气 功 百 科 369

正则　文力　玉横
大波　东火　编著

南京大学出版社
1990·南京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

气功百科369

正则文力王横
大波东火 编著

南京大学出版社出版发行
（南京大学校内）
七二一四工厂印刷
开本：787×1092 1/20 印张：6 字数：141千字
1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷
印数 1—25000册
ISBN 7—305—00739—0

R·24 定价：2.00元

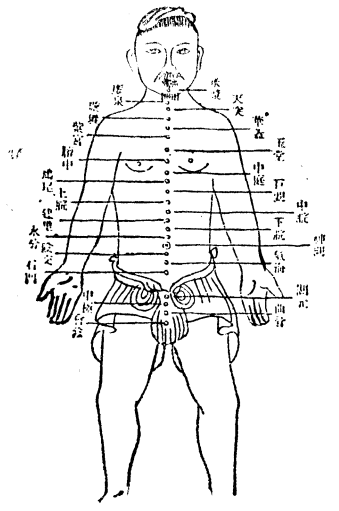
目录

第一章　气功常识……（1）
第二章　气功传统理论……（6）
第三章　练功要领……（11）
第四章　功法选介……（22）
第五章　百病气功自疗……（47）
第六章　觅功指南……（65）
第七章　气功人物·经典……（72）
第八章　气功论坛……（80）
第九章　气功科学研究……（86）
第十章　气功名词解释……（91）
第十一章　气功博览……（97）
附录一　国内主要医疗气功机构简介…（114）

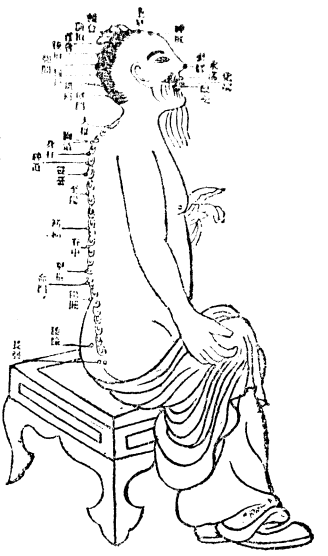
目录

人体经穴大图

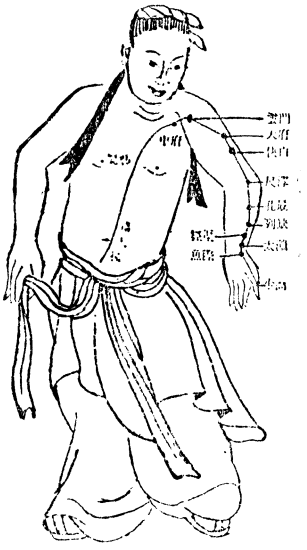
任脉之图



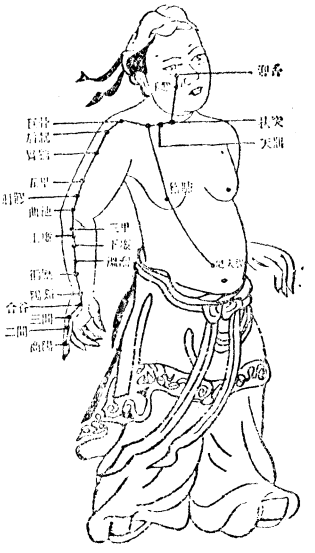
督脉之图



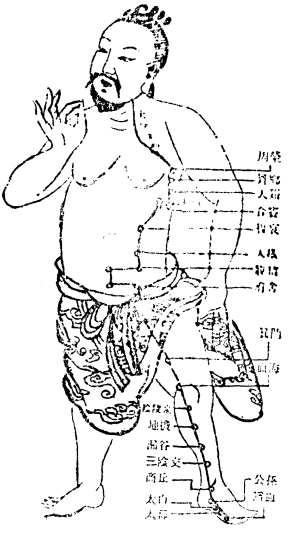
手太阴肺经之图



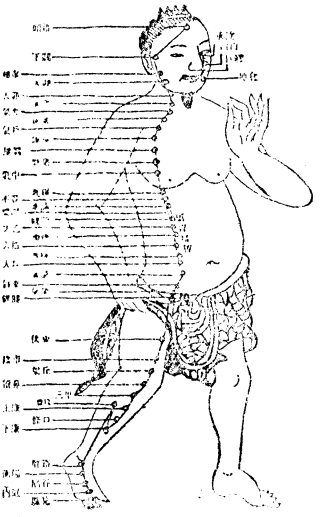
手阳明大肠经之图



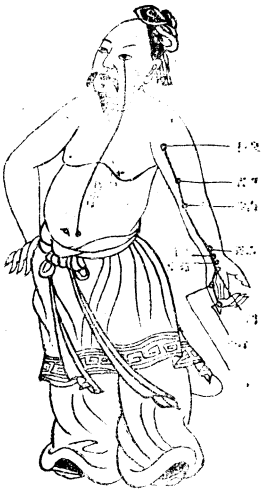
足太阴脾经之图



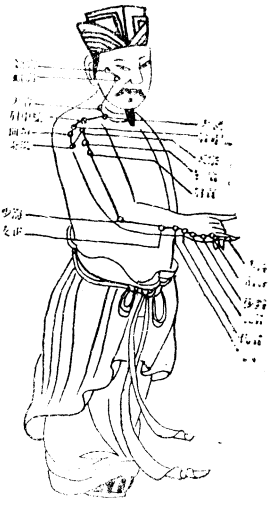
足阳明胃经之图



手太陰心經之圖



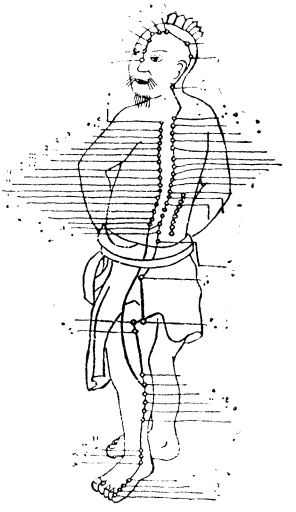
手太陽小腸經之圖



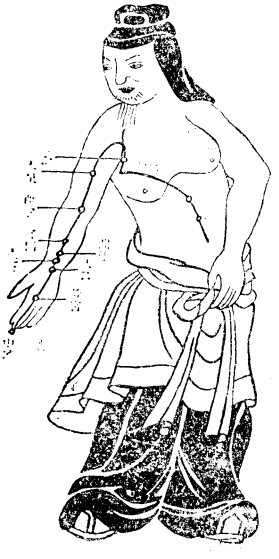
足少陰腎經之圖



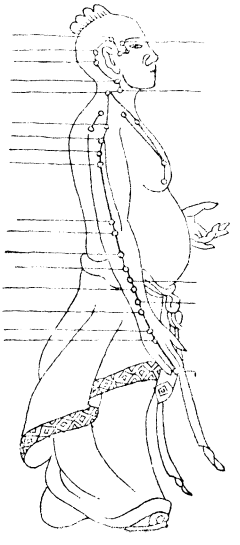
足太陽膀胱經之圖



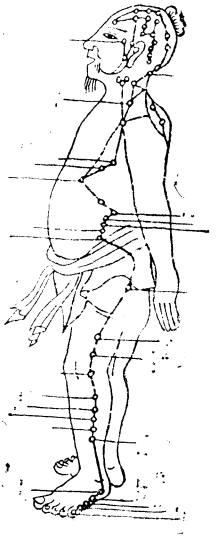
手厥陰心包經之圖



手少陽三焦經之圖



足少陽膽經之圖



需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一章　气功常识

气功学的定义

气功学，是研究人体自我身心锻炼的方法与理论的科学。气功锻炼能增强体内元气，提高身体素质，发挥人体机能潜力，从而起到防病、治病、益智、延年的作用。它是祖国医学遗产的一部分，也是古老的养生学的一项重要内容。它概括了我国古代医学中和神、调息和行气等重要理论和经验。因此，气功学是一门涉及人体身心相互作用的复杂生命现象和规律的人体科学。气功通过内练“精、气、神”，外练“筋、骨、皮”，以培养元气，从而促进其充身熏肤泽毛的效应。这样，身心正气得到疏发，体质得以增强。气功就是我国这种传统保健强身的锻炼功夫。

气功的分类

从功法的外在形式细分，气功可分为静功、动功、自发动功和硬气功；从流派上分，可分为儒、释、道、医、民间和武术气功。静功是采取坐、卧、站等外表上静的姿势，运用松、静、守、息等方法锻炼精、气、神，即着重体内精神、脏腑、气血、津液的锻炼，所以也称“内功”。动功是采取与意气相结合的各种肢体运动及自我按摩、拍打等方法，以锻炼脏腑、筋骨、肌肤，因为它有动作表现于外，所以亦称“外功”。自发动功是通过练功使体内真气鼓动，不由自主地产生躯体四肢的运动。硬气功是通过内、外炼结合的方法，使机体特定部位对外力的抵御能力得以大大增强的一类功法。

气功名称的由来

气功历来门派众多，有儒、医、道、佛、武术各家，均自成体系，因而名称庞杂，如吐纳、行气、导引、炼丹、玄功、静功、修道、参禅、禅定、定功、内功、养生法、静坐法、大圆满等，不下几十种。晋道士许逊《净明宗教录》中有“气功阐微”，大概是关于“气功”一词最早文献记载。《气功》杂志原负责人董浩先生早在1934年以“气功”为名，出版了《肺痨病特殊疗养法——气功疗法》一书。但由于书中未对“气功”作完整的定义，加上该书流行不广，故“气功”这一名称在当时未能得以推广。直至1953年刘贵珍先生《气功疗法实践》一书出版后，“气功”才作为一门学科的统一名称而确定下来。

道家气功流派简介

道家气功始于老子，历代都有发展。汉代魏伯阳著《周易参同契》一

书，被后世尊奉为“万古丹经王”。魏晋以后更是名家辈出。宋张伯端著《悟真篇》，与《参同契》齐名，被尊为道家四派中南派鼻祖。张一传石泰（著有《还源篇》），二传薛道光（著有《复命篇》），三传陈楠（著有《翠玄篇》），四传白玉蟾（著有《指玄篇》等），共称南宗五祖。北派以王重阳为首，传有北派七真（邱处机等七子）。东派为陆潜虚，著《方壶外史》。西派为李涵虚，著有《九层练心》。至明张三丰，有《三丰全集》传世。元朝邱长春则创立全真龙门派，后又分为全真、正一、茅山三派。此外元陈虚白著《规中指南》，尹真人高足著《性命圭旨》，明伍冲虚著《天仙正理》，清柳华阳著《慧命经》，均系练功较有成就者。

佛家气功流派简介

佛家有十大宗派，讲究气功方法的首推禅宗、天台宗、密宗三派。禅宗经典有《金刚经》、《心经》。讲气功“心法”，要旨集中在一个“空”字和“无”字上。天台宗创于智者禅师，著有《小止观》、《六妙门》、《摩诃止观》等书，讲气功“息法”、“心法”，深入浅出，易学易练，教内教外习者甚众。天台宗传至日本，称为台密，至今仍很盛行。密宗在西藏称藏密，传到日本称东密，始于公元七世纪中。北印度僧莲华生到西藏，建立喇嘛教，后发展为红、黄、白和萨迦四派，其中红、黄二教至今盛行。他们的磐若定、九节风、大圆满等功法，对却病强身确有效果。此外还有修双身密法等。

奇经八脉在炼功中的作用

奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。它们既不直属脏腑，又无表里配合关系，乃别道奇行，故称奇经。对奇经八脉位置的描述，医家与丹家有所不同。如张伯端《八脉经》云：“八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道。八脉者先天大道之根，一气之祖，采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通，次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。”

奇经八脉与气功锻炼的关系十分密切。在道教丹法里，尤以任督二脉最为重要。丹经载督脉起尾闾（会阴），经夹脊，通玉枕，上泥丸至上唇兑端穴止；任脉起于会阴，循腹上行于身之前，至唇下承浆穴止。李时珍《濒湖脉诀》说：“任督二脉，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。”又说：“人能通此二脉，则万脉皆通。”丹家筑基，首先就是要打通任督二脉，使其循环。开始行气由任督循行，称为“通任督”，也叫“通三关”，或谓之“小周天”。

十二经脉简介

十二经脉是体内气血运行的主要通路。每一经脉都和体内一定的脏腑

直接联系，而各经脉相互之间又有表里配合的关系。其名称及体表循行路线如下：

（1）手太阴肺经：由胸部外上方沿上肢屈侧前面向下，止于拇指端。

（2）手阳明大肠经：由食指端经过上肢伸侧前面、肩、颈、颊，止于对侧鼻孔旁。

（3）足阳明胃经：由鼻部经过侧头、面、颈、胸腹、下肢外侧的前面，止于第二趾端。

（4）足太阴脾经：由足大趾沿下肢内侧、腹、胸，止于侧胸部。

（5）手少阴心经：由腋下部，沿上肢屈侧后面向下，止于小指端。

（6）手太阳小肠经：由手小指端，经过上肢伸侧后面、肩胛部、侧颈部、颜面、眼，止于耳部。

（7）足太阳膀胱经：由眼部向上越过头顶，向后，向下，经过颈部、背部两侧、臀部、下肢后面，止于小趾端。

（8）足少阴肾经：由足小趾，经足心、内踝、下肢内侧后面、腹部，止于胸部。

（9）手厥阴心包经：起于侧胸部，经腋下、上肢屈侧正中线，止于手中指指尖。

（10）手少阳三焦经：起于无名指端，沿上肢伸侧正中线，经过肩部、侧颈部、侧头部、耳部，止于眼部。

（11）足少阳明经：由眼部经侧头部、耳、颊、后颈、肩部、侧胸腹部、下肢外侧，止于第四趾端。

（12）足厥阴肝经：由足大趾经下肢内侧（由前部转向中部）、外阴部、腹部，止于侧胸部。

气功疗法是自我治疗

大凡医疗，一般不外乎采用服药、打针、按摩、理疗、针灸，外科手术、放射治疗等方法，使患者接受外来的药物、化验、仪器效应或开刀施术达到治疗疾病的目的。气功疗法则自有其独特的方法和要领，与上述方法的根本区别，在于患者自己掌握气功疗法的要领，通过自我锻炼，增强体质、恢复元气，战胜疾病，赢得健康。这种方法依靠自身的勤学苦练，任何人也难以代替，所以称之为自我治疗。因此，练功者必须充分发挥自己的主观能动性，以乐观的态度、稳定的情绪、充分的自信、坚韧的毅力来习练气功，自疗疾病。

气功疗法是整体治疗

临床上经常看到，一个身患多种慢性病的病人，有意识地针对某一疾病练习气功，结果不但治愈了这种病，身上其它疾病也随之治好或减轻。如有意识地治疗胃下垂和十二指肠溃疡，结果连神经衰弱症也治好了。实践证明，气功对近百种病症均有不同程度的治疗效果，往往一种功法可治

疗多种疾病，而某一疾病又可用许多功法来医治。当然，任何功法都有其特长，练功者在习练前的辨证选功也是重要的。但总的来说，气功疗法不是头痛医头脚痛医脚的疗法，它是通过意气形的综合锻炼，达到调整中枢神经系统、增强机体抗病能力的作用，因此是一种整体治疗。

“气水”是怎么一回事

清华大学曾与气功大师严新合作进行了一项“气水”实验。严新对水发气形成“气水”（信息水），结果不仅使水的某些物理指标发生了变化，而且使水对气产生了某些功能的记忆。该实验称严新的气水能象外气一样给人治病。此结果与英国权威性科学周刊《大自然》最近公布的一项轰动科学界的重大试验结果相吻合。进行该项“有可能动摇物理学、化学和生物学基础”的实验是由法国雅克·邦弗尼斯特博士领导的一个国际生物学家小组，它证明存在一种“没有分子的分子效应”，称“一种特定的生物信息可以通过先验假定的纯粹的水来传递”，即水能保持对生物活性分子的记忆。气功之气是无形之物，所以“气水”效应也是一种“没有分子的分子效应”。

常摩腹　可减肥

肥胖的主要原因是脾运失健、气血郁滞所致，故欲减肥，首先从脾调治。按摩腹部，可以健脾助运，从而减少或消除腹腔积滞的气血，起到“消腹去油”的作用。摩腹时先搓热两手，然后相叠，着肉或隔单衣，用掌心在以脐为中心，以三寸为半径的腹部顺时针作圆周按摩半小时左右，每日1～2次，久之即可收到减肥的效果。

发劲击人于己有损

传闻霍元甲出手发劲，力达千斤，平生与人交手不下千余次，但去世时年仅53岁。香港武坛精英李小龙威名远扬，死时才30多岁。杨澄甫发劲的干净脆烈为武林盛传，却54岁就去世。这和发劲过多有关。内家功的“练精化气”是个很长过程，当功夫达到一定程度时能向外发劲，实即内气外发，是巨大的能量外溢。这种能量形成一股强大的冲力，可将人弹出、击倒。气是体内能量精粹的聚集，常发外气当然会消耗体能，因此一些气功师为人发气治病后，常深感疲劳。再者，物理学中有“作用力等于反作用力”的定律。发劲者在打击对方时，对方也以此力反弹回击你，虽然发劲者因有防备而不致摔倒，但这对身体显然是有弊无利的。因此，除自卫和治病外，发劲击人是不可取的。

气功与康复

气功锻炼在康复医疗保健事业中的作用，已逐渐被人们所认识。这方面的不断探索和总结，终将为人类做出应有的贡献。据传统中医理论，气功具有疏通经络、平衡阴阳、运行气血的作用。应用在康复医学上，不但

是治本的整体疗法，而且在不同的疾病和疾病恢复的不同阶段，可选用不同的锻炼方法。现代研究证明，静功能使人体的耗能减少，贮能加强，有利于体力恢复，提高健康水平。尤其对慢性病、创伤后恢复期的病人和老年体衰者的康复，更是大有裨益。

第二章　气功传统理论

《黄帝内经》有关气功的记载

气功养生是祖国医学伟大宝库中的重要组成部分。我国现存最早的医学经典著作——《黄帝内经》中就有许多有关气功锻炼的记载，如《素问·上古天真论》说："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术教，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。""虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来！是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。""呼吸精气，独立守神，肌肉若一。"《素问·异法方宜论》说："其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跃。"《素问·刺法论》则指出："肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津，令无数。"文中提到的术数、导引按跃、呼吸精气、内守、净神、闭气不息、饵舌下津等语都是气功锻炼的方法。

气功锻炼与阴阳学说

阴阳学说认为，阴阳是人体变化的根源，保持二者的相对平衡，才有利于健康。阴与阳是互为依存又互相对立的两个方面，又是互相消长转化的。在气功锻炼中，必须掌握和运用阴阳学说，具体有下列几个方面：

（1）按一年四季春温、夏热、秋凉、冬寒的阴阳变化，而分别采取春夏养阳，秋冬养阴的功法。

（2）按一昼夜中子丑寅卯辰巳六阳时和午未申酉戌亥六阴时之阴阳变化而行服气法。

（3）按体型之阴阳差异而分别采用不同的功法。

（4）按人体经络的阴阳不同，"进阳火"、"退阴符"而行"周天法"。

（5）按呼吸吐纳在调整阴阳中的不同作用施功，鼻吸清气为阳，口呼浊气为阴。

（6）按病情的阴阳不同而施功。如阴虚阳亢病人，宜偏重滋阴潜阳的功法；阳虚阴盛病人，宜偏重益阳消阴的功法。而寒热虚实，也是阴阳的两种表现形式，应分别对待：如虚病宜存想收敛，固秘心志；实病宜导引按摩，吸努掐摄；热病宜吐故纳新，口吐鼻入以凉之；冷病以存气闭息，用意生火。

（7）按"存想"的阴阳不同施功。如阳时用阳气，存想在阴冷病灶部位；阴时用阴气，存想在火热病灶部位。"

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（8）按姿势中的阴阳不同施功。在行功时，无论上下、左右、前后、俯仰、屈伸，都有阴阳的关系。

五行学说在气功锻炼中的应用

五行学说采用“取类比象”的方法，按木、火、土、金、水五行的属性来区别脏腑器官的属性，并将其与自然界和人体各种有关事物密切地联系起，在练气功中也有较多地应用：（1）按五脏、季节、日期的五行配属，结合五行生克关系，并通过“食气”的锻炼以养五脏。（2）按五脏和季节的五行配属，并通过“六字诀”调息以治脏腑疾病。如“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火目闲，秋呬定知金肺润，肾吹惟腰水中安，三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐。（3）按“河图”水一、火二、木三、金四、土五的“生数”结合“五行颠倒”（又称“逆五行”）的理论而行“内丹术”中的“三五归一结丹法”。

气功与针灸

古代有许多传统针法是气功与针刺相结合的产物，如“无极针法”、“意气行针法”、“意气合一针法”等。在临床上，气功用于针灸，一种是以针刺手法通过刺激穴位而引导或激发患者的“气”，这种方法在针灸临床上普遍使用；另一种是通过气功修炼后，医者把内气通过手和针体传到患者经穴中，以激发、提高和调整患者的经气，从而提高疗效。这就是“意气行针”，目前尚很少有人应用此法。意气针法的基本功，是通过闭目冥心坐、太极站桩、合掌领气法、掌板发气法及太极拳法的锻炼，使医者掌握发放外气的功夫。一般练100天后就可以意气行针了。

气功锻炼与脏腑·心

祖国医学理论认为心主要有主神明、主血脉二大功能。主神明，就是主持人的各种思维意识活动和主持其它脏腑功能的协调。气功锻炼就是通过意念的集中，思想的入静，肌体的松弛，达到调养心神，而使心神在不受任何外界事物的干扰下，发挥其协调脏腑的功能，使脏腑间的关系达到相对平衡。心主血脉，即指全身之血和脉，皆受心之统辖，心气旺盛，推动血液沿一定的方向运行。通过气功锻炼，心神安宁后，心气更能发挥其统辖血液运行的功能。反映在练功后脉搏和缓有力，面色红润，内脏各司其职，发挥各自应有的作用。

气功锻炼与脏腑·脾

脾有运化水谷的功能，论其作用时，往往脾胃联称。营、卫、气、血、津液的产生，必赖水谷精气的化生而得，而脾胃在其中起了主导作用。故有“脾为后天之本”的说法。通过气功锻炼，可以使三焦气机畅通，脾胃之升降和利，中土的运化水谷机能健旺。练功以后常见的现象之一，就是食欲增进，这样又使营卫气血津液的化源增加，机体得到的营养加强，

体重也就增加了，这也体现“脾主身之肌肉”的道理。另外，练功中往往觉肠鸣漉漉，乃肠气流畅之兆，有些大便溏薄的患者，练功后可使大便趋于正常，这也说明脾胃的运化功能加强后，小肠的分化作用也改善了。

气功锻炼与脏腑·肾

肾位于腰部，左右各一，包括命门。它是先天之本，内藏元阳、元阴。它主骨生髓，为作强之官。在气功锻炼中，命门是被强调的部位之一，五脏之阳气，非此不能发，所以通过调息的开阖升降作用，注意脐中或直接意守命门，以使命门的作用加强，从而使五脏六腑功能得到促进。通过练功，真气充足以后，不但元阴元阳可以互济互根，肾水可上行与心火相济，使水火两脏的功能进一步协调。此外，肾气经练功而充实之后，能精力充沛，神思敏捷，记忆增强、筋骨强健、行动轻捷，这也是练功者中常见的。

气功锻炼与脏腑·肺

中医认为肺有主气司呼吸，主宣发肃降，外合皮毛诸功能。气功锻炼于这些功能的充分发挥是大有帮助的。首先，练功中的呼吸锻炼，使天地之清气得纳，脏腑中的浊气得吐。通过有意识的调息，所吸之清气，不但充实了真气，并且由于肺主气、朝会百脉之故，能进一步推动气血在全身运行，使五脏六腑、四肢百骸都得到营养与活力。其次，肺主降，肾主纳，调息时气沉丹田，使肺的后天之气与肾的先天精气结合，化生真气，而使内部力量迅速聚集加强。至于肺主皮毛，乃是包括皮肤、毛发、汗源的分泌汗液、润泽皮肤、抵御外邪，练功中将毛孔的开合与肺的呼吸直接联系起来，故使上述功能均获加强。

气功锻炼与脏腑·肝

肝主谋虑，谋虑也是思维作用，它还藏血。在五脏中属风木，风喜疏散，木性条达。因此，外界强烈的情绪刺激，尤其是怒气，更易影响肝木。练功中放松入静，情绪安宁，就可以使肝气舒和条达，不致横逆克土，也可使上亢之肝阳潜降，所以，练功后能感到心情舒畅。又气功在治疗肝阳、肝风时，更结合“血之与气并走于上”的理论，意念集中于人体下部，使气血下行，从而能改善上盛下虚的局面。

肝开窍于目。《阴符经》中说“机在目”。古代气功中认为人身一身皆阴，唯双目属阳，通过闭目内视，能对被内视的部分起作用，所谓的“返观”就是指此。

血的生理与气功

中医认为血的来源是食物之精华，通过人体中焦之气化作用而变为血液。如《内经》说：“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血。”至于血的作用，则是通过血脉，循行全身，对人体各组织器官起营养和滋润作用。血

的生成和功能，与气密切不可分。故有“气为血帅，血为气母”之说，至于气功锻炼可以调养气血，这在《素问》中就有论述，通过气功锻炼，大多数练功者可出现食欲增强，精神好转的现象；血虚患者能改善贫血情况，而内有瘀血者，可流通血脉，消除血瘀。

精、气、神与气功锻炼

精是构成人体的基本物质，气亦是构成人体的基本物质，有时也指功能；神是指人的感觉、意识与思维活动。有关精、气、神的论述，是中医学与气功学理论体系的重要内容。在气功古籍中，精、气、神被视作人体生命活动的原动力与物质基础，被称为“三宝”、“三奇”或“三业”。一切气功锻炼方法，其目的都是为了固养精、气、神，以求健康长寿。宋朝末年，王重阳所倡导的全真教炼养派，其宗旨即是通过气功锻炼以达“全精、全气、全神”，故名“全真”。内功的锻炼要则，是使精、气、神由后天的耗散状态，复为“三元合一”的先天团聚状态，此即为所谓的返本还元。

人体经络与气功锻炼

经络是人体内经脉和络脉的总称，是气血运行的通路。人体内脏腑、四肢、五官、皮毛、筋肉、血脉等都依靠经络来互相联系。经络主要包括十二经脉、奇经八脉、十五络脉、十五别络和孙络等。通过经络系统的维系，使人体成为一个有机的整体。气功锻炼与经络有着密切联系。首先，通过练功，可以体会到气血在经络线上走动的感觉，如小周天、大周天等。其次，通过全身放松，把注意力集中并逐渐转向身体内部，再通过呼吸锻炼的鼓荡推动，可以全身经络中的气血畅通，而某些阻塞现象，也能够得到改善，经气随之充实。

气功与身体的津液

津液，来源于饮食，充斥了肌肉、皮肤、内脏之间，起润泽和营养作用；其排泄液则起生理功能的平衡、调节作用。历代气功养生家均十分重视津液，例如在练功时应注意怎样能使口中津液增多，把口中津液称作“华池圣水”、“金津玉液”、“琼浆”等。并且在许多气功功法中，均注意将口中津液的吞咽配合练功，所谓的“玉液还丹”，即将练功时产生的口中津液，用意念缓缓吞咽入下丹田，可增强练功效应。清代名医程钟龄更是把这种津液作用描述为治阴虚无上妙方。

气功与俞穴

练功时注意力集中的部位，大都是身体表面的经络俞穴，如头部的印堂，胸部的膻中，腹部的神阙、关元、气海、足部的涌泉等。练功时，这些俞穴的感应，虽不象针灸、按摩那样强，但在气到之后产生的效应是十分明显的，如高血压病人注意脐下或涌泉，则血压下降；注意印堂，百会

则血压能升高。就是明显的例子。关于一般意守在哪一俞穴为宜的问题，各家所见不同，有的主张守丹田，有的主张守会阴，也有的主张守印堂、膻中等。主要还是应该根据祖国理论，辨证使用。一般则是把意念集中在脐或其附近，脐就是神阙，其下有阴交、气海、石门、关元、中极等要穴，意守这个部位，可以增强内在元气。

气功锻炼的三个层次

为功修炼可根据进境的不同，分三个层次，称为“三关”（初关、中关、上关）。“炼精化气”是第一个层次，称为“初关”，所经历的这一阶段，也就是练功术语常说“百日筑基”。中医理论认为，先天之气，气化为精；后天之气，精化为气。”使元精化为元气，也是“返本还元”的一种体现。第二个层次叫“炼气化神”，使气能荣养神明，使之聪慧，到达此时即为“中关”。最后阶段为“炼神还虚”，称为“上关”，此时内功的修炼已进入炉火纯青的地步，身体的形质与精神高度地协调，可以说是达到了练功的最高目的了。

第三章　练功要领

松　静　自　然

松，就是在练功中，通过主观意识的诱导使自身精神情绪和全身肌肉解除不必要的紧张。在练功时，所表现的解除身体、四肢、肌肉等紧张，是一种“外松”的表现；而解除呼吸、集中和运用意念方面的紧张，是一种“内松”的表现。静，既是指练功过程中，要保持情绪安宁，也可以是练功中的一种体会。练气功所要求的静，有思想安宁，意念集中等内环境的静与外环境的静两个方面，但地静不如身静，身静不如心静，心静就是内静。松与静两者，又是互相促进的。松掌握得好的人，一定容易静下来。自然，也就是对姿势、呼吸用意等能够合乎自然的要求，不要僵硬、做作。

动　静　结　合

静功主要是锻炼身体内部，而没有肢体活动、肌肉筋骨的锻炼，所以单练静功，对体力的恢复、增强就较慢；而动功则反之。只有两者结合，才能避免两者的不足。一般可在练静功前先做几节动功，先把思想集中到动作上来，就易于促进思想安静。静功后再做几节动功，更可以在内部力量集结的基础上，增加活力。再是在练功时，应该保持在外形动的条件下，思想安静，注意着动作，默记着记数或呼吸。在练静功时，每当愈是安静，体内的气血活动就愈能体会，某些感觉也更加明显。正确掌握、体会这种“内动”，也有助于集中思想，排除杂念，提高练功质量。

练　养　相　兼

练与养是练功过程中两种不同的状态。“练”是指在练功时，有意识地调整身体，摆好姿势，放松身体，掌握呼吸，集中意念，排除杂念等一系列的过程。“养”是指经过上述一系列有意识地锻炼后，所出现的身体轻松舒适，呼吸绵绵，心神宁静的静养状态。练功者就是要求不断地通过调整，有意识地使自己保持这种静养状态。练功者要在这方面积累经验，更多地形成这种静养状态。练与养在一种功里，往往是互相交替进行的，有时也是互相促进的。练中有养，可使练得恰到好处，不致用意过重；养中有练，也可以使养的时间延长，质量提高。

意　气　相　依

意是指练功中意念的运用，气是指呼吸之气和练功中的内气感觉，相依是指此二者在关系上不能片面强调一方，而是要互相依存。意气相依一

是指不要片面强调以意领气（呼吸）。有的人故意拉长呼吸，停闭呼吸“鼓肚子”等等，这些都是片面强调以意领气的现象。呼吸的深长细匀，是在练功过程中，情绪安宁，注意集中的基础上，慢慢出现的，切忌矫揉做作。意气相依二是指不要片面强调以意随气（感觉）。有的人在练功中刻意追求各种感觉，把兴趣全部集中到这上面去，放掉了意守的部位，这就是片面强调了以意随气的结果。各种感觉是练功中自然产生的，要不苛求，不留恋，适可而止。

准确柔活

是指在动功锻炼中，进行肢体活动，自我按摩，自我拍击等时，它的姿势一定要正确，动作要合乎规范。要求对动作的起落、高低、轻重、缓急、虚实分辨清楚；对举动、部位、手法、次数、神态、用意、呼吸一一记清楚，恰到好处。所谓柔活，是指操作时，除注意准确外，还要不僵不滞，举动柔和灵活。此外，对动作的轻重、节数、次数等，也要从身体情况出发，注意循序渐进；对静功的姿势锻炼，既按要求进行，也要灵活掌握，才能恰到好处。

循序渐进

是指在气功锻炼中，一方面要强调练功者发挥主观能动作用，在功夫上有所前进，克服放任自流；一方面又要强调按照练功规律，在功夫上循序而行，克服急于求成，这就是循序渐进的两个内容。具体地说，在气功锻炼的过程中，要根据方法的要求，认真地去做，并且根据自己身体的实际情况，去领会各种锻炼方法的不同作用，分别在什么情况下应当用怎样的方法，不断总结自己的练功经验，及时与指导人员交流练功情况，取得具体指导，以长进功夫，取得疗效。

练功姿势有哪几种

练功的姿势不外有坐式、卧式、站式、行式、跪式五种。在这五种基本形式的基础上，可以演变出更多种的姿势来。如坐式有自然盘膝坐，单盘膝坐，双盘膝坐，平坐木登或半坐位在靠背椅上等。卧式有平仰卧位、侧卧位、坡位及臀高卧式等。站式则有自然站立，或两膝微曲两上肢呈抱球状，也可足趾扳地，两上肢伸向地面手心向下呈扶按状等。行式的种类就更多了，包括漫步凝视远方，或加练各种不同的四肢、躯干动作。但因其以调息和意守为主，故也属于静功范围内。跪式因习惯关系，日本人采用较多，我国人民则很少使用。

姿势的要领

任何姿势的总的要领为：舒适自然，适合病情，重心要稳，全身放松。具体有：坐站姿势要求头微前倾，颈不着力，两眼轻闭，以鼻呼吸，含胸拔背，突臀腰直，松肩垂肘，下肢松弛，平行两足，与肩同宽。如能

需要全本请访问 www.ertongbook.com