生死面前，敢不敢服食，对弟子们的确是一个严峻的考验。当弟子问：“老师服不服丹”时，魏伯阳故作激昂之态：“吾违背世路，委家入山，不得道亦耻复还。死之与生，吾当服之”。表明自己态度坚决，为求仙得道，不论生死，说罢，当场服丹入口即死。其中一个弟子有感于老师的恩德，认定老师不是平常人，表示愿相追随，不惜服丹死去，余下的两位弟子不肯就死，出山为魏伯阳及死去的弟子寻找棺木去了。魏伯阳马上起来，将所服丹药又放入死弟子及白狗口中，弟子与狗皆活。另外两个弟子贪生怕死，错过了升仙的时机。故事虽荒诞无稽，贪生的弟子没有抛下老师的尸首不管而去找棺木，那也对不起，在得道升仙的行列里是容不下意志不坚定者的。高层次之功，有德有志者方可授之。德、志高远者方可悟之。

1. 力不打拳，拳不打功

村街野蛮之人，常仗身大力不亏，挥臂殊武，但终对不过会拳之人。拳术娴熟，闪展腾挪，似蛟龙出水，如猛虎下山，若遇练内功之人，好比棉条打鼓，侏儒撞着巨灵神。功夫界叫作练拳不练功，到头一场空。

2. 功不打法，法不敌道

仅会丹田聚气，功力可断砖碎石，却不会攻守进退，若遇

功拳具强之对手，好比武士与斗牛游戏，斗牛气耗力竭，必一败涂地。功夫界又云：练功不练拳，好似无舵船。

虽能熟用拳脚功力，但法艺不真，你道高一尺，彼魔高一丈，呼你则定，指之即倒，如梦如迷，功夫界称此道行为炉火纯青。

第二章 入门指要

一、气功及其功理

(一) 什么叫气功?

气功是中国医学宝库中的奇葩，是祖国医学遗产中具有民族特色的一种医疗保健运动。气功的含义，简单地说就是练气和练意的功夫。气功的“气”字是代表呼吸的意思。

“功”字就是用意识不断地调整呼吸和姿势的练习。练气功就是练气和练意。以意引气循经运行，能促进加强有关脏腑功能的气化，通过气的行动，加强元气，可以达到治病强身的目的。人们可根据病情的轻重、年龄的大小、体质的强弱、条件的差异，选择气功中的静功、动功或动静结合功，采用不同的练功方法，获得疏通经络、调和气血、平衡阴阳、增强体质之作用，达到有病治病，无病强身的效果。因此，气功是运用意识的作用，采用自我身心锻炼的方法，对生命过程实行自我调节，自我控制，祛病延年，使人健康长寿的一门科学，是一种锻炼人体精神，增强体质的功夫。

(二) 气功是怎样产生的？

气功是我国劳动人民长期与大自然作斗争的过程中，总结整理、提高而逐渐完善起来的一种防病治病，保健强身，延年益寿的锻炼方法。智慧的中华民族，早在几千年前就开始探索人的生命运动的规律了。在商、周初期的铜器上，有些图象十分生动地描述了古人做“气功”的各种姿势，这说明在文字产生之前就产生了气功。最简单的是撑撑懒腰，这也叫练气，感到很舒服。人类要生存下去就要运用人的自身机能去战胜大自然给人类的种种考验，以适应千变万化的大自然环境，人类除了利用大自然有利条件保存自己以外，还要使人的机体适应大自然给人体造成的各种困难、痛苦和磨难，这就促使人类认识抵抗疾病的侵袭自身保护的重要性，并提高防病治病的自身锻炼能力。例如，人在劳累时，会不自主地打哈欠，要求休息或睡眠，以消除疲劳；在疾患痛楚时，会发出呻吟，以缓解疾痛；在劳动时，会发出“嘿”声以助力；在饥饿时，会要求进食，等等。同样，当天气寒冷时人们会坐在避风朝阳的地方取暖，坐的姿势自然会将伸直的手脚紧缩靠近躯干，两手放在小腹上（后来称丹田穴），并将口自然闭合，以利保暖。在空气稀薄处自然产生了深呼吸，久而久之，腹式呼吸形成了，静神定坐后，当会感到精力充沛，身体舒适。人们从这些活动中醒悟到这是一种有益于身心的做法，从而进入有意识的锻炼，从中总结了多种多样的方法。人们在古老的吐纳、导引、行气等方法的基础上，不断地完善提高，便演变成了今天的气功。

(三) 气究竟是什么

气，是古代人们对自然现象的一种朴素的认识，认为气是构成世界的最基本的物质，宇宙间一切事物都是由气的运动变化而产生的。这些观点被引用到医学领域里，就认为气是构成人体的基本物质，以气的运动变化，来解释人的生命活动。正如《景岳全书》所说“人之有生，全赖此气”。《医门法律》也说：“气聚则形成，气散则形亡。”

我是从事中西医结合临床工作的，也是一个武术气功爱好者，现在从中医理论的角度，探讨一下“气”究竟是什么，谈一点浅见，与同道们交流。

“气”者，何也？乃能量也。

武术、气功、中医、针灸所言之“气”，并非一个空洞玄虚的概念，而是现在人们常说的能量（包括电能、热能和光能）。常说的“以意导气”，就是在意念（思想）的引导下调集体内的能量，把体内大量能量调集到某一点、线、面的过程。

能量是生命的动力。生物维持生命的过程就是新陈代谢的生化过程，需要消耗能量；人体脏器运动，需要消耗能量；体力劳动或脑力劳动也要消耗能量。“人活一口气”，“气”停止了，能量消耗完毕，生命亦即停止了。

能量是整个生命活动不可缺的东西。体内能量不足可以致病；能量过剩，也可以为祸，能量盛亏是中医病理学的核心。气虚、阳虚、气盛、阳亢、表热、里热、心气不足等等，都是指能量的失调。中医正是根据这些“虚、实、表、里”来诊治疾患对症下药的。

有人说，针灸可以治病的原理就是它能导致能量转嫁（补），能量输导（泄）。医生通过用意捻针，把自身的能量转嫁到患者体内，或者从患者体内导出一定的能量来，针体是金属导体，医用运针向前、向下用力推斥捻针（产生斥力），就可以把自身的能量（或热能或电能）通过针体转嫁输入患者体内，患者得到能量补充，或提高了神经传导能力和脏器运动能力，这就是“补”，即所谓“补气”。而“泄”，就是医生运针向后、向下，提拔用力（产生引力）把患者体内的能量通过针体导出体外，而杀其过胜之能量。针灸通过能量输入、导出以及输导配合调节而达到补虚泄实，通经络，调营卫等效果。

祖国医学所指的“经络”，就是能量传输的线路。它不象血管、神经那样固定、肉眼可见，可以理解为一种处处无路处处是路，处处无径处处可行的线路。不过，人的肌体运动是有规律的。正如手臂的里曲外展前伸后屈，腿脚的前伸后屈，里扣外撇；躯体的前俯后仰，左弯右曲，头部的俯仰，左顾右盼等等。其方向是固定的。因此，能量输导的方向也是相对定位的，祖国医学有十二经脉、十五络脉、奇经八脉之说。其道理可能在此。人们通过气功锻炼，甚至产生某种特异功能的结果。可以理解为，在原经络的基础上，通过某种料定的锻炼，在意识的支配下形成某种特殊的条件反射，导通了新的经络。

有的人把机体的运动，只看做是中枢神经传递信息后肌肉骨骼的效应，其实不然。肌肉骨骼主要起的是机械作用，而意念信息是命令，气（能量）是动力，要三者密切配合，才能实现作功效应。即：（一）意念导引——中枢传递信息；（二）运气——信息调引能量；（三）化力作功——能

量在信息调引下循行，使肌肉骨骼运动，实现作功效应。

古人讲气功，常用“炁”字。意思是“无形之火”，看不见的火，这是古人练功实践感觉与内观的写照。古人缺乏现代科学手段，凡用肉眼看不见的东西，就认为是无形的东西。练功过程中，感觉到了火团、光线和热流的存在，而肉眼又看不见，所以把气功看成是一种无形之火。用今天的科学知识来理解，就可以认为是能量和信号的传递了。

(四) 气功为什么能使人健康

我国医学现存一本古老的经典著作《黄帝内经》把养生问题列在首位，这本书中有一篇文章，《素问上古天真论》中指出：上古之人，其知道者，法于阴阳（天地自然变化的规律），和于术数（是调养精气之法，如导引按蹀等），食欲有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽享其天年，度百岁乃去。（用现代白话文说，上古时代的人，他们大都懂得养生的道理，效法阴阳，明白术数，饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以能够形体与精神两相称合活到应该终了的寿命，度过百岁才死去）。

为什么练气功能使人健康呢？因为气功锻炼的实质是锻炼真气，培育元气，扶植正气，所以它能扶正祛邪，增加人体的免疫力和抵抗力；气功锻炼要求放松、入静、自然和排除杂念，所以它能排除“应激性反应”，消除紧张状态；气功锻炼能疏通经络，调和气血和平衡阴阳，提高神经系统协调能力，使大脑皮层起着保护性的抑制作用；气功锻炼能降低基础代谢和提高储能能力，对腹腔起着按摩作用，从而增进了食欲，提高了消化功能；气功锻炼能发挥人体潜力，调

动自身的积极因素，并起着自我控制的作用。所以，气功锻炼虽然不用服药，不用打针，但它能通过自己身心锻炼，达到防病治病、健康长寿的目的。

（五）国际上有哪些著名科学家参加了气功研究

1974年英国化学家和物理学家克普克斯爵士，运用现代科学方法研究气功的作用原理，经过长期实验观察后，第一个宣布，气功心灵能现象确实存在。加拿大安大略省医学会有三百多名医学博士对气功疗法发生兴趣，并参加研究工作。1974年诺贝尔物理奖获得者约瑟夫森和1977年诺贝尔化学奖获得者布雷高金等国际著名的科学家也参加了气功的研究和讨论。英国爱尔兰邓星克天文台副台长江涛教授对于中国《自然杂志》1978年5月创刊上发表的《探测气功运气功法物质基础的初步实验结果》一文给予很高的评价。他说：“这些发现具有先驱者工作性质，是一项创见性的成果。”美国科学家陈德仁提出要同中国气功师协作，用科学手段对气功疗法进行研究，我国著名科学家钱学森等也直接参与与支持气功的科学研究工作。

（六）什么叫练功偏差

练习气功的主要目的是防病治病，增强体质，使人健康。但极少数人在练功时没有掌握气功的基本原则、要领和注意事项，另搞一套或急于求成，以致造成头昏脑胀。如泰