

序

气功疗法，是祖国医学遗产的瑰宝。它不但具有养生、防病、治病的独特功效，而且也是推动人类生命向前发展的科学。数千年来，在我国古代医书中保存了许多有关气功的资料，为全国人民健康作出了卓越的贡献。现在民间，也流传着丰富多采的数以万计的各种练功方法。

解放后，在党中央和卫生部的领导下，大力推广了气功疗法，特别在1979年7月，国家科委、体委及卫生部向党中央政治局作了汇报后，气功疗法犹如雨后春笋蓬勃地发展起来了。中央卫生部指示：应该总结气功在临床疗效上的经验。上海中医研究所气功门诊部的同志，正是按此精神加以研究总结，继承发扬气功这门科学的。

沈鹤年同志是上海中医研究所气功门诊部负责人之一，他在临床上常编练六合功和内养功，能强身治病，疗效很好。我国明代著名的医家和养生家张介宾在他编著的类经书中记载：“善摄生者，必明调气之法，欲求调气之术者，当设密室，闭户安床、暖席偃卧、瞑目，先习闭气，从鼻吸入，渐渐腹满，及闭之久不可忍，乃从口细细吐出，不可一呼而尽。久习此法，使人健康，耳目聪明，精神充沛，体健身轻，百病可消。”作者介绍的内养功就有此疗效之长。同时，作者又结合古代及现代气功的经验，增加了六合功，具有以动推静，动静结合，刚柔相济，行坐起伏的特点。这是他在临床实践中总结出来的成功经验，很值得向全国介绍推广。

马 春

1982年12月于上海中医研究所

目 录



一、内养功	1
(一) 呼吸锻炼的重要意义	1
(二) “调息”和调息功	4
(三) 气功锻炼中的自然呼吸和腹式呼吸	5
(四) 怎样练好腹式呼吸?	6
(五) 练功中的呼吸“补泻”及其具体运用	7
(六) “调心”——诱导大脑入静是气功锻炼中 极其重要的一环	8
(七) 介绍三种放松入静法	11
(八) 内养功的锻炼方法	14
(九) 关于意守丹田、命门、会阴等功法的锻炼, 及其与人体精、气、神的关系	23
(十) 内养功的适应症	45
(十一) 学练内养功必须要懂得“练养相兼”, 学会养功、做好收功	46
二、六合功	48
(一) 六合式——大雁六字功	49
(二) 六合式——定步功	64
(三) 六合式——五步树基功	75
三、做好练功前的辅助功法	83
四、介绍三种保健按摩功	88

五、练功中出现的“偏差”及其纠正措施.....	98
六、练功中应注意的问题.....	99
附录:	
一、内养功、六合功临床疗效分析.....	115
(一)治疗胃肠消化系统疾病临床疗效分析.....	115
(二)治疗心血管呼吸系统等十二类病种临床疗效分析.....	115
(三)治疗心血管、消化道、神经系统、肿瘤等疾病 临床疗效分析.....	115
(四)治疗心血管、风湿性关节炎等疾病临床疗效分析.....	117
(五)典型病例介绍(15例).....	119
二、放松功和(六合式)膻中开合功.....	125
(一)放松功.....	125
(二)(六合式)膻中开合功.....	126
三、学练内养功(虚实静坐法)的经验和体会.....	张剑鸣 129
后记.....	147

一、内 养 功

气功按其活动的形式来说，基本上可分为动功和静功两大类。内养功是属于气功静功中的一大功法。它是以宁静大脑、调养锻炼内脏为主的一种功夫。如果说放松功是气功锻炼中的基础功、入门功，那么，内养功则是气功锻炼中的核心。古代一些调息功、静坐、卧功等都属于内养功这一范围。1953年全国著名气功师刘贵珍同志在唐山气功疗养所和北戴河气功疗养院总结并推广了内养功法。1957年中国医学科学院特约研究员、著名气功师、上海市气功疗养所所长陈涛同志和陈乾明老师等根据刘贵珍同志、蒋维乔老师和黄岩伍止渊大师（浙江著名的气功师，我国北宋气功南派〈天台〉首领张紫阳的嫡系门生）的经验，结合当时气功疗养所的具体实践又进行了一些整理，提出了目前对内养功的一些具体学练方法。内养功除了姿势和意守训练外，着重呼吸训练。通过呼吸这一“后天气”（包括五谷饮食营养之气）来诱发调动人体内的元气、“真气”（是人体生命活动的根本）。因此，从某种意义上讲，如果掌握了呼吸的锻炼，特别是缓慢、细匀、深长的腹式呼吸和停闭呼吸后，亦即初步掌握了内养功。因此，我们学练内养功首先要把呼吸锻炼弄清楚。

（一）呼吸锻炼的重要意义

1. 生命的物质一时一刻也离不开呼吸，离不开天地自然

界的空气。人类进行生命活动就是不断地从空气中吸取氧气排出二氧化碳，也就是不断从体内吐出（呼出）陈旧的东西（浊气），纳入（吸入）新鲜的氧气及其它空气对人体有利的气体。这种“吐故纳新”，也就是气功锻炼中的呼吸法，也叫吐纳法或调息法。由于人体的正常生理活动主要依靠吸取空气中的氧气。大脑皮层的神经细胞只要缺氧数十秒钟，就将失去正常活动。因此，呼吸方法是否正确？能否尽多的吸取空气中的氧气，排出体内气体代谢过程中多余的气体，这对人体的健康和提高工作效率关系极大，所以历代养生家，都非常重视呼吸的锻炼。

2. 气功中的呼吸锻炼，首先可促使周身气血流畅，加强全身的血流量和血液循环，这对改善全身营养和机能状况极为有利。

3. 练功中缓慢、细匀、深长的腹式呼吸锻炼，可促使大脑进一步宁静并逐步达到“入静”境地。临床实验证明：在练功“入静”的状态下，大脑皮层各区域的脑电波频率减慢、波幅增高，并趋于同步；肾上腺素比正常人降低60%，其它内分泌激素，如皮质激素、生长激素的分泌显著减慢，蛋白质更新率变慢，酶的活性改变，血管紧张度降低，以至整个机体的新陈代谢降低。据测定，气功入静时的耗氧量比清醒状态要降低16%以上（比熟睡时降低6%），这就意味着大脑和全身机体各个细胞降低了消耗，增加了储能，这对强身治病有着极为重要的意义。

4. 练功中的腹式呼吸锻炼，进一步调整锻炼了人体的内脏活动功能。由于腹肌、膈肌不断地收缩和扩张，它首先加强了胃肠的蠕动，进而带动了肝脏、肾脏、脾脏、膀胱和心肺的活动，大大加强了肺的通气量和肺的吸入氧排出二氧化

碳等生命活动过程。它对改变和加速全身的血液循环，增强全身消化和营养的吸收，调整各内分泌系统的功能，增强机体的抗病能力等有着重要作用。当然，肺脏的功能远远不只是气体交换。早在二千多年前的医典《黄帝内经》中就指出：

“肺者气之本。主人一身之真气。”“脉气流入诸经，诸经之气归于肺。”“肺朝百脉，百脉之气皆会于肺而开合膻中”。这说明肺有主管全身“真气”的作用。对这个问题古人也不是很清楚的。随着现代医学、生理学的发展，现已研究证明：肺确有调整人体周身“真气”的作用。肺是一个独特的代谢器官，具有维持体内环境稳定的作用，它与人体的新陈代谢和多种激素（特别是脂肪酸——前列腺素）的分泌有密切的关系，它影响着人体的生长、发育、生殖和抗病——免疫系统的功能增强和变化。中医所讲的“肺气开合于膻中”（在胸骨前、两乳正中）此处正是胸腺的所在地。胸腺对人体的生长、发育影响是很大的，但在人体成长过程中，它是最早衰退的一个腺体。在练功过程中，强调意守丹田腹式呼吸的锻炼以及意守开合“膻中”（在心肺附近为宗气——肺气发源和聚结之处），除了直接增强肺的通气量，加强心肺的血液循环和肺的各种代谢及激素的分泌外，另一重要作用，就在于通过对膻中的开合锻炼，重新发挥已衰退的胸腺功能。并能宽胸利膈、调气降逆、清心润肺，对调治心、肺疾病具有重要作用。

5. 练功中缓慢、细匀、深长的腹式呼吸锻炼对调整人体的植物神经系统有重要作用。现代医学、生理学科学研究证明：人体约50%~80%的疾病是属于心身方面的疾病，是由于植物神经系统的功能紊乱发展而来。人体的内脏是由植物神经系统的交感、副交感神经共同支配、调节控制的。练功

时的呼气可明显加强副交感神经的效应（心率减慢、血压下降、胃肠蠕动加快），吸气可加强交感神经的效应（血压升高、心率加快、胃肠蠕动变慢），这个一呼一吸、一松一静，特别是缓慢、细匀、深长地呼气锻炼，对调整植物神经的功能紊乱——交感、副交感的不平衡，而向正常健康的动态平衡方向发展，带来极为有利的影响。人们都知道，人的情绪影响着呼吸，同样呼吸则可锻炼调整人的情志活动。

6. 练功中的呼吸锻炼，特别是腹式呼吸的形成和锻炼，将加速和加强以腹部丹田（包括两肾和命门）为中心的聚气和储能运动。它一面加强了体内元气（真气）的发动、产生与储存，并循经络运转周身；一面却又大大降低了体内物质基础代谢的耗氧量，这对增强人体的生命活动、强身治病和延年益寿都有着重大的意义。

（二）“调息”和调息功

“调息”：调就是调和，息就是呼吸。古人把一呼一吸叫一息。所谓“调息”就是调整呼吸，把呼吸调和好。古代医家和练功家把“息”的形态概括为：风、喘、气、息四相。即有声为风；无声为气；气出入不尽为喘；出入绵绵为息。风、喘、气都是表明呼吸不调顺、不柔和，只有呼吸出入绵绵，如春蚕吐丝的“息”相，才是调和柔顺的正确呼吸。“调息”功就是锻炼调整呼吸的这种功夫。一般气功静功都要经过这一阶段。通过调整呼吸，使机体进一步得到放松和入静。

（三）气功锻炼中的自然呼吸和腹式呼吸

1. 自然呼吸，即静呼吸。练功中的自然呼吸不同于平时不练功时的自然呼吸，因为它是在全身逐步放松的基础上，是在思想杂念初步排除的情况下，以及在心平气和、心神逐步宁静的状态下，不用意，不用劲的一种自然的静呼吸。

2. 腹式呼吸，即意念呼吸到达腹部，呼吸在腹部形成的一种起伏运动。腹式呼吸一般是在自然呼吸基础上的逐步过渡形成。腹式呼吸是气功锻炼中一个极其重要的环节，因此每个学练气功的同志都应把它学好掌握好。

腹式呼吸一般有三种形式：

第一种是自然的腹式呼吸。它是在练功“调息”——调整呼吸的过程中逐步形成的，这时候的呼吸一般是不用意不用劲，一切顺其自然。

第二种是深长的腹式呼吸。由自然的腹式呼吸逐步过渡到缓慢细匀，深长的腹式呼吸。进行这一呼吸时，一般是与意念相结合，即意念注意着呼吸，每一呼吸过程是“以意引气”，并略微要有一点劲。深长的腹式呼吸又有两种形式，即：

（1）顺腹式呼吸。吸气时腹部凸出（舒张），呼气时腹部凹进（收缩）。

（2）逆腹式呼吸。吸气时腹部凹进（收缩），呼气时腹部凸出（舒张）。

进行深长的腹式呼吸时，究竟采用顺呼吸还是逆呼吸？一般应视病人的病情和练功时自然形成的哪一形式为准。多

数人练深长的腹式呼吸时，是顺式，少数人是逆式。在一般情况下应顺其自然，不要强人所难。一般来说，逆式比顺式的“量”和“劲”要强些，大些，因此对年老体虚的病人，特别是患有高血压和心脏病的人要慎用或不用。

第三种是停闭呼吸。在深长的腹式呼吸的基础上，可进一步锻炼停闭呼吸。停闭呼吸即把呼吸进行短暂的“停闭”（凝一凝）。停闭呼吸有两种形式，即：

（1）吸——停——呼（在呼吸之间，作短暂的“停闭”）

（2）吸——呼——停（在呼吸之后，作短暂的“停闭”）

过去一些人练停闭呼吸时，一般要结合默念字句进行，并规定吸气时默念第一个字，呼气时默念末尾一个字，其余的字句放在停闭的时间里去默念。其实这样做往往过于拘泥，容易出现紧张感。因此，一般最好不要默念字句，只要适当地掌握呼吸之间或呼吸之后“停闭”的时间长短就可以了。总之，应以不紧张、不憋气为准。以上两种停闭呼吸，都有加强胃肠的活动功能，所不同的是第（1）种有加强丹田“聚气”的作用。而第（2）种有“调和丹田之气”的作用。在临床实践中，究竟宜采用哪一种停闭呼吸法，应根据各个病人的不同情况灵活掌握。一般在练功到一定程度后，通过深长的腹式呼吸的锻炼，在呼吸之间或呼气之后，可出现呼吸自然的短暂“停闭”，这是一种表示功夫已练到一定深度的好现象，此时应顺其自然，更好地练下去。

（四）怎样练好腹式呼吸？

1. 学练腹式呼吸必须要在松、静、自然的呼吸的基础上

进行。

2. 在自然的腹式呼吸形成的基础上再逐步过渡到缓慢、细匀、深长的腹式呼吸。

3. 在学练腹式呼吸的整个过程中，要力求松静、自然、不能憋气，意念不能过紧，呼吸的“量”和“劲”都不能太过太大，以不疾不徐为宜。

4. 要循序渐进，切忌追求速度、效率，一般没有经过“调息”训练的，不能马上就练腹式呼吸。

5. 为了促进“丹田”的聚气储能运动，有利于腹式呼吸的早日形成，可以学练三呼一吸，三吸一呼和七次丹田吸气法，但这必须在有经验的气功师和气功医生的指导下进行，以免因呼吸不当而发生偏差。

（五）练功中的呼吸“补泻”及其具体运用

如同中医药和针灸治疗一样，在练功中也有“补泻”问题。气功中的“补泻”主要是通过呼吸来实现的。即“吸气为补，呼气为泻”（吸气——指吸入天地自然界包括日、月精华之精气，主要是空气中的氧气，以增强体内的元气、真气；呼气——指呼出体内的碳酸气和一切病邪之浊气）。根据这一吸补、呼泻的原则，一般是：

1. 多吸少呼为补； 多呼少吸为泻。
2. 长吸气短呼气为补； 长呼气短吸气为泻。
3. 意念注意吸气为补； 意念注意呼气为泻。

如果呼吸出入相间（相等）则为平补平泻，调和相当。怎样掌握“呼吸补泻”呢？必须按照中医历来对疾病的分类

分型，即按疾病的虚、实来掌握。凡实症：应以呼为主。即多注意呼气，少注意吸气，呼气长、吸气短；凡虚症：应以吸为主，即多注意吸气，少注意呼气，吸气长、呼气短。大凡慢性病人多属虚症，或虚、实夹杂，此时应该根据病人的具体情况灵活运用。一般在练功的初期，应多注意练呼气，以加强松静的效应。以后再转入到练吸气。一般宜呼吸相当，不要太过。

（六）“调心”——诱导大脑入静 是气功锻炼中极其重要的一环

学练气功离不开姿势的训练（调身）、呼吸的训练（调息）和意识的训练（包括意守）。所有这些都是为了“调心”，就是把大脑意识思维活动这个“神”（包括“识神”和“元神”两部分。此处主要讲的是识神）调整好。从某种意义上来说，练功的首要目的，就在于“调神”和“养神”。即如何使人体这个指挥系统的最高司令部——大脑皮层，杂念不生，意识思维活动停止，从而进入到一种非常松弛、舒适、宁静的愉快境地，即气功中所谓的“入静”状态。这种“入静”状态，使得机体各部得到进一步放松，全身气血得到进一步流畅，这对激发调动人体内在的潜能，诱发聚集人体内部的真气、元气具有重大作用。这样，才能更好地调整整个机体的功能紊乱，修复机体的病理状态，恢复机体的动态平衡，使之向正常的方面转化。这就是气功能强身、治病、延年益寿的根本所在。早在几千年前，中医《内经》一书，就已明确指出：“心（大脑）为君主之官，神明出矣”。“心不正、则十二官危”，“心为五脏六腑之大

主，心动则五脏六腑皆摇”。并总结出：“喜、怒、哀、忧、悲、恐、惊”七种情志活动对人体生理、病理的重大影响。指出：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾”等内伤七情的重要论断。这里明确地指出了“心”与人体内外环境的密切关系和所居的统帅地位。元朝大医学家、气功家朱丹溪指出：“人的生命活动就靠心肾相交，水火既济。”

“欲补心必先实肾”，“欲补肾必先宁心”。由此可知，宁静大脑和诱导大脑“入静”是气功锻炼中极其重要的一环。

练功中的大脑“入静”，是由浅入深的，根据其“入静”的深度和过程，一般可分为三个阶段：

第一阶段为初步“入静”：思想开始集中，已能够排除一部分杂念，但杂念去掉又会产生，四肢出现微热感，对外界反应开始减弱。

第二阶段为中度“入静”：各种思想杂念活动显著减少或消失，但外界声音等还可以听见。意守部位“丹田”和四肢发热感逐渐加强，并可出现“气机”在体内走动和其它某些变化。

第三阶段为高度“入静”：一切思维杂念活动完全停止，“六门”（指听、视、嗅、味、触——皮肤、意——思维）紧闭。这就是说，练功到达高度入静阶段，对反映机体内环境的这“六个门户”，似乎都停止了活动，做到眼无所视、耳无所闻、脑无所思，整个机体进入到一个似有似无，若存若亡的非常松弛、舒适、美妙、宁静的境界。

以上“入静”的三个阶段，也是练功者的功夫逐步深入的过程。只有加强锻炼，才能深刻体会掌握。

那么，怎样锻炼“入静”呢？初学气功的同志，常感到

脑子静不下来，各种杂念不易除掉，这确是练功中的一大障碍。为了消除杂念，练功者应首先坚定练功的信心，以最大的毅力，排除各种思想杂念和干扰，把思想情绪安定下来，这是练好气功的一个重要步骤。下面介绍几种帮助排除思想杂念，诱导大脑“入静”的简单方法。

1. 目观鼻尖或足尖。
2. 舌体在口腔内上下、左右活动。
3. 叩齿或鸣天鼓（两手掩耳，中指弹击后脑部）。
4. 数呼吸的次数（数息）。
5. 听呼吸的声音（听息）。
6. 默念轻松的字句和诗词。
7. 吸气时想“静”字，呼气时想“松”字。
8. 回忆愉快的往事。
9. 意想美丽的外景（如大海、蓝天、树木、花草和其它景物等）。
10. 听轻松的乐曲。
11. 听钟摆或水滴的滴答声。
12. 也可采用“丹田七次吸气法”以诱导入静。

此外，拍打放松入静法，振颤静立放松入静法和摩项擦骶放松入静法，都是帮助入静的很好方法，特别是振颤静立放松入静法，简单易学、收效大。各人可根据自己的情况，每次选用1~2种帮助入静，如果都用了，思想情绪仍安定不下来，甚至出现心烦、发怒等暴躁情绪时，这时就干脆不要再练，可以出去走动一下，或练一套动功，待思想情绪平静下来后再练静功。总之，要松、静，自然，不要执著。

(七) 介绍三种放松入静法

1. 拍打放松入静法：它原是放松功中的一种功法。这一功法早在五十年代后期，曾用于上海市气功疗养所，以后因总结了“三线放松功”后，而将此法少用或不用了。其实，拍打放松法不仅适用于初学气功者放松入静，而且对那些由于思想杂念较多，学练“三线放松功”一时也松静不下来的同志，采用拍打放松法，则往往可以见效。临床实践证明，如能将拍打放松法与气功按摩结合起来，效果更好。

拍打放松入静法有两种形式：

(1) 从头到脚按机体的部位，依次分段拍打放松。

如：（拍打）头部^松→（拍打）颈部^松→（拍打）两肩^松→
（拍打）两肘^松→（拍打）两手背^松→（拍打）背腰^松→（拍打）胸
腹^松→（拍打）两髋^松→（拍打）两大腿^松→（拍打）两膝^松→（拍
打）两小腿^松→（拍打）两脚背^松→（拍打）十趾^松

(2) 按照人体的十个放松点，从上（头）往下（脚）依次拍打放松。根据古书记载和历代练功家的经验，结合我们的临床实践，人体有十个最易紧张、不易放松的部位，我们就应依次拍打放松这些部位。

如：（拍打）前头额下两眉间（印堂）^松→（拍打）后项
（后颈部）^松→（拍打）上下两嘴唇^松→（拍打）下颌两侧^松→
（拍打）两肩^松→（拍打）两肘^松→（拍打）十个手指^松→（拍
打）胸背^松→（拍打）腰骶^松→（拍打）十个脚趾^松。

上述十个部位中，有四个重点：

一是两眉间（印堂）。常言道：“眉头一皱，计上心来”。当人在进行意识思维活动时，多半是皱着眉，两眉间多呈紧张兴奋状态。两眉间（印堂入内）和脑下垂体有密切关系。

二是后项（后颈）。凡患心血管系统疾病的人，血管性头痛的人，神经衰弱失眠的人以及用脑过度的一些人，其后项（左侧或右侧，有时两侧）肌肉多呈紧张、压迫感。后项内系下丘脑、延髓、脊髓所在。

三是上、下嘴唇。一般人，特别是小孩，当心情紧张不愉快时，其嘴唇多翘得高高的，或出现抖颤、兴奋紧张状态。

四是两肩。当一个人，身体处于兴奋紧张状态时，其两肩多呈耸肩、拘急状态和压迫感。如果两肩一放松，则头部以下的身体各部就容易放松了。

以上两眉间、后项、上下嘴唇，主管整个头部、大脑。两肩，掌管头部以下全身。所以，拍打放松以上十个部位或拍打放松以上四个重点部位都可以达到全身放松。

2. 振颤静立放松入静法：“振颤”，“振”就是振动，“颤”就是抖颤。此处主要指振颤抖动两手腕和两脚踝。振颤手腕，主要是两手腕的“宗筋”，并带动两手掌和十指。此法最早见于《易筋经外功图说》，它主要是锻炼调节手之三阴三阳经，以后我们将其伸延到振颤两脚踝，并带动脚跟、脚心和脚趾，以锻炼调节足之三阴三阳经。这样人体的十二经脉包括其联系的脏腑都受到了锻炼。临床实践证明，通过对上肢（两腕）下肢（两踝），一上一下的振颤运动，对调气、降气，促使机体放松入静（先兴奋后抑制）有重要作用。在此基础上，接着做“静立”（两脚自然站立，全身放松）和“守虚”（就是守空，什么也不守，什么也不想）

法，以进一步达到放松入静。振颤静立守虚法，本身就是一个独特的动静相结合的气功功法。单独练这一功法，持之以恒，就有强身治病的作用。尤其对肝阳上逆之上实下虚症病人，象高血压、神经衰弱失眠症等病患者作用显著。初学振颤的人，开始会有短暂的心慌、气急现象，但静立后不久，即可消失。以后经过多次锻炼，一般就不会再出现这一情况。

3. 摩项擦骶放松入静法：“项”，指“后项”，即头的后颈部。由于此处是人体督脉、足三阳经循行所过，有哑门、风府、脑户、天柱、风池、脑室、玉枕以及翳明、翳风等重要穴位，与下丘脑、延髓、脊髓和植物神经中枢密切相连，影响着整个脑部。因此，按摩、点按以风池为中心的整个后项（颈）部，能兴奋镇静这一部位的髓细胞（先兴奋后抑制）进而向整个皮层扩散。

“骶”，指“尾骶”，即尾闾骨和骶骨。此处通过督脉和膀胱经，其下是肛门和会阴，其前是小腹和盆腔，系男女泌尿生殖之重要处所。摩擦“尾骶”，能兴奋镇静该处经络、神经细胞（先兴奋后抑制），并影响垂体、肾上腺和整个皮层细胞。按照神经论的观点，从大脑神经中枢皮层的兴奋和抑制的变化转递情况来看，刺激（摩擦、点按）脑神经和脊神经之颈（后项）骶（尾骶骨）两处之神经分布区的皮肤（穴位），将引起副交感神经效应，抑制增强。反之，刺激（摩擦、点按）脊神经之胸腰部分的皮肤（穴位），将引起交感神经效应，兴奋性增高。根据多年来的临床实践证明：

“摩后项擦尾骶”，不仅可加快大脑的抑制功能，加速机体进入到放松入静状态，同时更是帮助机体“催眠”的一个好办法，有些神经衰弱失眠症患者，单独运用这一功法，很快地就解决了失眠问题。所以，又把“摩后项擦尾骶”这一放

松入静功法，称之为快速催眠疗法。

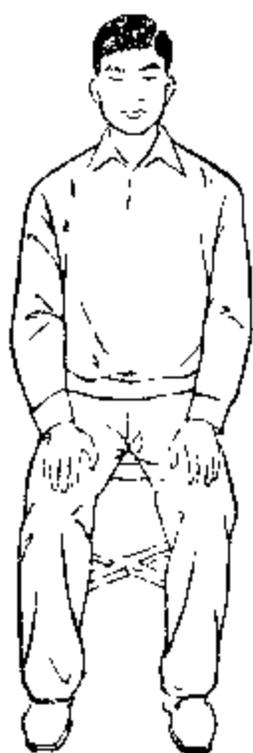
以上三种放松入静法，各人可根据自己的不同情况灵活运用，看哪一种对自己最适合，就采用哪一种。

（八）内养功的锻炼方法

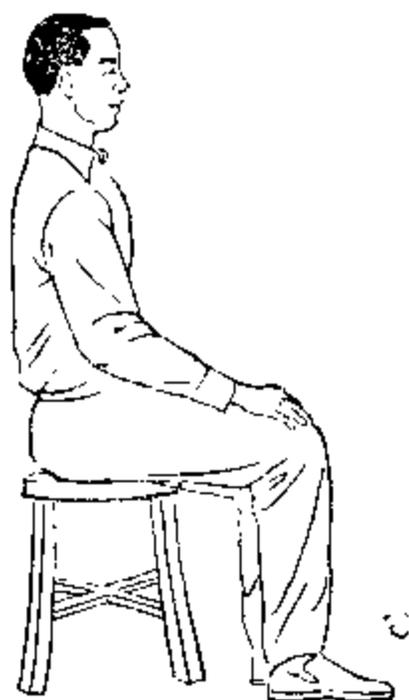
1. 姿势的训练：内养功的姿势锻炼主要有坐、卧、站三种。

（1）坐式

①平坐式：其要领是虚灵顶劲、含胸拔背、松腰松肩、下颌微收、鼻对脐。身体平稳地坐在宽平的凳子或椅子上，两脚着地，高低以膝关节弯曲呈直角 90° 为宜。姿势要平稳，不要挺胸或左右倾斜，要做到“坐如钟”（古代寺院里的一种大铜钟）的安稳感觉。两手自然轻放在大腿上（或两手交叉置于腹部丹田处），两脚平行分开如肩宽，两眼、口轻轻闭上（图1、2）。



（图1）



（图2）

②盘坐式：

单盘：右小腿放在左小腿上，或把左小腿放在右小腿上盘坐着（图3）。

双盘：右小腿放在左小腿上，再把左小腿搬起来放在右小腿上，两脚底心朝上放在两大腿上盘坐着（图4）。

自由交叉盘：两腿自然地盘坐着，交叉成八字形（图5）。

目前，多采用平坐式和自由交叉盘。因单盘和双盘学练时较费力，难度又大，故一般已很少用。盘坐时的要求：上身同平坐式，唯两手交叉相握（男子左手掌在下，右手掌在上，女子相反置于腹部丹田处）。



（图3）



（图4）



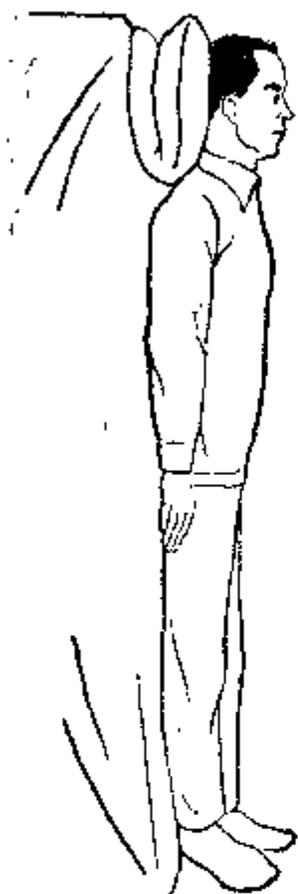
（图5）

（2）卧式 有仰卧、侧卧之分。

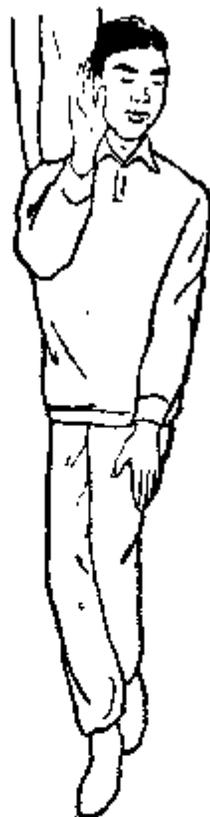
①仰卧式：即仰卧在床上练功。两脚平伸，两手放在身体两侧，枕头高低可根据需要而定，两眼轻闭上（图6）。

②侧卧式：左侧卧或右侧卧均可。侧身睡在床上，枕头

平稳摆好，两眼和口自然轻闭上，上面的手伸出放在髋关节上，下面的手放在距头部约两寸远的枕头上，掌心朝上，上腿弯曲略成 120° ，下面的腿自然伸出，略微弯曲（图7）。



（图6）



（图7）

（3）站式 有自然站立和三圆式站立等多种。

①自然式站立：有立正式和两脚平行站立两种。

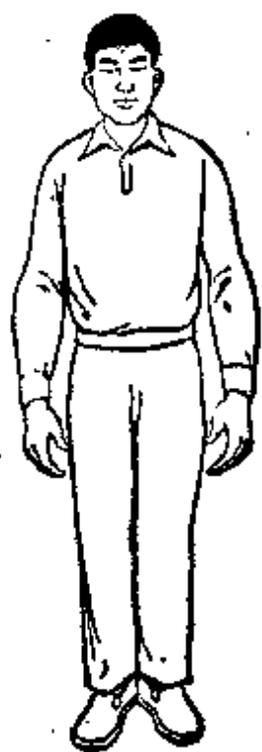
立正式：即两脚自然站立如立正姿势，两脚跟靠拢，两脚尖相距一拳。虚灵顶劲，含胸拔背，下颌微收，鼻对脐。两手自然地置于两髋旁（也可两手左右交叉，左手在下，右手在上轻轻置于腹部丹田处）。两膝微曲，两眼、口轻闭，全身放松，身体重心放在两脚心，如树生根，做到“站如松”（图8）。

平行式站立：两脚左右分开如肩宽平行站立（图9、10），

其余要求同立正式。（也可两手掌左右交叉置于腹部丹田处）。

②三圆式站立：（两手屈曲得小，称抱球式；屈曲得大，称环抱式）。站立架势同平行站立式，要领同立正式。唯将两手伸展至胸前，高不过乳，低不过脐，上肢（肩、肘、腕、手）呈半圆形如抱球状（或环抱式），掌心朝内，手指相对，离胸前约一尺左右，两膝微曲，臀微下坐，两目轻闭（图11、12）。

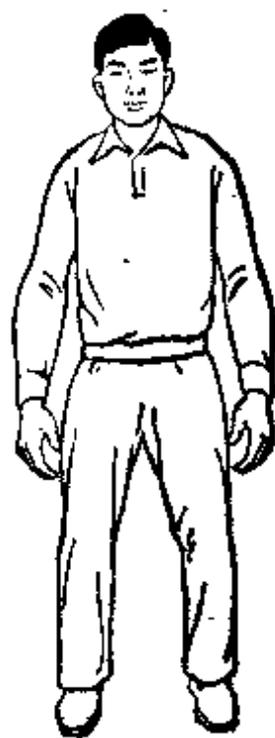
③下按式站立：一般架势同自然式站立，唯将两手从下往上伸展，屈肘、垂臂，掌心向下，五指分开，两手相距约一尺五寸，两手如按水中浮球（图13）。



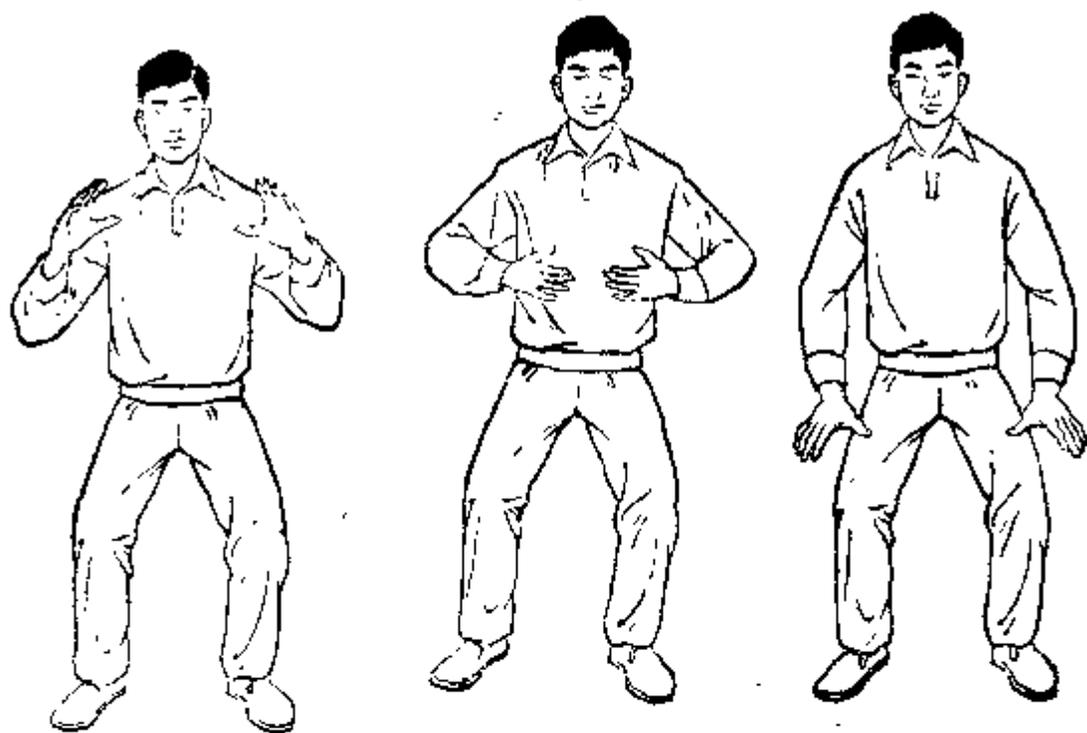
（图8）



（图9）



（图10）



(图11)

(图12)

(图13)

④自由式：不论坐、行、站、卧，也不论任何时间和地点，均可练功。练功时只要全身放松，意守丹田，调整呼吸就行了。但是这种自由式的练功法，一般应在学练气功有了一定的基础后再进行较妥。

2. 意守的训练：内养功主要是意守“丹田”。所谓意守，就是把注意力轻轻地放在腹部丹田，配合腹式呼吸进行练功。根据病情和祛病强身的需要，在意守丹田的基础上，有时也需意守其他一些穴位，如膻中、命门、会阴、涌泉和足三里等。

3. 呼吸的训练：呼吸训练是学练内养功极其重要的中心环节。内养功的呼吸，一般是鼻吸鼻呼，但有时也采用鼻吸口呼，用口缓缓地呼气，有帮助和加强全身放松和降气的作

用。内养功的呼吸有两种训练方式。

第一种：从放松、入静、自然呼吸入手，即通过放松功和调息功的训练后，由自然的呼吸逐步过渡到自然的腹式呼吸，然后进入到缓慢、细匀、深长的腹式呼吸，最后到停闭呼吸。这一呼吸训练是逐步自然形式的，是循序渐进的，因此在学练过程中一般不会发生弊病和偏差。但这一呼吸的训练一般要经过一个半月或两个月以上时间才能逐步掌握。具体步骤可分为四个阶段来学练：

(1) 第一星期——练放松入静功法。学练放松和入静。

(2) 第二、三星期——放松入静法结合调息功，调整呼吸的训练。

(3) 第四星期——调息功结合缓慢、细匀、深长的腹式呼吸训练。

(4) 第五、六星期——缓慢、细匀、深长的腹式呼吸并结合停闭呼吸的训练。

第二种：不经过放松、调息的训练，直接学练深长的腹式呼吸和停闭呼吸。

(1) 一开始就把意念轻轻地放到腹部丹田处，并与呼吸相配合，进行深长的腹式呼吸训练。“以意领气”，每一吸气要自感到达腹部丹田，此时腹部也随之扩张（凸出）或收缩（凹进），每一呼气自感到从腹部丹田处徐徐呼出，此时腹部也随之收缩（凹进）或扩张（凸出）。

(2) 可进行三呼一吸和三吸一呼的训练。所谓三呼一吸，就是连续从腹部丹田处呼（吐）出三口气，吸（纳）一口气。即，呼—→呼—→呼（呼尽），然后进行一次长吸气。呼气时腹部向内收缩，并尽力使小腹（意感）紧贴后背

腰脊。吸气时腹部尽量向外扩张。每次可重复做3~7次。

所谓三吸一呼，就是连续从腹部丹田处向内吸（纳）三口气，呼（吐）一口气。即，吸→吸→吸（吸尽）然后进行一次长呼气。吸气时，腹部向内收缩，并尽量使小腹（意感）紧贴后背腰脊。呼气时腹部向外扩张。每次可重复做3~7次。

“三呼一吸”和“三吸一呼”的训练，不仅可加快腹式呼吸的形成，加强丹田的聚气、储能运动，而且对加强脾、胃、肝、肾、胰、膀胱的活动功能有重大作用。这一呼吸法，本身就是一个独特的“丹田吐纳练功法”，如能长久坚持锻炼，对强身治病、延年益寿就能带来良好的效果。

（3）经过一、二星期的腹式呼吸训练，待深长的腹式呼吸初步形成后，即可进行停闭呼吸的训练。

（4）为了诱导腹部丹田的起伏运动，加快腹式呼吸的形成和丹田的聚气、行气活动，还可以配合“七次丹田吸气法”。所谓“七次丹田吸气法”即在腹部丹田处连续进行短暂的七次吸气（当中自然地停顿），待呼气放松后，再进行七次短吸气，如此可反复进行（7×7）49次。“七次丹田吸气法”原是气功“炼精化气”中的一个重要方法，实践证明，它不仅对抑制性神经有重要作用，也是帮助诱导大脑入静，加速形成腹部丹田腹式呼吸，加快丹田储能聚气和行气通经的一个极其重要的方法。

以上第二种方法，虽对学练腹式呼吸和停闭呼吸的形成较快，但如果掌握不当，容易发生头昏，胸闷、腹胀等气机失节的情况。因此，如果直接学练这一呼吸方法，必须要在有经验的气功师指导下才能进行。

进行内养功的呼吸锻炼时，原则上要舌舐上腭，即吸气时

舌尖轻舐上腭，呼气时舌尖轻轻放下。但有些人在进行舌体上下活动时容易产生不协调的紧张感，不利于呼吸和“入静”，那就不必舌舐上腭。

综上所述，根据呼吸的锻炼情况，学练内养功一般可分为四个阶段：

第一阶段：从放松入静，调整呼吸到自然腹式呼吸的形成。

(1) 姿势 平坐、卧、自然盘坐或站都可以，以坐、卧式为主，适当配合站式。

(2) 方法

①舌舐上腭（或舌体自然地平放在口腔当中），先做几次放松入静法，或做一个循环的三线放松功。

②然后把意念轻轻地放到（注意到）以脐为中心的腹部丹田处。

③呼气默念“松”字，吸气默念“静”字。调整呼吸的锻炼，应以呼为主，多注意呼气，少注意吸气，促使腹部自然腹式呼吸的早日形成。

第二阶段：在自然的腹式呼吸基础上，逐步过渡到细匀深长的腹式呼吸。

(1) 姿势 同上。

(2) 方法

①舌舐上腭，或舌体自然地平放在口腔当中。在自然腹式呼吸的基础上逐步过渡到缓慢、细匀、深长的腹式呼吸。

②意守丹田。

③口呼鼻吸，先呼后吸。呼气时默念“松”字，同时腹部收缩（凹陷），舌体放下。接着吸气，默念“静”字，同

时腹部舒张（隆起），舌舐上腭，如此反复进行。这一阶段呼吸时强调要鼻吸口呼，目的是加强腹部的收缩和舒张。

第三阶段：在细匀、深长的腹式呼吸基础上过渡到停闭呼吸。

（1）姿势 同上。

（2）方法

①舌舐上腭（或舌体自然地放在口腔当中）。

②意守丹田。

③呼吸：鼻吸鼻呼，先吸后呼。吸气时舌舐上腭，呼气时舌体放下，在呼吸之间或呼吸之后与停闭的时间相结合，并在其间凝一凝，适当掌握停闭的时间，如此反复进行。

吸——→停（停顿，凝一凝）——→呼

吸···→呼···→停（停顿，凝一凝）

以上两种形式的停闭呼吸，究竟采用哪一种，应根据各人的具体情况灵活运用。总之，以比较舒服、顺乎自然的那一种为主。

第四阶段：从停闭呼吸逐步过渡到“止息”。

在缓慢、细匀、深长的腹式呼吸、停闭呼吸的基础上，再进一步更高的呼吸就是“止息”，也即“心息相依”的呼吸阶段。当呼吸达到缓慢、细匀、深长的阶段并形成自然的停闭呼吸后，此时意念也跟随呼吸，不要离开。久而久之，在不知不觉中呼吸出入会自然感到停止了下來，当然这并不是呼吸真的停止，而是一种似有似无的感觉，也就是说，此时的呼吸达到了“吸气绵绵，呼气微微”，呼吸由出入往来，转变为“内循环”了，只觉气机在体内运转。这时“心”（大脑）也进一步宁静了下来，达到了“止息”或心息相依的境界。如此久久行之，就能达到积聚精气、原气的目的。

从而进一步加强了内养功强身治病的效果。这一呼吸锻炼方法必须要在学练气功有了一定的基础后，才能逐步学练掌握。

（九）关于意守丹田、命门、会阴等功法的锻炼，及其与人体精、气、神的关系

1. 意守以脐为中心的腹部“丹田”的功法锻炼：以脐为中心的腹部丹田的功法锻炼，是内养功锻炼的核心。因此，每个学练气功的人都应该首先把它学练好。

（1）什么是丹田？丹田是中医和气功中的一个术语。是气功锻炼中的一个特定的意守部位。古代医家和练功家对此都极为重视。丹田有上、中、下之分，练气功的意守部位，一般都是指中丹田或称为腹部丹田。

丹田的确切部位，历代的练功家对此说法都不一致；有的说在肚脐，有的说在脐下一寸三分；有的说在脐内一寸三分。我们认为：丹田（此处主要指中丹田，下同），不应该是某一点，而是指某一特定区域，似应以脐为中心，下至关元穴，这方圆一块的地方，都统称为丹田。古代练功家把此处看作为是炼丹、结丹的地方。根据中医阴阳五行、脏腑经络的理论，由于中丹田居人体正中，属中央脾土，脐后接命门与两肾相连（命门统率两肾）“肾藏精”，两肾间的动气（三焦原气），通过经络等这一特定联系而会集于腹部丹田处。同时，肚脐正中及脐下周围有任脉、冲脉、脾经、胃经、肾经、肝经所过（任脉为诸阴经之海，冲脉为血海，冲、任脉同源在脐下而共生）。又根据阴、阳经相接，表里相接，阴阳互根这一机理，因此，人体脏腑经络之气最后均可

会聚到腹部丹田处来。古代练功家称此处为“五气归元”之处（即五脏真气归结之处），为“生气之源”、“性命之根”。因为它具有“调气益元、培肾固本、调营卫、血室、温精宫”等重大作用。是培育、调动、激发人体一身之“真气”、“元气”产生储存，并循经络运转周身的重要中心地。所以，历代医家、练功家十分强调意守丹田和锻炼腹部丹田的深长、细匀的腹式呼吸（运动）。此外，意守丹田还有以下作用：

- ①有助于诱导入静。
- ②有助于腹式呼吸的形成。
- ③有助于加强脾、胃并带动其它脏腑的活动功能。
- ④有助于达到上体虚灵，下体充实之目的，等等。

意守以脐为中心腹部丹田的功法锻炼，一般可分以下三个阶段来进行：

第一、在姿势摆好后，随即把意念轻轻地放在以脐为中心的腹部丹田处（即意守丹田），然后进行调息——调整呼吸的锻炼。在呼吸逐步调匀，并自感腹部丹田形成了上、下、前、后的起伏运动（即所谓气——呼吸到丹田），在此基础上即可进行腹式呼吸的训练（这一过程一般要经历2~3星期）。

第二、当腹部丹田的自然腹式呼吸形成后，即可进行深、长、细、匀的腹式呼吸锻炼。这一锻炼一般要与意念相随，即每一吸气，腹部丹田随之向外扩张（凸出），每一呼气，腹部丹田也随之向内收缩（凹进）。这样一呼一吸的腹部扩张与收缩，大大加强了腹肌、膈肌的上下起伏运动，增强了腹腔的血流量和血液循环，加强了胃液、肠液的分泌，并直接推动了心、肺、肝、脾、肾、膀胱、各脏腑的活动功

能。对全身，特别是对胃肠消化道带来极为有利的影响。随着意守丹田和细匀、深长的腹式呼吸不断地加深，此时腹部丹田处一般会出现热感，四肢和全身也会出现温热感或痠、胀、麻、凉或如蚁行走等“得气感”，进而在丹田处还会出现“热气团”或“气”在“丹田”周围上下流动……这时大脑和全身进一步进入到松弛和宁静状态，周身气血也进一步流畅，这样便取得了强身治病的初步效果。

第三、在意守丹田，深、长、细、匀的腹式呼吸的基础上，随着练功的逐步深入，此时在呼吸之间或呼吸之后会出现自然的、短暂的呼吸“停顿”现象。我们应抓住这一时机，进一步进行“停闭呼吸”的锻炼（在呼吸没有出现自然的“停顿”之前，也可以进行“停闭呼吸”的锻炼，但一定要循其自然，不可任意延长呼吸和“憋气”，而且一定要在有经验的气功老师指导下方可进行），以便增强练功效应，加强丹田“真气”的储存、聚集并循经络运转而强身治病。

2. 意守“命门”的功法锻炼：在意守丹田和以脐为中心的腹部丹田腹式呼吸的基础上，可进一步学练意守命门的功法锻炼。

什么是命门？命门是十四经脉督脉经上的一个穴位。其位置在人体背部十四椎下、两肾之间、肚脐之后。练功家有将“脐”称之为前丹田，命门称之为后丹田。根据古代医书记载：“命门统率两肾，两肾寄附于命门。命门在两肾之中央，下通两肾，上通心肺贯脑，为生命之源，相火之主，精气之府，生人生物皆由此出入”。《景岳全书》中指出：“命门为精血之海，脾胃为水谷之海，均五脏六腑之本。命门为元气之根，五脏之阴气非此不能滋，五脏之阳气非此不能发。”“命门属火，两肾属水，火为水之主，水即火之

原，水火必须相济，不能离也。此水火在人生即元阴元阳或称真阴真阳，~~此即~~先天之精气也。”由此可知命门的重要。历代医家和练功家把两肾和“命门”看作是一不可分割的整体，被视为“人体五脏六腑的调节中心”。从其活动功能和作用来看，它实际上包括了现代医学中所说的肾上腺、性腺和脑下垂体等重要内分泌腺体的全部活动功能。七十年代以来，国外通过对中国针灸的研究，已多次阐明了命门与垂体——肾上腺和性腺有着重要的关系，可见我们的祖先对此认识多么深远。因此，对命门的意守锻炼也就是对两肾，对垂体——肾上腺、性腺等的锻炼，其重要意义也就在此。

意守命门及其呼吸锻炼法：先意守丹田，结合以脐为中心丹田的腹式呼吸。先吸后呼，吸气时腹部收缩（凹进），意念随“吸气”由丹田慢慢向脐后命门吸，吸得不能再吸时，转为呼气。呼气时意念随“呼气”从命门慢慢向丹田（脐）推出，此时腹部也随之向前扩张、鼓出，呼尽，再转入吸气。如此反复进行多次，最后把意念守住命门不动，自觉“呼吸”，并在命门处绵绵出入。隔一个时候（从几分钟到十多分钟）可再进行丹田—→命门—→丹田的呼吸运动，如此数次后再守住命门，静养片刻（妇女练功一般不守命门，而守气海或关元）。意守命门和锻炼以命门为中心的呼吸出入运动对强壮肾气关系极大，命门气足可生精，气足则精足，精足则神旺，对强肾补脑，调整人体的精、气、神具有重要作用。

3. 意守“会阴”的功法锻炼：什么是会阴？会阴是经络中的一个穴位，人体十四经脉中主要的三条——任脉、督脉、冲脉均发源于此。古代练功家称会阴为“海底”和“下丹田”。其位置在两阴（肛门与前阴）之间凹陷中。古代医家

和练功家认为此处（会阴）系“生殖之源”，与男女生殖之“精”关系极大（古书记载：会阴内一寸为男子藏精女子系胞之处），故历代练功家把会阴看作是“炼精气”，强身治病的一个重要部位。妇女因其生理结构与男子不同，一般不守会阴，而守子宫口或耻骨联合处。

意守会阴及其呼吸锻炼法：先意守丹田（然后意念结合内视）下视到两阴间的会阴穴，稍停，即以会阴为中心，以意引气（呼吸），先吸气后呼气。随吸气（意念也随之），从会阴向上往丹田吸。吸气时并结合提肛（肛门紧缩，如忍大便状），吸尽，转为呼气，意从丹田慢慢呼出，如此一呼一吸，可进行多次（开始9次、18次，以后可延续到36次）呼吸练完，即静守会阴（意念注意到会阴）。意守会阴的时间长短可据各个人的情况而定，但意守结束前，一定要“引气归元”，即把意念、呼吸再一次归结到以脐为中心的腹部丹田处。意守丹田和以脐为中心的腹部丹田的腹式呼吸，主要是炼气、炼神。而意守命门、意守会阴及其呼吸锻炼，主要是炼“精”。这个“精”除了指男女的“精液”“经血”外，更重要的是指炼人体一身“气血之精华”，故意守锻炼命门、会阴对增强和调整人体一身之“精血”，增强和调整人体五脏六腑之精气——元气——真气，具有重要作用。如果我们把意守丹田和意守命门、会阴三者结合起来锻炼，则对加强人体一身之精、气、神的培育、生化与运转，对强身、治病、延年益寿当能发挥更大的作用。意守命门和会阴还有助于沟通任、督两脉，使“真气”按阴阳、子午、任督两脉及十二正经循环运行。

意守命门、会阴应注意的几个问题：

（1）意守命门和会阴的锻炼，必须要在意守丹田的基

础上进行。一般意守丹田的筑基功（即打基础）需要2~3个月（古人定为一百天），在此后当丹田有了“热感”，以脐为中心的腹部丹田细匀、深长的腹式呼吸已经形成，才能进行意守命门和会阴的功法锻炼。

（2）意守命门、会阴的锻炼顺序是：先丹田、后命门、最后是会阴（丹田→命门→会阴），最后要再回到丹田。

（3）由于命门是阳性属火，因此对有肝阳上逆、阴虚阳亢的病人，象高血压、肝炎、神经衰弱、头痛等病人，一般是不意守命门的，如果血压下降至正常后，也要慎用，一旦发现意守命门后血压升高应即停止。

（4）意守会阴，必须要结合吸气、提肛。每次锻炼结束前，一定要“引气归元”，即把意念、呼吸再一次归结到腹部丹田处来，这对一些虚症病人，更应充分注意这一点。

4. “炼精化气”初步功法：在意守丹田、命门、会阴的功法锻炼的基础上，可进一步进行丹田→命门→会阴的“真气”运转法。此在气功锻炼中属于炼精化气的初步阶段。

锻炼方法：在每次练功过程中，当丹田、命门、会阴处出现了热、胀、麻或“气机”在以上部位跳动和流窜时，应抓住这一时机，结合意念和呼吸进行丹田→命门→会阴的“真气”运转。这一运转法有三种形式：

（1）吸气时，从丹田把“真气”（丹田之气）引向命门。呼气时把“真气”从命门引向会阴。再吸气时，把“真气”从会阴引回到丹田并结合提肛。其运转路线如下：

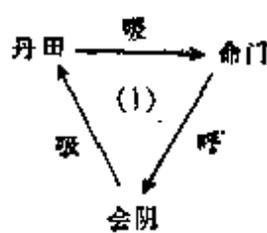
丹田 $\xrightarrow{\text{(吸气)}}$ 命门 $\xrightarrow{\text{(呼气)}}$ 会阴 $\xrightarrow{\text{(吸气)}}$ 丹田

(2) 呼气时，从丹田把“真气”引向会阴。吸气时，把“真气”从会阴引向命门（结合提肛）。再呼气时，把“真气”从命门引回到丹田。其运转路线如下：

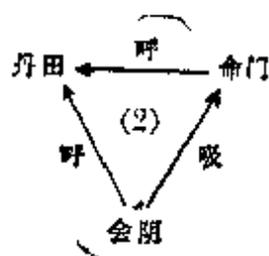
丹田 $\xrightarrow{\text{(呼气)}}$ 会阴 $\xrightarrow{\text{(吸气)}}$ 命门 $\xrightarrow{\text{(呼气)}}$ 丹田

(3) 以上(1)(2)两种运转法经过1~2星期的锻炼后，当丹田、命门、会阴三处之真气、元气进一步充实后，即可将(1)(2)连贯一起锻炼，而形成丹田→命门→会阴→前一后、一上一下周而复始的圆圈运动。这一功法也可视为“小小周天”。

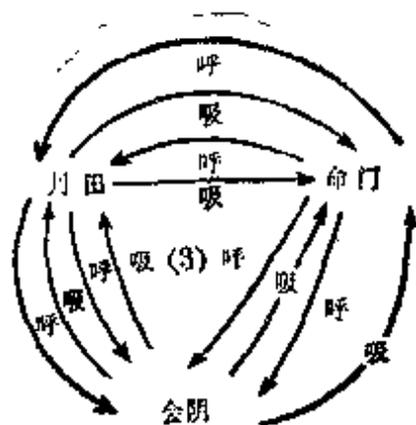
以上三种(1、2、3)“真气”在丹田→命门→会阴的运转形式如下图：



(图1)



(图2)



(图3)

“真气”在丹田、命门、会阴的运转形式

“炼精化气”的初步功法，即丹田→命门→会阴运转法，着重是锻炼人体的精、气、神。故对强身治病、延年益寿有极为重要的作用。这一功法的锻炼对疏通全身经络气血、通“大小周天”打下了基础。

5. 意守“涌泉”：丹田⇌涌泉升降运转法。什么是涌

泉？涌泉是肾经在脚底心的一个井穴。所出为“井”，即两肾间动气、精气由此发出，涌如泉水一般，故此得名。由于该穴具有清热降火、苏厥宁神、镇咳定喘和镇痛、强壮等作用。因此意守该穴跟意守丹田和丹田升降运转相结合，可起到滋阴、潜阳、水火既济等作用。临床上对治疗高血压、心脏病、神经衰弱、慢性支气管炎、肝阳上逆的头痛、头晕和胃火上炎的牙痛等上实下虚诸病症有一定的疗效。

锻炼方法：

(1) 意守涌泉，要使“气感”到达涌泉。

①先把意念轻轻地放（想）到涌泉穴，并自感全身重心也逐渐地到达涌泉穴，做到“两脚底心，如树生根”。

②然后进行
先从两脚心（涌泉）到两脚尖、脚尖→脚心→脚
后从两脚心（涌泉）到两脚跟）跟前后往返的重
心移位活动。

③此时身体与两手可随足部重心的前后移动而摆动。

(2) 丹田⇌涌泉，或丹田⇌命门⇌涌泉，升降运转法。

可先用两手进行外导引（意念随两手进行：“丹田一→涌泉一→丹田”的升降活动。下降时呼气，掌心朝下。上升时吸气，掌心朝上。注意呼气，不要管吸气）。

①由丹田一→会阴穴分成左右两条线，沿大腿内侧一→小腿内侧一→内踝尖一→过照海、然谷一→到脚底涌泉穴。

②复从涌泉出一→过然谷、照海一→上内踝复沿小腿内侧上行一→到大腿内侧一→上会阴一→再上入丹田。

③也可从丹田一→命门一→下会阴一→复沿上（1）下达涌泉。然后从涌泉出，沿上（2）路线，上行到会阴一→过尾闾一→上达命门一→复入丹田。如此升降运行锻炼1~2星期后，待丹田、涌泉真气发动后，外导引即可停止，而改

似内导引，以意引气，从丹田往下直贯涌泉，再从涌泉上贯丹田。如此一升一降，一降一升，即为“丹田之涌泉”升降运转法。

6. 意守“膻中”：“丹田之膻中”升降开合法。什么是膻中？膻中在心肺附近，胸骨下、两乳正中是穴。系宗气（肺气）发源、聚结之处。具有调节人体一身之气分。主治人体一身之气病。故有舒通心肺，调气降逆，宽胸利膈、清肺化痰之效。

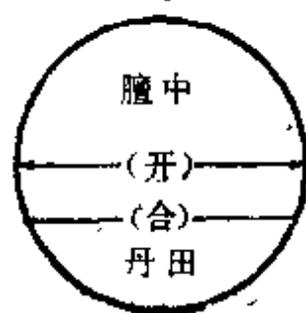
锻炼方法：

意守膻中穴。使“膻中”有得气感后，然后结合外导引进行升降开合。

(1) 升降：两手交叉置于腹部丹田上。随即翻掌，掌心朝上，左右两手拉开、指尖相对，进行从丹田到膻中的上升动作。上升时吸气。接着翻掌，掌心朝下，进行从膻中到丹田的下降动作。下降时呼气（图4）。



(图4)



(图5)

“真气”在膻中⇌丹田的升降开合形式

(2) 开合：接上(1)升降动作，当两手上升到膻中穴后，两手掌相合，掌背相靠，掌心朝外、指尖朝下，随即进行膻中、丹田的左右开合动作。向外开时吸气，身体并随之

略上升。向内合时呼气，身体并略下沉(图5)。如此升降开合锻炼1~2星期，待膻中、丹田“真气”发动后，外导引即可停止，而进行内导引，以意引气，从丹田到膻中、膻中到丹田的升降，从膻中与丹田的左右内外开合。如此一升一降、一开一合，即“丹田与膻中”升降开合法。这一功法，久久行之，对治疗各种心肺疾，如慢性支气管炎、肺气肿，各类心脏病都有良好作用。高血压的病人进行这一功法锻炼时要注意：上升时（从丹田→膻中）意念、吸气动作要快些，下降时（从膻中→丹田）意念、呼气动作要慢些。

7. 意守“百会”：“百会与会阴”中宫直透法。什么是百会？百会在头顶正中，两耳尖直上交接点是穴。系百脉交会之处，其下为泥丸。该穴具有熄肝风、潜肝阳、清神志、苏厥逆、升提阳气下陷等。它直接作用于脑下垂体，对大脑中枢神经和植物神经系统起平衡调节作用。为全身的强壮、镇静要穴。

锻炼方法：

(1) 意守百会穴。使“百会”有得气感后，然后先用两手配合做外导引，进行从百会 $\xrightarrow[\text{(下降)}]{\text{过膻中、丹田}}$ 会阴，再从会阴 $\xrightarrow[\text{(上升)}]{\text{过丹田、膻中}}$ 百会的升降运转法。下降时呼气，两手掌掌心朝下、指尖相对，慢慢呼气下降，此时身体也自感略下沉。上升时吸气，两手掌掌心朝上、指尖相对，随着吸气慢慢上升，此时身体也自感略上升。

(2) 如此一升一降，锻炼1~2星期，待百会、会阴真气发动后，外导引即可停止，而改用内导引，以意引气，从百会 $\xrightarrow[\text{(呼气)}]{\text{降}}$ 会阴，从会阴 $\xrightarrow[\text{(吸气)}]{\text{升}}$ 百会的升降运转活

动。吸气时，一般都要结合提肛。呼气时，应尽量想到周身舒松，如棉花松开，如水波荡漾，如冰雪融化，如下毛毛细雨……这一功法，古代练功家称之为“中宫直透法”。它是炼精化气的一个组成部分，对锻炼人体的精、气、神有重要作用。高血压的病人要注意：在血压未下降至正常值时，最好不要学练这一功法。如果要练只能练从百会一→会阴的下降法，不练上升法，不要意守百会。待血压下降至正常值后，再酌情逐步练升降法，但上升时要快，下降时要慢。

8. 周天运转法（炼精化气——通小周天；炼气化神——通大周天；炼神化虚——最高一层）：练功经过一个半月到两个月的时间（少数人一个月左右），随着意念，对意守部位（腹部丹田）的加深，以及缓慢、细匀、深长的腹式呼吸对丹田部位不断作用的结果，丹田处会有明显的热感出现，这一热感随着练功者功夫的逐步深入而日益加强，并愈聚愈多、愈强愈大，最后形成了一个“热气团”，在丹田前后上下移动，此时丹田、命门、会阴等处都会出现炽热感或跳动感。数日后，这一热气团变成一条带状的热气流（如同宽约2~4毫米的水银柱一样），从腹部丹田处冲出，直达会阴，过尾间、沿夹脊上行，过命门、上灵台、入身柱、过大椎、入玉枕、上泥丸（百会穴），复从百会穴过前顶至神庭、下印堂、过鼻准、入人中、下入齿龈中（此“真气”在督脉经的循行部分）。复从齿龈中出、过承浆、下喉、过天突、入缺盆、至胸中华盖、沿胸骨正中线继续下行，过膻中、鸠尾……上、中、下脘、入脐中，下气海、过关元、中极、曲骨、至耻骨联合丛中、再下入会阴穴（此“真气”在任脉经的循行部分）。以上就是练功中所谓通“小周天”、通“任、督两脉”（也称河车运转法）。此即炼精化气阶段。

任、督两脉通了，说明周身的“真气”有了明显的增强。以后随着每一吸气，“真气”从丹田出，下会阴，过尾闾，沿督脉经上行，贯于脑。每一呼气，“真气”自脑海出，沿任脉经下贯，回入丹田。由于督脉为诸阳经之海，统督人体一身之阳经，联系六腑和大脑。任脉为诸阴经之海，统管人体一身之阴经，联系五脏……故通过一呼一吸，“真气”在任、督脉内不停顿地运转，这就大大加强了呼吸中枢神经系统，特别是大脑皮层的功能和作用，同时也加强了五脏六腑和各内分泌系统的功能，以及全身的代谢机能和免疫抗病能力。从而使全身各个部位，进一步得到协调、修复和平衡。对周身各个系统的疾病，可获得进一步的缓解和改善。没有病的人，练通了任、督两脉（通小周天），会使全身精力充沛，身体更加康健，并获得延年益寿的效果。在通“小周天”——任、督两脉的基础上，如能进一步认真坚持锻炼，再经过一个阶段，就可通奇经八脉和十二经脉，也就是练功中所谓的“大周天”。此即炼气化神阶段。通了“大周天”之后，一些顽疾沉痾，就可得到彻底治愈，身体将会真正强健起来。这里需要指出的是：无论通任、督两脉——“小周天”，还是通奇经八脉、十二经脉——“大周天”，都必须建立在练功的自然生理规律的基础上，即一切要顺其自然，由自然而产生而发展，不可任意追求。学练气功，能练通“小周天”或“大周天”，这固然很好，但许多人没有练通“小周天”和“大周天”，也同样把病治好了。所以，我们学练气功，不应追求通“周天”，一切应循其自然。这样才不会执著，或片面追求、强练某一功法而出偏差。

9. 意守病灶法这一功法锻炼可分为三步进行。但必须要在气功锻炼有了一定基础，并且要在丹田有了“得气感”的

情况下才能进行。

(1) 意想病灶 即病在什么地方,就把意念放在(想)那里。在意守病灶时,应想到病灶处有温暖、轻松、舒适感。

(2) 呼气放松病灶 当意念想到病灶后,随即配合呼吸,自感每一呼吸也到达病灶(不是呼吸能真正到达病灶,而是一种感觉)。呼气时默念“松”字,吸气时不要管它。如此意念配合呼吸放松可进行10~30次,直到病灶部位感到舒适、轻松为止。意守病灶配合呼吸放松法对一些局部痠、胀、麻、闷痛的毛病,有一定效果。如再能结合轻轻地拍打和按摩则效果更佳。

(3) 以意引气至病灶 就是通过意念把自己体内的“真气”引导至病灶处来治病。这是一个比较高深而理想的自我身心调节的治病方法。初学气功的人不容易做到。但经过一阶段的认真锻炼后,在丹田有了得气感的基础上,体内真气开始聚集、发动、并循经络运行后,即可意守病灶,并“以意引气”至病灶,用自己体内的真气来治自己的病。临床实践证明:许多通过气功锻炼而恢复了健康的人们,都直接体会到用自己体内的真气治好了病的甜头。笔者过去就是一个患有多年多种慢性病的病人,以后都是通过气功而治愈的。以肩肘关节炎来说,每到寒冷季节发病严重,脱衣、拿筷、拿热水瓶都很困难,经过多年多种中西医药物治疗,包括针灸、推拿和局部药物封闭等都未获明显效果,以后还是自己用气功,用意守病灶,以意引气法,前后只用了两次,就把它彻底治愈了。把自己体内的真气引至病灶处来治病,是怎样一种情况呢?当真气至病灶时,一般多呈现出如电磁波一样发射出一束束、一阵阵较强烈地热、胀、痠、麻的

“得气感应”，这一感应可持续达数分钟之久。以后随着病灶部位的疏松、缓解而逐渐减弱，最后消失。

10. 意守经络经穴法（此处主要指意守和运用人体的十四经络、经穴来治病）：气功治病与中医药、针灸等治病一样，主要是通过人体的经络经穴来实现的。中药是通过“药物归经”，针灸是通过针和艾灸直接刺激、作用于经络经穴，而气功则是通过一定的姿势，结合意念活动（意守）和调整呼吸的锻炼，来激发调动人体内的真气、元气、内气，并使真气循经络运行，以疏通经络、调和气血、平衡阴阳而达到强身治病、延年益寿的目的。它们之间的方法、手段虽然不同，但其治病机理都是建立在祖国医学“脏腑——经络”这一医理核心基础上的。因此，有必要在下面着重介绍一下脏腑、经络，主要是经络的情况。

经络是什么？几千年来，我们的祖先通过“养生”和与疾病的长期斗争，又经过无数次的临床实践，总结出了在人体内有一种对生命活动起着重大调节作用的管状结构组织。它如同江河、湖泊一样，纵横交错，布满全身。它内属脏腑，外络四肢百骸，把人体上、下、内、外、左、右、前、后连结成一个统一的整体。担负着输送调节人体周身气血、濡养脏腑、筋骨皮毛、传递信息、抵抗病邪等作用。这就是历代医家、养生家和针灸家所称的“经络系统”。循行于人体内的“经络”，主要有二十条即连接五脏六腑的十二条正经和调节十二经、脏腑的奇经八脉。其中任、督两脉是最重要的，它分别管辖和调节人体一身之阴经（主要是手足三阴经）和人体一身之阳经（主要是手足三阳经）及其相关联的脏腑。并担负着调节、管辖人体一身的精、气、神。任、督两脉与十二条正经相组合构成为“十四经脉”，成为人体

经络系统的主干和核心。气功锻炼，主要是意守十四经脉上的重要经穴，特别是任、督两脉上的重要经穴（穴位）。现扼要介绍如下：

（1）意守任、督两脉上的穴位法 意守任、督两脉上的某些穴位是气功意守锻炼中的核心。如意守“丹田”（包括神阙、气海、关元），意守中脘、膻中、命门、意守百会、大椎、夹脊，意守尾闾、会阴，意守玉枕、风府、脑户，意守印堂（祖窍）等等，均是任、督两脉上的重要穴位。

（2）意守十二经脉上的穴位法 即某一脏腑有病而意守与其相联系的一条经脉上的穴位。例如，肝脏有病就可意守肝经上的太冲或曲泉穴位，也可意守肝脏附近的期门、章门等肝经穴位。心脏有病，可意守心包经上的内关或大陵等重要穴位，也可意守靠近心脏部位的膻中、天泉。胃腑有病，可意守胃经上的足三里、上巨虚或内庭等重要穴位，也可意守靠近胃腑附近的中脘、天枢、梁门。脾脏有病，可意守脾经上的公孙、隐白、商丘等重要穴位，也可意守三阴交、阴陵泉。肺脏有病，可意守肺经上的尺泽、太渊及肺脏附近的膻中、中府等重要穴位。肾脏有病，可意守涌泉、然谷、太溪、照海及肾脏附近的肾腧、志室等。其余各脏腑病，意守各经络经穴依此类推。

（3）意守十二经中的“原穴”法 五脏六腑有疾皆取之“原”（穴）以治之。所谓原穴，是指三焦元气（即真气、内气、原气）所会聚出入之处的穴位。意守十二经的原穴能治五脏六腑之疾。十二经原穴有：

- | | |
|----------|-----------|
| ①肺经——太渊。 | ②大肠经——合谷。 |
| ③胃经——冲阳。 | ④脾经——太白。 |
| ⑤心经——神门。 | ⑥小肠经——腕骨。 |

- ⑦膀胱经——京骨。 ⑧肾经——太溪。
 ⑨心包经——大陵。 ⑩三焦经——阳池。
 ⑪胆经——丘墟。 ⑫肝经——太冲。

(4) 意守“背腧”、“募穴”法 背腧，指在背部的腧穴。它是五脏六腑之经气（即三焦原气、真气）在背部出入转输的地方。背部系督脉和膀胱经所过，五脏六腑皆有其腧穴在背部。募穴是脏腑之经气、元气、真气在腹部会聚的地方。胸腹部是任脉、冲脉、足阳明、手足三阴经所过之处，十二经所联系的脏腑在胸腹部均有其募穴，故意守背腧和胸腹部募穴能治五脏六腑疾，意守背部的肺腧和胸腹部的中府穴能治肺疾。意守背部的胃腧和胸腹部的募穴中脘能治胃疾。意守背部的大肠腧和胸腹部的天枢穴能治大肠疾。余类推。

(5) 意守“八脉交会穴”法 八脉交会穴，即奇经八脉与十二经中的八条经所交会的八个穴。意守这八个穴，对全身的经气、真气有重大调节作用。八脉交会穴即：

- ①公孙（属脾经）通冲脉。
- ②临泣（属胆经）通带脉。
- ③后溪（属小肠经）通督脉。
- ④列缺（属肺经）通任脉。
- ⑤内关（属心包经）通阴维。
- ⑥外关（属三焦经）通阳维。
- ⑦申脉（属膀胱经）通阳跷。
- ⑧照海（属肾经）通阴跷。

(6) 意守“八会穴”法 八会穴指作用交会于人体脏腑、筋、骨、髓、气、血、脉等八大体系的腧穴（表1）。意守此八会穴，对某些慢性病和虚弱症有效。

表1 意守八会穴与治疗某些疾病的关系

序号	八会	穴名	主治
1	脏会	章门	主治五脏六腑疾。以肝、脾胃、大肠为主。 同上
2	腑会	中脘	
3	筋会	阳陵	主治全身筋骨病。如下肢瘫痪等。
4	骨会	大杼	
5	髓会	悬钟	主治与骨髓有关之疾病。
6	气会	膻中	主治胸膈胀满，呼吸不利等一切气病。
7	血会	膈腧	主治因咳、吐、衄、崩、尿、便、痔与血有关的病。
8	脉会	太渊	主治与心、肺有关的疾病与脉病。

(7) 意守加强人体一身的“精、气、神”穴位法 “天有三宝：日、月、星。人有三宝：精、气、神。”这是古代医家和练功家把人体同自然界所作的一个形象比喻，以说明它的重要。精、气、神是构成人体生命活动的根本。它有着广泛的物质基础。现概述如下：

什么是“精”？广义地说，精就是指储存于人体内各种营养物质的精微，包括营、卫、气、血、精、津、液等。它主要是来自后天五谷饮食之营养，也称为“后天精”。狭义地说，精就是指人体生殖之精。它来自于父母之“精、血”，也称为“先天精”。无论“先天精”，“后天精”都储存于两肾，即“肾藏精”。

什么是“气”？气的含义范围很广。古代哲学家、自然科学家、医家和练功家们，把一切生命活动都看作是气的活

动作用的结果。认为气是构成世界最基本的物质。它的运动和变化产生一切事物，并提出了“阴阳二气化生万物”的观点。随着科学技术发展，现在人们已逐步认识到：气根本不是什么神秘不可知的东西，而是有着广泛的物质基础，它推动着整个自然界生命活动的进程。这里所说的气主要指的有三种：一是天地自然界的大气——空气。主要指空气中的氧气；二是饮食五谷营养之气——食气、营卫之气。这两种气又合称为“后天气”。三是人体“脏腑——经络”之气，也就是真气、元气、精气。此即“先天气”。

“真气者，所受于天（指先天的精气）与后天谷气（五谷营养之气）并而充身者也。”不论先天精、气，还是后天精、气，它们都储存于两肾，通过呼吸的调节，也就是通过肺的吸氧排碳活动，心脏的搏动循环和脾胃的消化吸收，然后运转全身。储存并运转于人体周身的“气”（真气）至少具有以下五个方面的重要作用：

①推动作用（血靠气的推动而运行，气为血之帅，血为气之母）。

②温煦作用（维持人体正常的体温，保持与外界环境的协调平衡）。

③防御作用（邪之所凑，其气必虚。正气存内，邪不可干。一切外感病和内伤病均与气的盛衰有关）。

④固摄作用（控制血、汗、尿、精不外泄）。

⑤气化作用（维持脏腑功能的正常活动和气血、津精液等的相互滋生转化）。

什么是“神”？神的含义也很广，这里主要指的是“君主之官、神明出矣”的大脑，也就是大脑的精神思维活动。它概括了大脑中枢神经系统的全部活动功能，以及对机体内

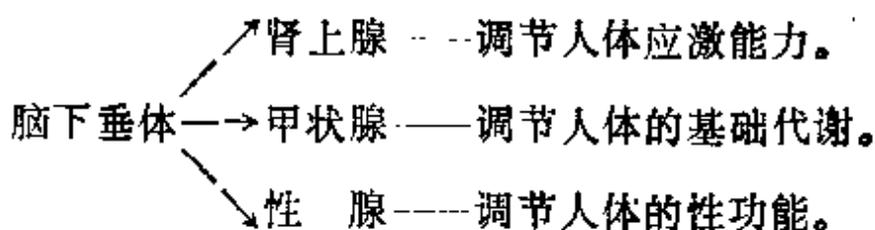
外环境中各种刺激反映的形征和五脏六腑、经络、气血、五官七窍活动功能的神气、神态，等等。所有这些都可视作是“神”的活动。

人体内的精、气、神不是单独存在，而是一个统一的整体。它们的相互关系是“精生气”，“气生精”，“精生神”，这是人体的自然生理规律。通过气功锻炼，可以改变这一自然规律而达到精生气→气生神→神生精这一状态。这里“精”是物质基础，“气”是动力，“神”是主导（统帅）。精的充沛与否和气的盛衰会直接影响到神的旺盛。神的兴旺与否也直接反应、影响到精、气的盛衰。三者是相互依存密不可分的。气功主要是锻炼人体的精、气、神。尤其通过气功锻炼，来改变体内精气神的不平衡状态。从而达到气足、精足、神旺，最后达到“精化气，气化神，神化虚”的境地。下面着重谈谈气功是怎样锻炼人体的精、气、神的。

气功锻炼人体的精、气、神是通过锻炼以两肾为中心的包括丹田——命门——会阴等重要经络经穴来实现的。如前所述，丹田主要是炼气、炼神。会阴、命门主要是炼精。根据国内外对中国针灸、经络的临床研究资料表明：刺激人体经络上的许多穴位，特别是任、督两脉上的一些经穴（穴位）将直接影响到脑下垂体——肾上腺——性腺等的分泌活动。因此，中国历代医家和练功家都十分强调“肾为先天之本”、“肾藏精”、“主骨、生髓、益智，为气之根”。

“五脏六腑之精气皆存于两肾”，“两肾间的动气——三焦原气、精气又会集于腹部丹田”。他们认为“两肾（包括其间的命门、会阴）是人体生命活动的调节中心”，与人体的生长、发育、衰老等有着极密切的关系。也就是说，肾的这

些功能，事实上是概括了现代医学中所指的人体内分泌系统的全部活动功能。这一调节功能（内分泌）的指挥部是下丘脑，它通过脑下垂体而直接促使肾上腺、甲状腺和性腺的分泌活动。



中医学所讲的“肾虚”（包括肾阴虚、肾阳虚，或肾阴、阳两虚。许多慢性病的病人都有肾虚症状），实际上就是下丘脑及其所控制的垂体——肾上腺——性腺等功能紊乱（分泌过多或过少以至衰退……）的一种表现。因此，调节以“两肾为中心”的活动功能，就能直接影响下丘脑——垂体——肾上腺——性腺的内分泌活动功能。而下丘脑又是控制植物神经中枢的，气功锻炼又可直接调节植物神经系统（交感、副交感）的功能紊乱并使其恢复平衡。另外，我们再从现代医学的观点来看，既然人体身上的许多经络、经穴都与下丘脑所控制的垂体——肾上腺——性腺的分泌活动有关，那么通过意守锻炼这些经络、经穴也就能影响和调节以下丘脑为指挥控制中心的内分泌腺体和植物神经系统的活动功能，进而改变并调整人体一身的精、气、神（表2）。所以，我们根据这些经络、经穴的特点，及其与全身各脏腑的关系来意守锻炼，就可加强人体一身的精、气、神。

表2 十四条经脉、经穴同垂体、肾上腺、性腺等内分泌腺体的关系

序号	经脉	经穴(穴位)	与脑下垂体 肾上腺 性腺等的关系
1	督脉	百会、脑户、风府、大椎、神道、夹脊、悬枢、命门、阳关、尾闾、会阴	(1) 直接作用于脑下垂体, 对整个中枢神经和植物神经系统起平衡、镇静作用。 (2) 作用于甲状腺和肾上腺。 (3) 直接影响性腺和前列腺。
2	任脉	膻中、鸠尾、中脘、神阙、气海、关元、中极	(1) 调节增强人体一身之元气, 增强心肺功能, 有抗痉挛和镇静作用。 (2) 增强胃肠功能, 并影响全身。 (3) 作用于肾上腺和男女性腺。
3	肾经	涌泉、然谷、太溪、复溜、横骨、气穴	(1) 作用于肾上腺, 并影响全身。 (2) 直接影响男女性腺。
4	膀胱经	大杼、心膈、厥阴膈、膈膈、膏肓、志室、委中、昆仑	(1) 作用于心脏和胸腺。 (2) 肾上腺和造血机能。 (3) 对全身有平衡、兴奋和抑制作用。
5	脾经	大都、公孙、三阴交	(1) 作用于胸腺和造血机构并影响脑部血循环。 (2) 加强胃肠机能。 (3) 作用于肾上腺和男女性腺。
6	胃经	人迎、足三里、气冲	(1) 直接作用于甲状腺。 (2) 加强胃肠机能, 增强机体的免疫功能, 对全身兴奋、抑制起平衡作用。 (3) 对男女性腺起抑制作用。

续上表

序号	经脉	经穴(穴位)	与脑下垂体 性腺 肾上腺 等的关系
7	肝经	行间、太冲、曲泉	(1) 直接作用于卵巢。抑制经期过长和子宫疾。 (2) 对全身有强大镇静作用。 (3) 直接作用于肝脏和男女性腺。
8	胆经	阳陵泉、光明、阳辅	(1) 作用于胸腺。对全身肌肉有强壮和平衡作用。 (2) 作用于垂体前叶，增强视力。 (3) 作用于胆，可治胆石症。
9	心经	神门、少冲	(1) 有镇静作用。 (2) 有强心作用。
10	小肠经	少泽、后溪、腕骨	(1) 起镇静作用。 (2) 作用于肾上腺。
11	心包经	内关、大陵、劳宫	(1) 作用于肾上腺。 (2) 直接影响大脑和心脏、胃肠。 (3) 有镇静和降压作用。
12	三焦经	中渚、阳池	(1) 作用于肾上腺，并能强壮呼吸与消化机能。 (2) 对男女性腺有调节作用。
13	肺经	中府、太渊	(1) 作用于肺脏，增强肺活力。 (2) 调节脉搏和周身气血。
14	大肠经	合谷、曲池	(1) 作用于肾上腺，排泄毒素，降压，和胃。 (2) 对全身有平衡兴奋、抑制作用。

意守经络、经穴应注意的几个问题：

①意守经络、经穴法，必须是在意守丹田的基础上，在丹田及其周围有了得气感后方可进行。

②原则上应根据哪一脏腑有病，就意守与其相关的哪一条经的经络、经穴。由于脏腑、经络具有阴阳表里的属性以及同名相接，阴阳经相接、阴阳互根这一特点，因此也可以意守与其互为表里或同名经的一些经穴（穴位）。

③由于任、督两脉具有统率、调节人体一身之阴、阳经及其脏腑的特性，所以各脏腑的病都可意守任督两脉上的有关经穴。

④意守各经络、经穴，必须按照“阴升阳降”和“滋阴潜阳”这一法则，按照上病治下（意取下穴）下病治上（意取上穴）的原则来治疗。譬如说，属于肝阳上逆、上实下虚的病人，就应意守胸腹部以下和四肢的穴位以治之。而一些中气下陷，下元虚损的病人则应意守胸腹部以上穴位，这一点应特别注意。

（十）内养功的适应症

内养功以治疗胃肠消化系统的疾病为主。对胃炎、胃和十二指肠溃疡、胃下垂、胃粘膜脱垂、肠粘连、消化不良、食欲不振、腹胀、便秘等疗效显著；对高血压、心脏病、神经衰弱、非活动性肺结核、慢性肝炎、肝硬化、慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、萎缩性胃炎、神经性皮炎、瘢痕组织、月经不调、男女性机能衰退、遗精、阳痿、早泄、宫冷不孕、痔疾、病后恢复期和因过度劳累而引起的身体衰弱等都有不同程度的效果。当然，内养功的适应症还远远不止这些，当前包括肿瘤在内的一些疾病正通过内养功的某些功法

在观察治疗中,相信今后会有更多的病症能用内养功来治疗。

(十一) 学练内养功必须要懂得“练养相兼”, 学会养功、做好收功

1. “练养相兼”和养功人们通常把学练气功叫“练功”,岂不知在练功过程中除了“练”,还有“养”。气功中的“练”和“养”同样重要。光“练”不“养”,火候太过,会伤及精、气、神,对强身治病不利,而且还会引出气功偏差。光“养”不“练”则功夫进展不大。所以,我们历来主张,在练功过程中始终要贯彻“练养相兼”。所谓“养”就是指练功到一定的时候,把呼吸的锻炼暂停掉,即不要再去注意呼吸。意念也放掉或只是把意念轻轻地放在丹田处,“似守非守”。此时(从几分钟到十几分钟)脑子里什么也不想,即脑无所思、耳无所闻、目无所视……,达到非常舒适的虚空境界,这就是“养”或称为养功。在每次练功全过程中,一般应有几次的“养”和“练”,即养一养,再练一练,这就叫做“练养相兼”。临床实践证明:练气功学会掌握了“练养相兼”,不仅可增强气功的练功效应,加强练功的进度,而且也是防止强练、硬练、和练功出偏差的一个重要措施。尤其对那些由于疾病较重,身体虚弱的病人在练功中加练养功更为重要。妇女在月经期间,就应以“养”为主或只“养”不练,可以养在脐中,也可养在臏中或二者轮换兼养,这无疑是有利的。

2. 收功在练功结束前,要做好收功。由于收功对练功的成效关系很大,所以历代练功家对气功的收功都极为重视,并创造了不少收功法。但各种收功法都有一个共同的特点,

就是把全身的“气息”进一步引导归结到腹部丹田处来，即所谓“引气归元”或称为“气息归根”。

下面介绍内养功的两种收功法：

(1) 简易收功法 练功将结束时，首先用意念把全身的“气息”进一步缓慢地归引到腹部丹田处，接着做摩腹功，先按顺时针方向，在丹田上下左右摩腹18次，再按逆时针方向，摩腹18次，意念随之。然后，两手交叉叠合于腹部丹田上（左手在上、右手在下，女同志相反）意想丹田和劳宫穴3~5分钟结束。

(2) 复合式收功法 此法也叫升、降、开、合、吸、提、闭收功法。整个收功分五步进行：

①意念随左右两手从丹田与膻中做升、降，膻中、丹田左右做开合（引气归元）动作各三次。

②随即进行丹田七次吸气法（注意吸气，不管呼气）。

③接着进行一次长吸气，并收腹提肛。

④随吸气、收腹、提肛、两手紧抱腹部丹田，并凝一凝（即停闭呼吸片刻）。

⑤最后，两手随呼气，从丹田处慢慢松开，手脚和全身活动一下，结束。

二、六合功

学练内养功必须要掌握“动静结合”。为了帮助练功者更好地掌握这一功法，下面介绍三套宁神健脑、调治内脏的六合动功，即六合式——大雁六字功；六合式——定步功；六合式——五步树基功。

这三套六合式动功具有四个共同特点：

第一、生命在于运动。实践证明：按照特定的规律和方式，不停顿地进行着有节律的运动，就可以保持机体内外的动态平衡，增强人们的体质。七十年代以来，国内外许多健身运动、强身治病的医疗体操以及象印度的瑜珈术等等，尽管方法、动作多种多样，但目的都是通过训练，保持机体内、外、上、下、左、右的平衡。如果机体内平衡失调，就要生病。这里所介绍的三套六合式动功，就可以使机体达到最大限度的平衡。所谓“六合式”即上、下、左、右、前、后六个不同的方位。人体按照此运动，并由此“六合”（外六合）而带动“内六合”——奇经八脉的运行，进而推动全身的经络气血流畅（即中医和练功家们所讲的“调和——（平衡）——阴阳”，“阴平阳秘、精神乃治”。）以达到防病、治病、强身的目的。

第二、这三套六合式动功，所有动作都是以腰脊为轴心，建立在以“肾为本”（肾为先天之本，包括两肾及其间的命门）和“脾胃为后天之基”这一基础之上的。这三套动功都具有：宁神健脑、舒胸调气、壮腰补肾、健脾和胃等作

用，并由此而带动全身其它各个系统的功能变化和修复。根据现代医学科学的临床实验证明：“两肾是人体五脏六腑的调节中心。”调补两肾（包括其间的命门）将直接影响到肾上腺、脑下垂体和性腺的分泌活动，对强身治病带来极为重要的作用。

第三、这三套动功的呼吸法，与当今社会上所流传的各种动功的呼吸法截然不同。

第四、这三套动功，除“大雁六字功”中，几个动作必要时需要走动外，其余均是“定步而练”，不需要任何练功场地，室内、室外，一年四季、不论在任何环境条件下，都可学练。而且，动作简单，易学易掌握。每套动功所需时间很短，一般5~10分钟就可，效果确很好。这三套动功，都贯穿有“炼精化气”，调补两肾的特殊作用，这是不同于太极拳和其它动功的又一特色。如能认真结合学练内养功等静功，当能发挥它更大的作用。

（一）六合式——大雁六字功

这套功法，模拟了大雁的动作，如大雁起落、大雁拍水、前后展翅、抱颈颠顶、左右看足，加上壮腰健肾功，健脾和胃功等功法，再与古代“六字诀”（呵、呼、吹、嘘、咽、嘻）呼吸法相配合而组成。古代的“六字诀”呼吸法，不是一个独立的功法，它主要是为了帮助解决在练功中出现的气机不调和五脏六腑的邪热实症。今天我们把它与大雁起落、大雁拍水、壮腰健肾、健脾和胃等功法结合起来，并正确地掌握好呼吸的补泻与“六字诀”的关系，就能充分发挥它调治五脏六腑虚、实诸症的作用。大雁六字功是由七个不同的功法组成，其中大雁起落是主功，是核心，可

作为全套功种中的起功和收功。其余六节功法分别与“六字诀”相配合，从而构成一整套作用于五脏六腑的功法。这套功法中有三节功（大雁起落、大雁拍水、左右看足）是走着练的，故又具有行步功的特点，也可以称为“大雁六字行步功”。此外，该功中的每一节动作，都要意念、眼神、呼吸三结合，即做到意到，神到，气到，这是练好该功的关键。呼吸，都是鼻吸口呼。

1. 具体锻炼方法：

大雁起落

主功：

(1) 预备 成立正姿势。两手交叉置于小腹前，掌心向内。全身放松，意守腹部丹田处（图1）。

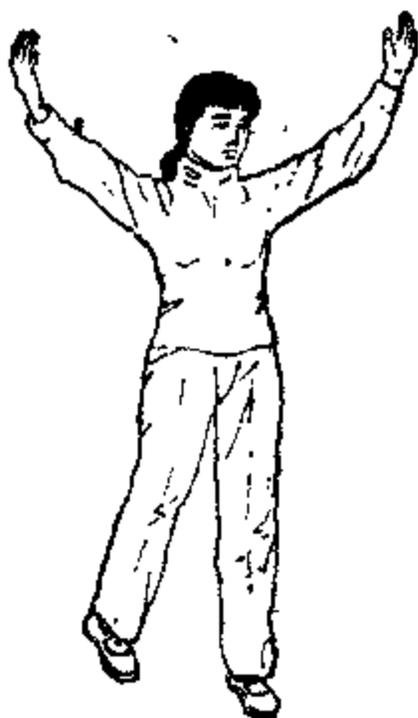
(2) 起势 左脚向左前方迈出半步，随吸气，两手翻掌，由下向左右上方伸展，作划半圆圈动作犹如大雁起飞（图2、3）。此时身体重心亦慢慢移到左脚，右脚随之踮



(图1)



(图2)



(图3)

起。然后右脚上前半步，随呼气，两手左右下落回收，身体亦随之下蹲。两手掌交叉落于两膝上（图4、5）。

（3）收势 还原成预备式。

（4）作用 疏通十二经络，调节全身气血，平衡阴阳。



（图4）



（图5）

这一节“大雁起落”功，是左右脚交替进行，左脚做完，接着右脚做（左、右各做七次）。动作完全一致，唯方向相反。

第一节 前后展翅

六字功：

（1）预备 同上大雁起落预备式（图6）。

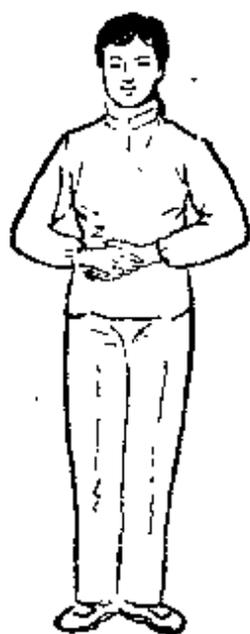
（2）起势 左脚上前半步，左手（掌心朝下）从右下沿腹前向左下作划圆圈动作（图7），然后又于左腰侧（四指在前，拇指在后）。右手转向右腰后侧，接着向前伸展（掌心斜向内虎口对鼻准），同时呼气（六字诀呼吸法默念“嘘”字）。左脚随右手掌推出之势，逐步变成弓步（图8）。

（3）收势 右手变爪形，掌心朝下，由前向后拉回（如拉一棵树枝）同时吸气。左脚随右手拉回之势，收回到原处

(图9、10)。

(4)作用 平肝明目，清肝胆邪疾。

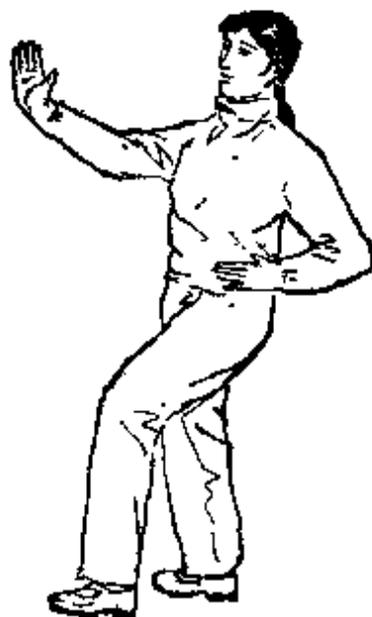
以上是左脚上半步伸展右手，接着做右脚上半步伸展左手(左右各做七次)。动作完全一致，唯方向相反。



(图6)



(图7)



(图8)



(图9)

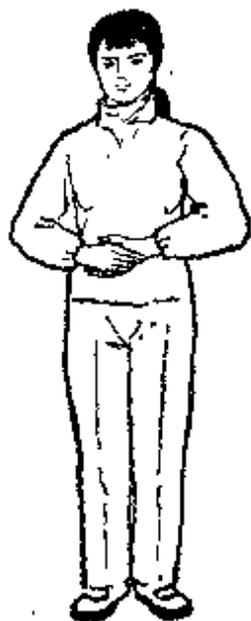


(图10)

第二节 抱颈颠顶

(1) 预备 同前预备式(图11)。

(2) 起势 两手翻掌，掌心朝上。身体先略下蹲(图



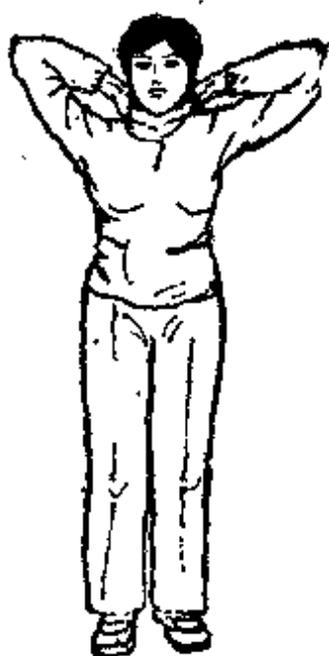
(图11)



(图12)



(图13)



(图14)



(图15)



(图16)

12)，随即起立，两手从左右两侧往上作划圆圈动作（图13），并交叉抱于后颈。接着身体和头颈向上颠顶，两脚跟亦慢慢随之踮起，吸气（图14）。

（3）收势 两脚跟慢慢下落，同时两手松开，从颈后向左右两侧分开（图15），慢慢下降回收到腹部丹田处，呼气（六字诀呼吸法：默念“呵”字）（图16）。

（4）作用 调理心肺。治胸痛、腹痛。降心火、小肠热邪。本节共做七次。

第三节 托天降地

（1）预备 同前预备式（图17）。

（2）起势

①两脚左右分开如肩宽，两手从腹部丹田处移出变翻掌，掌心相对（左手在上，右手在下）（图18）。接着左手向左侧腰部移动，并叉在左腰侧（此时全身重心逐步移到左脚）。右手向右侧上方移动至右额旁翻掌，掌心朝上，图19）。

②双腿微弯曲，身体略下沉（蹲）。随即身体向上起立，右脚跟踮起，右手掌也跟随着从右额前向（天）上推



(图17)



(图18)



(图19)



(图20)



(图21)



(图22)

托，眼神随之。呼气（六字诀呼吸法：默念“呼”字，图20）。

③呼气呼尽，右手随即变爪形，从右方上空往下拉坠，犹如抓了一棵大树枝往下拉，拉至腹部丹田处，随拉下之势进行长吸气，此时身体亦随之下蹲（图21、22）。

（3）收势 身体慢慢起立，两手变掌，两脚回收，还原成预备式。

（4）作用 主要作用于胃肠消化系统。健脾和胃，助消化、增食欲、通便、止泻。对心、肺、肝、肾、膀胱等都有一定影响。

以上是左势，接着做右势（左右各做七次），动作同上，唯方向相反。

第四节 大雁拍水

（1）预备 同前预备式（图23）。

（2）起势 分前后扑水和左右开合。

①左脚往前上半步成弓步，两手左右交叉变翻掌，掌心朝上，随身体重心移向左脚（图24）。接着两手随身体向后坐腰之势，由前向后作划圆圈动作，身体慢慢向后坐仰，同时吸气（图25）。随之两手由后上方向前扑压，如大雁双翅拍水（图26），身体亦随之向前俯，同时呼气（六字诀呼吸法：默念“咽”字，图27）。

②接着两手左右交叉翻掌（掌心朝上），向左右两侧伸展，此时身体亦略随之向后仰坐，同时吸气（图28）。然后两手翻掌（掌心朝下）从左右两侧向内回收，此时身体亦略向前俯，同时呼气（六字诀呼吸法：默念“咽”字，图29）。

（3）收势 右脚上半步，两手左右回收，还原成预备式。

（4）作用 调补肺气，增强心肺功能。清肺、大肠热邪。

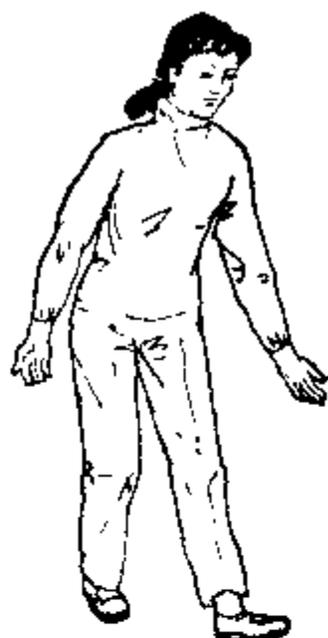
本节左、右各做七次。



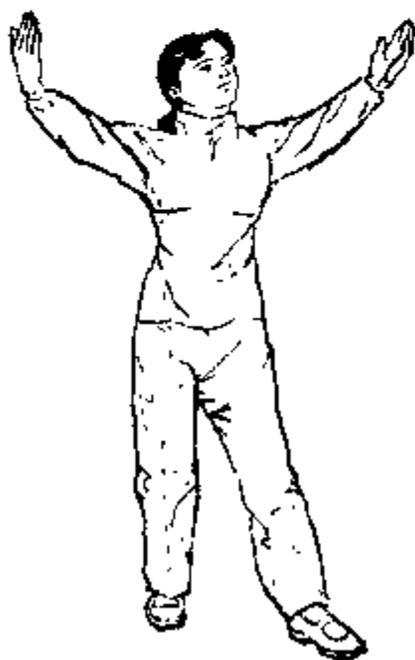
(图23)



(图24)



(图25)



(图26)



(图27)



(图28)



(图29)

第五节 左顾右盼

(1) 预备 同前预备式(图30)。

(2) 起势 两脚左右分开如肩宽,两手叉于左右两腰眼处(拇指在前,四指在后,紧贴肾腧穴)。头项正直,两眼注视前方(图31)。有三个分解动作:

①头向左转:随吸气和转腰动作,头颈向左后方转动,两眼注视左后前方(图32)。随呼气和转腰动作,头颈转回原处。

②头向右转:随吸气和转腰动作,头颈向右后方转动,两眼注视右后前方(图33)。随呼气和转腰动作,头颈转回原处。

③前俯后仰:接上动作,身体慢慢向前下方俯卧,随俯卧动作,呼气(六字诀呼吸法:默念“吹”字,长吹气)。目视大地(图34)。待俯得不能再俯(头颈上部身体与背部腰脊成水平线即可),呼气(吹气)呼尽后,俯卧之身体再慢慢向上起立还原。随吸气,身体随腰部动作,再向后仰,目视天空(图35)。

(3) 收势 身体随腰部动作慢慢起立还原,两脚两手同时回收,成预备式。



(图30)



(图31)



(图32)



(图33)



(图34)



(图35)

(4)作用 壮腰补肾。防治肾虚腰痛、腰脊劳损。清肾、膀胱实热。

本节共做七次。

第六节 左右看足

(1)预备 同前预备式(图36)。

(2)起势 左脚上前半步，成弓步。随之右手向右前方伸展(掌心斜向前，虎口对鼻准)，左手随转腰动作，向左后方伸展(掌心向下)眼看右足跟，随转腰动作吸气(图37)。

(3)收势 右脚上前半步，与左脚跟靠拢成立正姿势，随即坐腰沉臀，同时左右两手回收到腹下，并置于两大腿上。随转腰动作呼气(六字诀呼吸法：默念“嘻”字，图38、39)。以上是左势。然后出右脚做右势，(左右各做七次)。动作完全一致，唯方向相反。

(4)作用 调理三焦。治诸虚百损(对心、肺、肝、胆、



(图36)



(图37)



(图38)



(图39)

脾、胃、肾、膀胱等诸脏腑都有一定的影响)。

以上六合式——大雁六字功共七个功法，应根据各人的健康情况和病情，可全部学练，也可选择其中2~3节练或单

表3 大雁六字功象功歌诀与脏腑、五行的配属关系

序号	功法名称	呼吸与“六字诀”配属	动作	作用	与脏腑五行的配属关系
1	大雁起落	(松胯腰)	吸起呼落	内脏调*	
2	大雁拍水	呼——“咽”字	一开一合	心肺调	肺、大肠(金)
3	左顾右盼	呼——“吹”字	前俯后仰	壮肾腰	肾、膀胱(水)
4	前启展翅	呼——“嘘”字	一推一拉	肝胆好	肝、胆(木)
5	抱颈颠顶	呼——“呵”字	颠顶松颈	心气调	心、小肠(火)
6	托天降地	呼——“呼”字	一升一降	脾胃好	脾、胃(土)
7	左右看足	呼——“嘻”字	转腰松腹	理三焦	上、中、下三焦

*指调节脏腑经络。

独练，如单独练1节或2~3节，则每次每节学练的次数应适当增加，可从7次增至14次或21次，以不疲劳为度。

2.大雁六字功练功歌诀与脏腑五行的配属关系用表3所示：

3.大雁六字功中呼吸配合的具体运用：大雁六字功的呼吸要求比较高，一般先从自然呼吸开始，待动作架势熟练以后，逐步过渡到深长的腹式呼吸，然后再过渡到六字诀呼吸法。最后结合意守病灶，意念导引来锻炼。根据由浅入深，由易到难的原则，这套功法的呼吸法，一般可分四个阶段来进行（表4）。

表 4 学练大雁六字功各阶段的呼吸形式

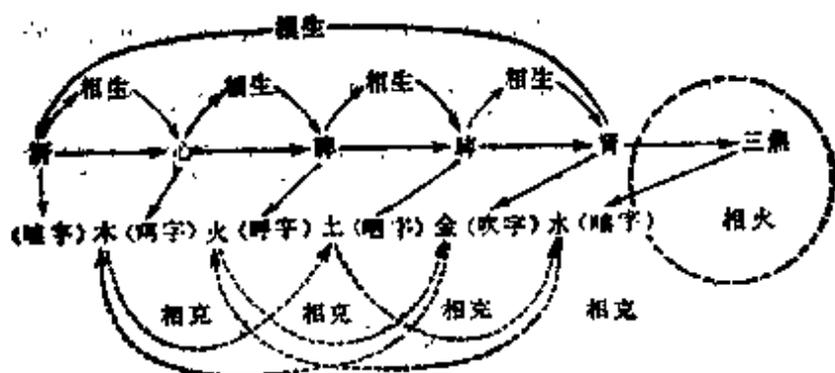
阶 段	呼 吸 的 形 式	学 练 时 间
第 一 阶 段	自 然 呼 吸	半 个 月
第 二 阶 段	深 长 的 腹 式 呼 吸	一 个 月
第 三 阶 段	六 字 诀 呼 吸 法	半 个 月
第 四 阶 段	六字诀呼吸法结合意守病灶、意念导引。	一 个 月

4.应注意的几个问题：

(1) 为了加强疗效，在初步学会了这套大雁六字功架势以后，每一节动作还必须要与意念相结合，进行升降开合的起落运转动作。如学练大雁起落和大雁拍水时，意念应想到胸中（膻中穴）和腹部丹田处，随呼吸和大雁起落、大雁拍水动作，进行膻中↔丹田的升、降、开、合。吸气时丹田→膻中升，开；呼气时膻中→丹田降，合。如此一吸一升一开，一呼一降一合，对调动全身气机运转，疏通全

身经络、气血，关系极大，其它各节亦然。如果肝有病，意念默想肝区，随呼气（六字诀呼吸法“嘘”气）和展翅动作，意想将肝部病邪之气，从肝内向外引推出来，随吸气意想将天地日月精华之气（主要是空气中的氧气）吸入肝内。心脏有病，意念想心区，随呼气（六字诀呼吸法“呵”气）和抱颈颠顶动作，意想将心部病邪之气呵出来，随吸气将天地日月精华之气吸入心内。其余各脏腑疾均类推。

(2) 古代六字诀呼吸法不仅与脏腑、经络相联系，还与阴阳五行建立了密切的配属关系，因此应根据五行的生成克制规律来练功，按照“虚则补其母、实则泻其子”的法则来治疗各脏腑、经络虚实之症（图40）。



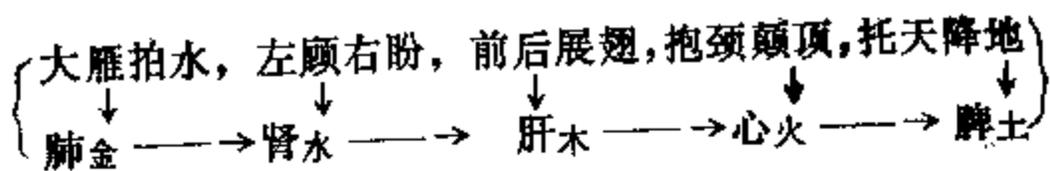
(图40)

大雁六字功配合“六字诀”呼吸法按照五行生成克制规律练功图

(3) 具体运用时，如肝病，用“嘘”字以平之。由于心是肝之“子”，按照“实则泻其子”这一法则，故可用“呵”字以泻之。而肾为肝之“母”，按照“虚则补其母”，故可用“吹”字以补之。又因肝木可以克脾土，故也可用“呼”字而泻之。余类推。在练功中，了解和掌握这一生成克制规律很重要，这样就可以充分发挥六字诀的作用。

运用大雁六字功法来治疗脏腑、经络虚实诸症。

(4) 学练大雁六字功,运用六字诀呼吸法时,如果每次都全部学练,除主功大雁起落外,其余六节应按照



这一五行相生规律来练功。每次先从肺(金)功开始,最后到脾(土)功结束。由于肺主呼吸,主一身之真气,而肾为气之根,因此,应先从肺开始,然后练肾、再练肝、练心、最后练脾,这样也符合自然生理规律。如果单练一节或二、三节,则不受此限制。

(5) 学练大雁六字功,除治脾胃疾,念“呼”字可出声外(由于这一功法,是逆经而行,属夫呼大吸,故呼、吸都可出声),其余五个功法配合默念“嘘、呵、咽、吹、嘻”字时,不要发出声,以自己双耳听不到自己默念“字”的声音为准。

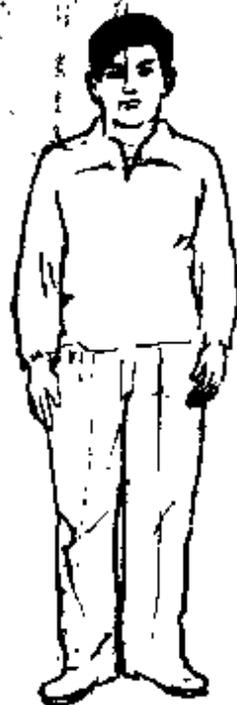
(二) 六合式——定步功

该功法最初是由浙江大学沈沛霖教授传出的,以后笔者通过临床实践,重新作了整理。该功的每一动作都与呼吸、意念、眼神相结合,具有松静自然、圆活均匀、上下结合、内外相随,连贯一气等特点,而其最大的特点是定步而练。它以腰腹(两肾、命门和腹部丹田)为核心,锻炼全身的一种功夫。它是以左前、右前、左侧、右侧、左后、右后六个方位合式和四个来回的圆圈运动,起到动、静、升、降、开、合,具有舒胸、调气、宁神、益智、壮腰、摩腹等特殊作用。它是锻炼奇经八脉,调节十二经脉,属于外炼筋、骨、

皮，内炼精、气、神的一种功夫。因此，练此功法对整个大脑神经和经络都有重大影响，对增强体质，治疗疾病，具有积极作用。

这套功法的全过程原是一节，当中不可分割停顿。为便于学练，特分为五小节。

第一节 预备：成立正姿势。身体自然站立，两手置于两侧旁，全身放松，重心放在两脚心上。两眼向前平视，精神内守，排除杂念，口齿轻闭，气沉丹田（图1）。



（图1）

第二节 起势

1. 随吸气，两手由下向前上方升起（如太极拳起势）至与肩平（图2）。

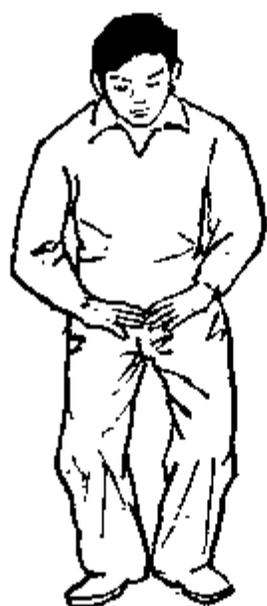
2. 随呼气，两手慢慢下降回收于胯前，两膝弯曲（与脑后约成 60° ）身体亦随之下沉（下蹲）。（图3）

3. 随吸气，两手翻掌（掌心向上），沿胯、上腹、经胸前上提（升）至头顶前方，此时身体亦随之起立（图4）。

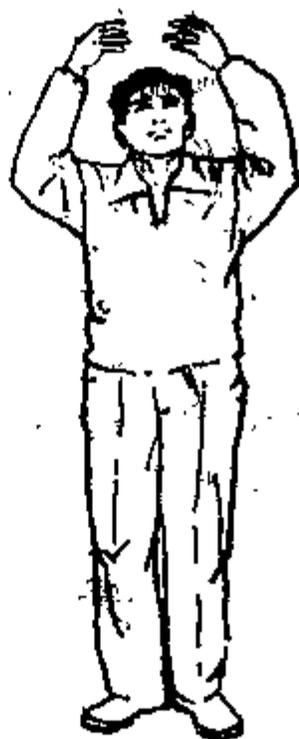
4. 随呼气，两手翻掌（掌心向外），左右分开成划圆圈动作，下落至两腰侧变拳，拳心向上，置于腰旁。（图5、6）



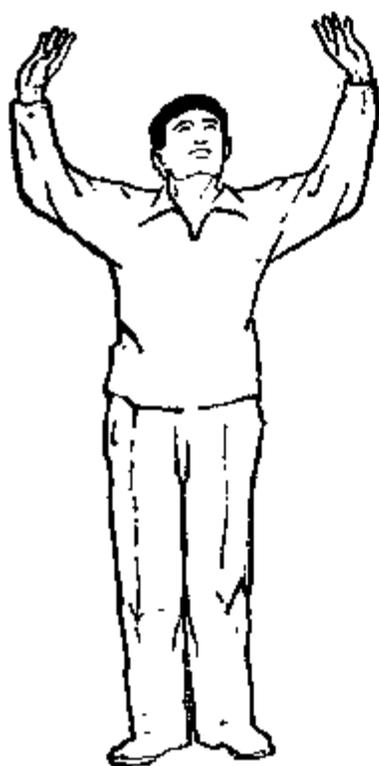
(图2)



(图3)



(图4)



(图5)



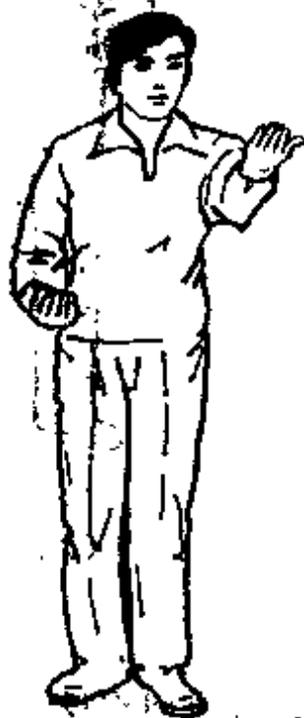
(图6)

第三节 分左势、右势、左侧、右侧、左后、右后等六个方位动作。

1. 左势：

(1) 随呼气，左手变拳，掌心向上，由左腰侧向前方推出（意想手掌心有一重物随之推向前）。（图7）

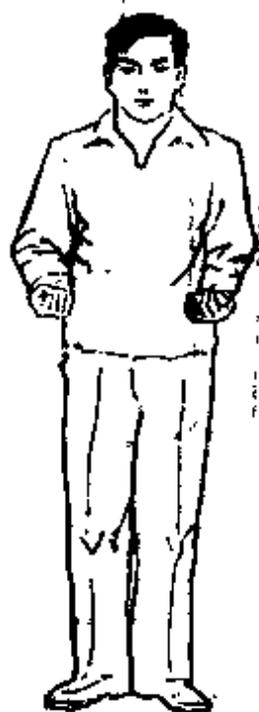
(2) 随吸气，左手翻掌变爪形，由前向后抓回（意想把原掌心推出放掉之物一把抓住再拉回），此时身体随抓回之势，略下沉（蹲）后再起立，左手仍呈握拳势置于左腰侧，掌心向上。（图8、9）



（图7）



（图8）



（图9）

2. 右势：

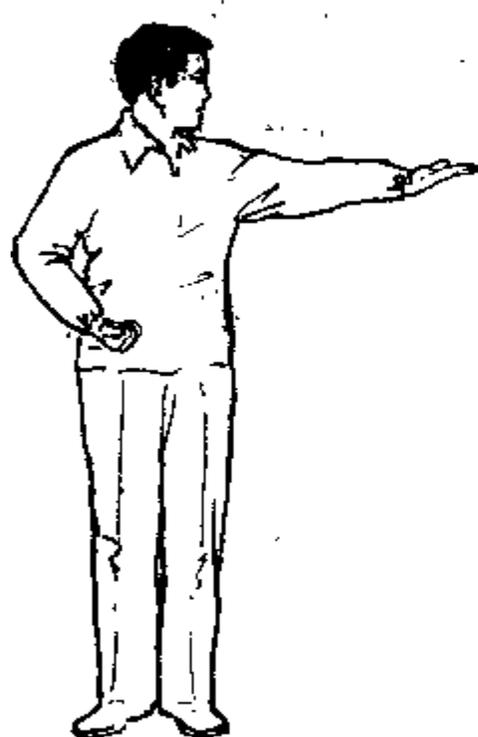
(1) 随呼气，右手变拳，由右腰侧向前方推出（同左势，唯方向相反）。

(2) 随吸气，右手翻掌变爪形，由前向后抓回（同左势，唯方向相反）。

3. 左侧势:

(1) 随呼气, 左手变掌, 随转腰动作向左侧前方推出, 动作要领等均同左势(1)。

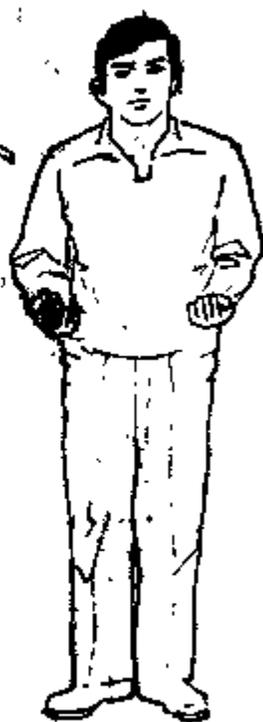
(2) 随吸气, 左手翻掌变爪形, 由左侧前方向后抓回, 动作要领等同左势(2)。(图10、11、12)



(图10)



(图11)



(图12)

4. 右侧势:

(1) 随呼气, ……同左侧势(1), 唯方向相反。

(2) 随吸气, ……同左侧势(2), 唯方向相反。

5. 左后势:

(1) 随呼气, 左手变掌, 随转腰动作向后前方推出, 动作要领同左势(1)。

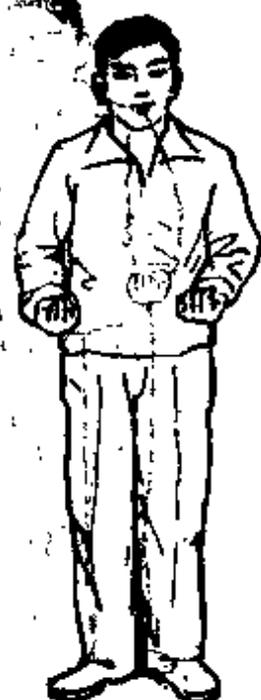
(2) 随吸气, 左手翻掌变爪形, 由后前方抓回, 动作要领同左势(2)。(图13、14、15)



(图13)



(图14)



(图15)

6. 右后势:

(1) 随呼气,同左后势(1), 唯方向相反。

(2) 随吸气,同左后势(2), 唯方向相反。

第四节 划圆动作。分左侧势、左前方、右侧势、右前方。

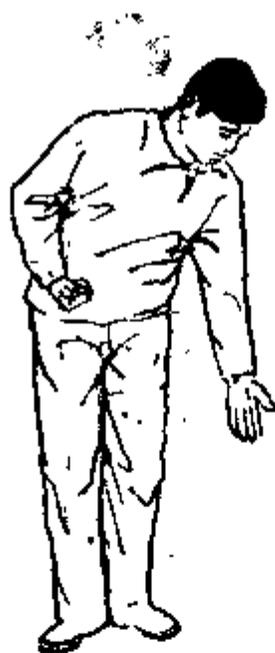
1. 左侧势划圆, 作360°圆圈运动。

(1) 随吸气, 左手变掌由下向前上方伸展与肩平(图16)。随呼吸和转腰动作, 空手由上往下经大腿侧, 往后上方作划圆动作(图17)。

(2) 随吸气和转腰动作, 左手继续由后前方向上作划圆动作至左头顶上方(图18、19)。随呼气, 左手由左头顶上方继续作划圆动作, 慢慢由上下降至膝前, 此时身体上部亦随之向前俯卧(图20)。



(图16)



(图17)



(图18)



(图19)

2.左前方划圆，作360°圆圈运动。

(1)随吸气和转腰动作，左手继续作划圆圈动作，由左膝前方经胯前、右膝前方，右上方至右额前上方，掌心向前。在划圆运转过程中身体亦随之慢慢起立(图21、22)。

(2)随呼气，左手由右额前上方，向左侧继续作划圆动作并慢慢下降，当左手掌心下降至髋旁，随即变掌为握拳

势，上提置于左腰侧，掌心向上(图23、24)。

3. 右侧势划圆，作360°圆圈运动。

(1)、(2)均同上节左侧势，唯方向相反。

4. 右前方划圆，作360°圆圈运动。

(1)、(2)同上节左前方划圆，唯方向相反。



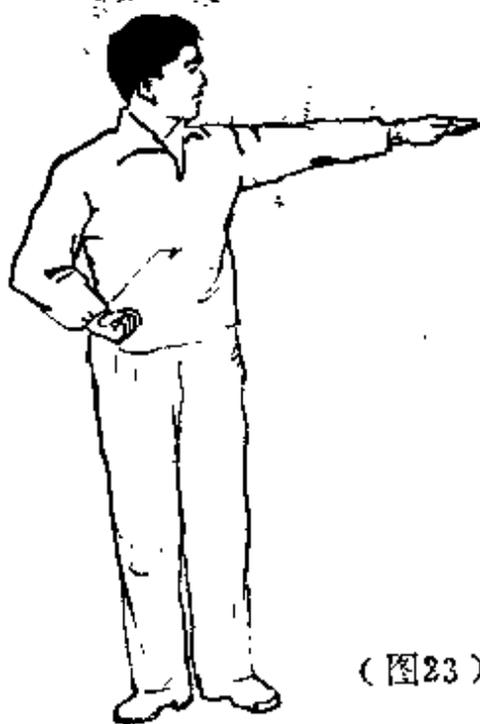
(图20)



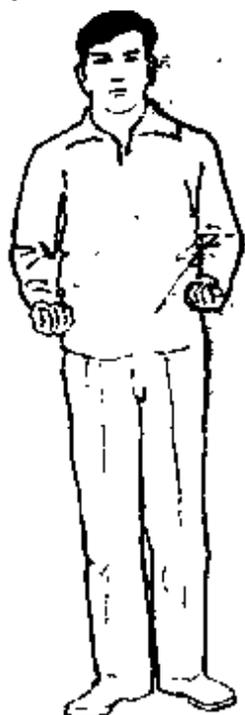
(图21)



(图22)



(图23)



(图24)

第五节 胸前上、下、左、右开合，前俯、后仰，吸气、提肛。

1. 随吸气，两手翻掌，掌心向上，上提至心窝（近膻中穴）。随呼气，两手翻掌，掌心向下，慢慢下降至腹部丹田，身体亦随之下蹲（图25、26）。



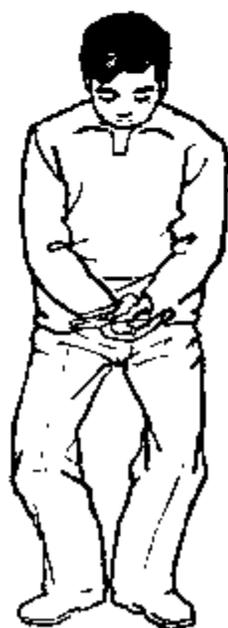
(图25)



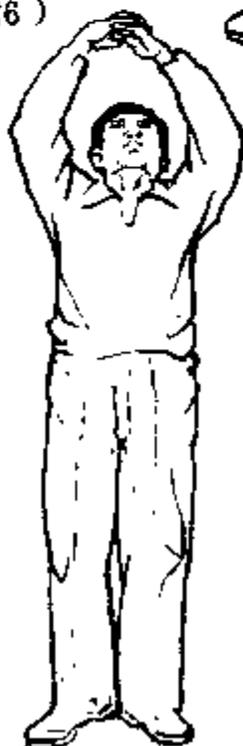
(图26)



(图27)



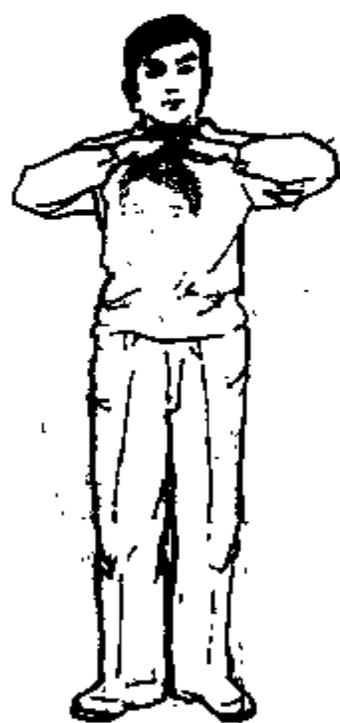
(图28)



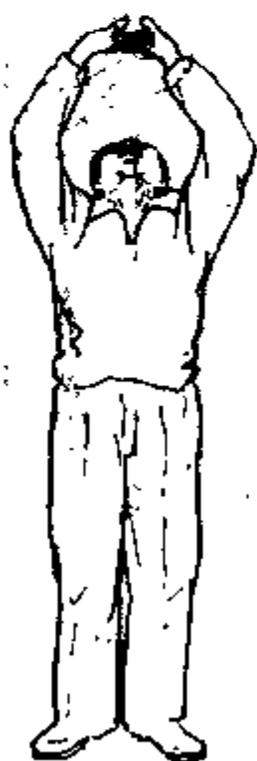
(图29)

2. 随吸气，两手左右分开，向左右上方作划圆圈动作，身体亦随之上升，两手相交，交叉于额前上方，掌心向下。随呼气，两手下降（沉）于喉前，身体亦随之略微下蹲（图27、28、29、30）。

3. 随吸气，两手翻掌上举于额前上方，掌心向上，并尽量向头后扳，此时上身亦随之向后仰。随呼气，两手由头后上方，沿前额下降至胸前，此时口中默念“吹”字（与六字诀中吹字同），上身随两手下弯腰动作，尽力向下俯卧，直到不能再往下俯卧为止（图31、32、33）。



(图30)



(图31)



(图32)



(图33)

4. 随吸气，两手左右分开并翻掌（掌心向上）。由下往上慢慢升托（如托一重物）至胸前，此时身体亦慢慢起立（图34）。随呼气，两手翻掌（掌心向下），慢慢往下按（如按水中浮球），此时身体亦随之下沉（蹲），待按至小腹前（图35），两手翻掌，向内回收，合掌交叉置于小腹（丹田）上（图36），随即吸气提肛（有意识的将“气”由会阴穴往上提吸）。然后，还原成预备式（图37）。如此反复练7~14次。最后一次吸气提肛，要抱小腹（丹田），并凝一凝（即呼吸停闭片刻）。



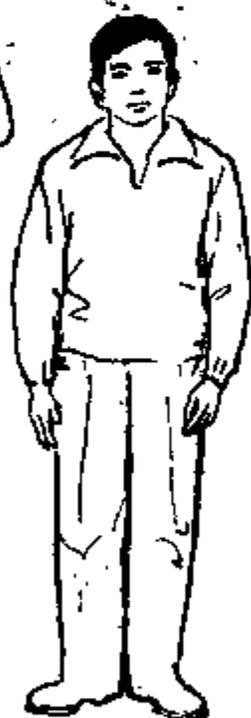
（图34）



（图35）



（图36）



（图37）

(三) 六合式——五步树基功

这套功法与上述六合式——定步功有许多相同之处。所不同的是，前者呼吸和动作较柔和，而后者却较强悍。它的呼吸，是属于大呼大吸的一种，动作迅猛而强悍，对“疏通全身经络、气血”具有特殊作用，尤其对一些“血瘀症”病人有一定的治疗作用。这一功法共分五节（即五步），每节做完后都要吸气、提肛、闭气片刻。

预备：两脚左右分开与肩宽，两脚尖微向内扣，两膝微弯曲，全身放松。两手握拳置于小腹前，先行自然呼吸片刻，待气沉丹田后开始第一节（图1）。

第一节 左右推物

1.起势：右手仍放小腹前，左手置于左腰侧，左手食指、中指、无名指、小指四指并拢与拇指分开成虎口形，由前向后退转再从左腰侧向前推出（如推出一重物），推出时呼气（由鼻孔发出短促之“哼”声，要求此哼声从腹部丹田处发出来，图2）。随后左手变成虎爪形向后抓回（意想把推出之物向后拉回），随即由鼻进行短促之吸气（要求吸到丹田，图3）。左手做完再换右手（图4、5）。

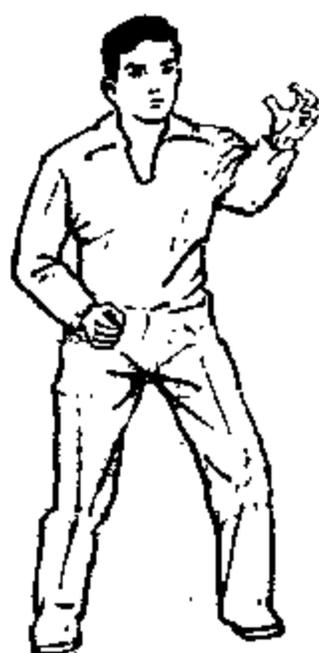
2.收势：左、右手动作做完后，双手慢慢上升至胸前（相当于膻中穴处，图6），再慢慢下降于小腹丹田处（图7），接着吸气、提肛，两眼凝视前方预定之物（最好是一棵绿色的树木），并闭气片刻，然后换气。如此左、右手共做七次。



(图1)



(图2)



(图3)



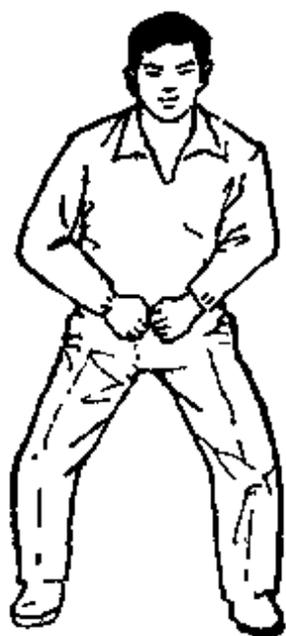
(图4)



(图5)



(图6)

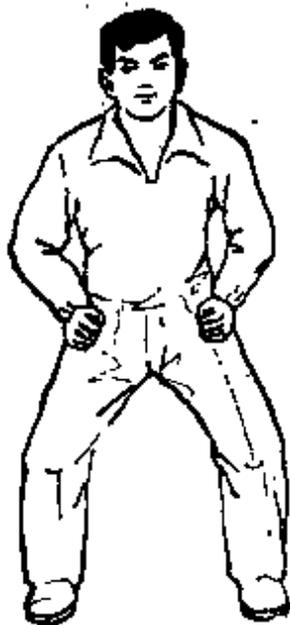


(图7)

第二节 双手推物

1.起势：要领同第一节（图8），唯两手同时自两腰侧向前推出（图9），推出时呼气（“哼”气），随后两手变成虎爪形（图10），意想将推出之物再由手抓回（图11），并吸气（短促之吸气）。

2.收势：两手回收到胸前（图12），再慢慢下降至腹部



(图8)



(图9)



(图10)

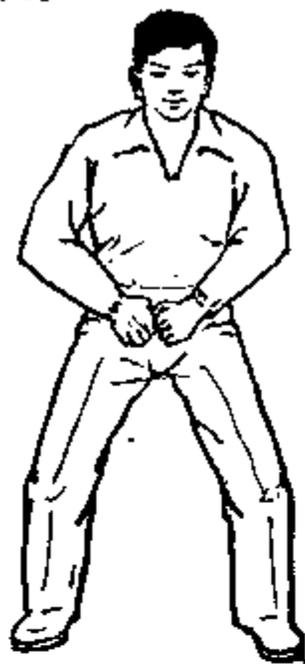
丹田处，身体亦略随之下蹲（图13），随即进行吸气、提肛，并闭气片刻，然后换气。如此共做七次。



（图11）



（图12）



（图13）

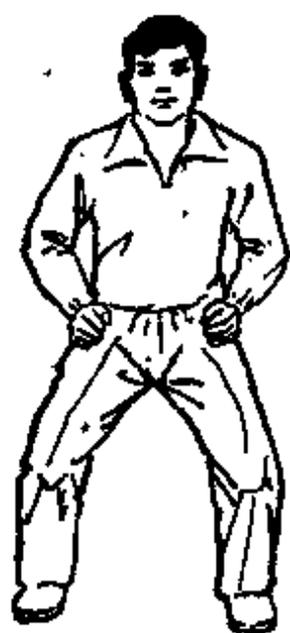
第三节 双手抛物

1.起势（图14）：

（1）两手分开，掌心向上，随转腰动作，两手向左后方作快速的抛物动作（左手在前，右手在后，图15），紧接着作短促之“哼”气。随后两手翻掌变虎爪形，随转腰动作，意想将抛出之物抓回（图16），随即作短促之吸气。

（2）接着随转腰动作两手分开，掌心向上，向右后方作快速的抛物动作（右手在前、左手在后，图17），紧接着作短促之“哼”气。两手翻掌变虎爪形，随转腰动作，意想将抛出之物抓回（图18），随即作短促之吸气。

2.收势：两手变掌上提至胸前，再缓慢下降至腹部丹田处（图19），身体亦随着略下蹲，随即吸气、提肛，闭气片刻，然后换气。如此共做七次。



(图14)



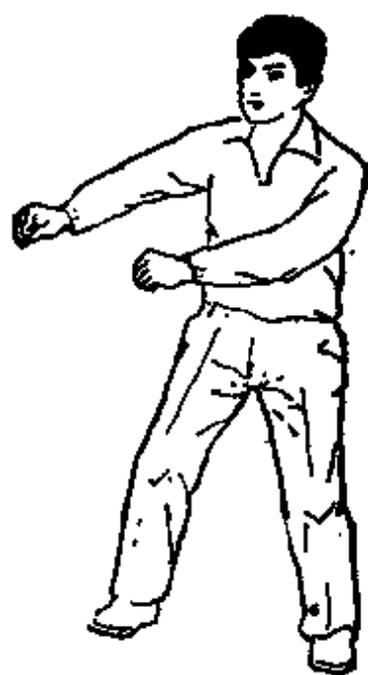
(图15)



(图16)



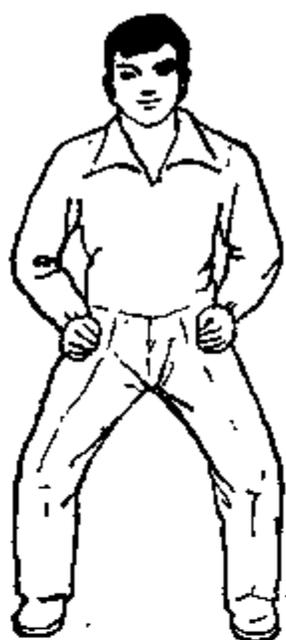
(图17)



(图18)

第四节 左右拉物

1.起势(图19):两手从腹部上提至胸(图20),从胸前伸出,并迅速向左右两侧伸展开与肩平,掌心向上。两手左右展开时“哼”气(图21),接着两手掌变为虎爪形,同时向左右两侧肩内回收,并作短促的吸气(图22)。该动作连续做七次,同时进行七次短吸气。

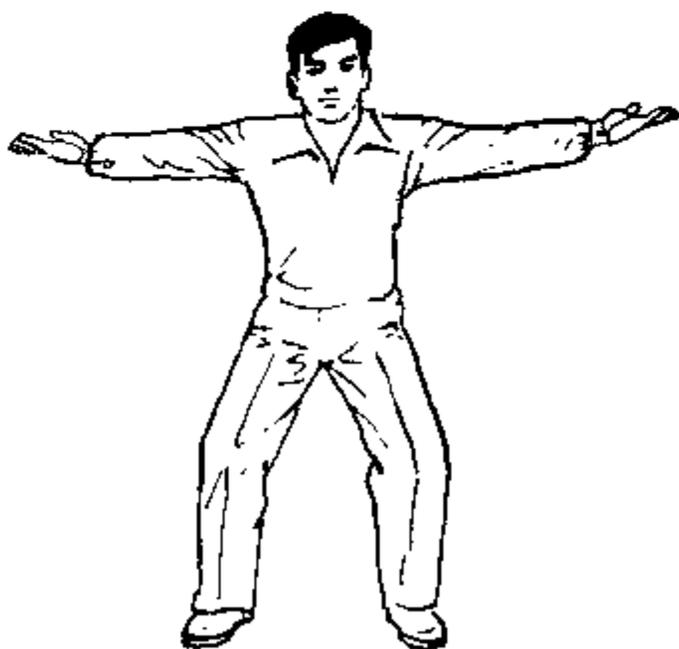


(图19)

2.收势:两手由左右两侧回收至胸前,掌心向下,指尖相对,随自然呼吸动作,慢慢下按至小腹,身体亦随之略下沉,接着吸气、提肛,闭气片刻,然后换气。如此共做七次。



(图20)



(图21)



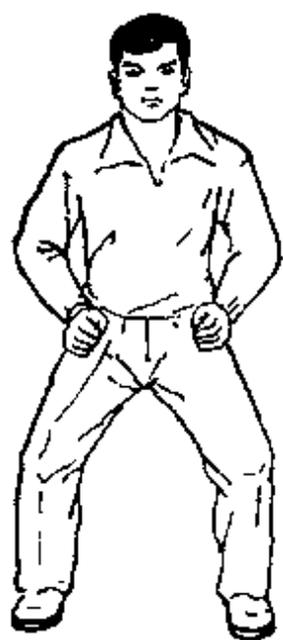
(图22)

第五节 双手顶物

1.起势(图23):两手从小腹往身体左右两侧腰后缩,变直掌、掌心相对,再从两侧直上,经耳后直冲上天,同时“哼”气。随即两手变成虎爪形(图24、25),结合意念用力往下拉(如拉一棵大树枝),身体亦随下拉之势往下蹲,同时吸气(图26)。

2.收势:双手下拉后,由拳变掌(掌心向上)上提至胸前,身体亦随之起立,然后两手翻掌(掌心向下)复往下按,身体亦随之略下蹲,按至腹部丹田处,吸气、提肛,闭气片刻,然后换气(图27)。如此连做七次。

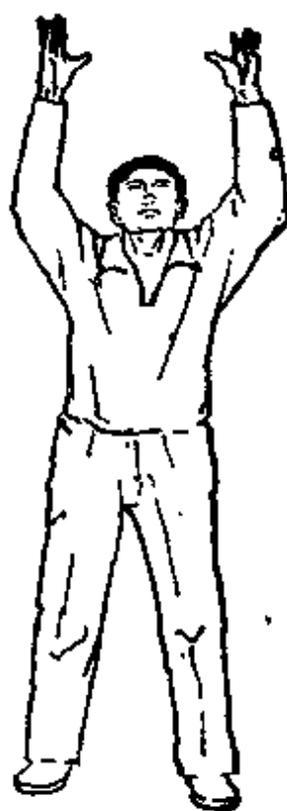
以上五节——五步树基本功全部做完后,身体站立不动,两眼注视前方预定之物,全身进一步放松,行自然的腹式呼吸约5~10分钟后结束。也可以两目轻闭,意守丹田,结合升、降、开、合引气归元动作,行自然的腹式呼吸3~5分钟结束。



(图23)



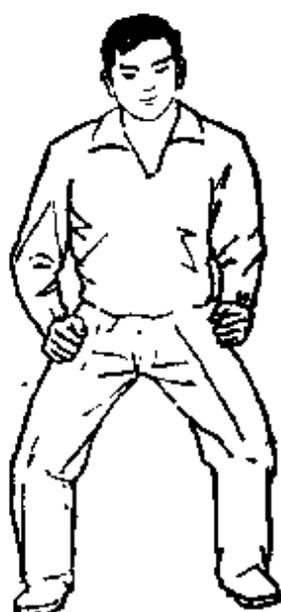
(图24)



(图25)



(图26)



(图27)

三、做好练功前的辅助功法

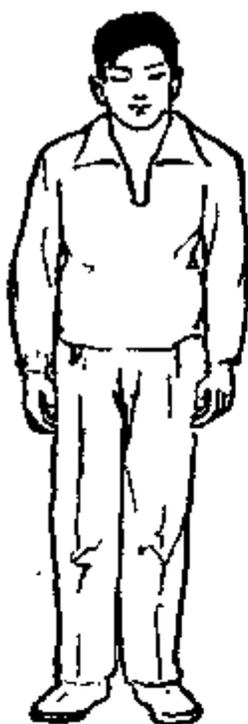
辅助功或者说是预备功，是练功前（无论是做静功或是做动功）应该做的一些辅助准备动作。学好了它，就会给正式学练气功打下良好基础。下面介绍三节行之有效的辅助功法：

（一）静立调息法

身体自然站立，成立正姿势（也可两脚平行站立，左右分开如肩宽）。两手交叉置于腹部丹田处，右手在下，左手在上，掌心向内。或两手自然下垂成握拳势，置于两胯旁（四指在外，拇指在内，压住劳宫穴），两眼微闭。初学练功的人，也可两眼睁开注视（平视）远方某一点（凝视一棵树或某一固定物体），待两眼自感疲劳，出现痠胀感后，再轻轻微闭上眼，自然呼吸，全身放松。两耳细听自己的呼吸声或两耳凝听远方的虫鸣、鸟叫、风声、雨声、水声或有节律的物体声响。所有这一些都是为了帮助排除杂念，使“心”（大脑）能初步安定下来。这一静立调息法一般做3~5分钟后，呼吸就可逐步调匀，“心”（大脑）就可进一步地宁静下来（图1、2）。接着就可以做丹田吐纳法。

（二）丹田吐纳法（分一式、二式）

第一式：先吐后纳。接上静立调息法。两手翻掌，掌心向上，随呼气，右手从下转入上，从腹部丹田处由里向外作划圆圈动作，把体内的浊气，从丹田处往上导引，过腹、胸、喉、由口腔吐出，此时身体也随之略上升。随吸气，左



(图1)



(图2)

手由外向内作划圆圈导引动作，把天地自然之气（主要是空气中的氧气）由鼻吸入，过喉、胸、腹，下引到腹部丹田处，此时身体也略随之下蹲。如此一吐一纳，一升一降，把体内浊气吐于外，把体外的新鲜空气纳于内，这对加强肺部的吸氧排碳活动，加强心脏的血液循环和全身的新陈代谢，增加膈肌、腹肌和胃肠的活动，特别是加强腹部丹田的“得气”活动，训练腹式呼吸的早日形成，都带来极为有利的影响。如此左右手反复做7~9次，然后可再双手联合起来做7~9次（动作、要领均同上，图3）。

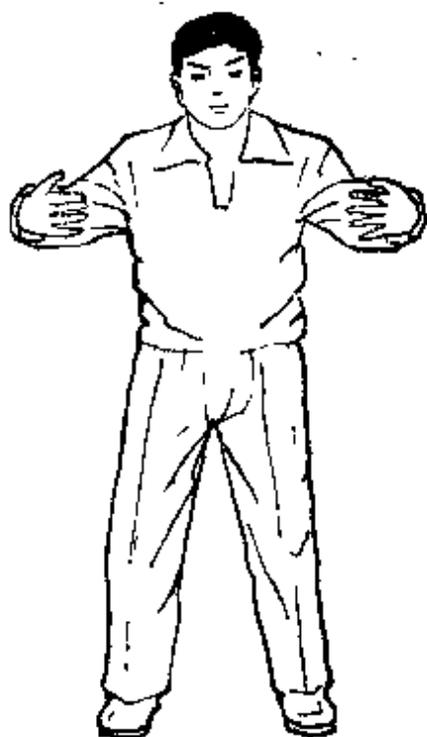
第二式：先纳后吐。姿势同上。

接上式，两手联合起来做。随吸气，两手左右分开，由下往上，再由上往下作划圆圈动作，结合外导引，把体外的新鲜空气吸入体内下引到腹部丹田（此时身体也略随之下蹲）。随呼气，两手由内向外上作划圆圈动作，结合外导引，

把体内的浊气由丹田往上引伸至胸中膻中处，然后两手左右分开划弧导引，过心包、两乳，过天池穴、入腋下，沿上肢内侧正中两筋间的心包经下行至掌心劳宫穴，再下行至中指指尖出。如此一纳一吐，一升一降，把体外的新鲜空气吸入体内，把体内的浊气排出体外。其作用、影响均同上。如此可复做7~9次（图3、4）。（可参照采气法图1）。



（图3）



（图4）

以上吐纳法第一式、第二式，每次可选做一式，也可一、二式全部都做。接着再做升降调气法。

（三）升降调气法

预备姿势同上。

1.升降：两手左右平行分开，掌心向下，如太极拳起势。两手上升时吸气，下降时呼气。如此做七次后，接着做调气法。

2. 调气:

(1) 接上式下降时, 两手翻掌继续向左右两侧拉开, 结合外导引, 由下往上作划圆圈动作(图5)。

(2) 随吸气, 两手慢慢上升交会于头部额前方, 此时身体重心也随之从脚心移至脚尖, 接着身体重心再由脚尖后移至脚心, 再到脚跟, 然后再回到脚心(图6)。



(图5)



(图6)



(图7)

(3) 随呼气, 两手结合外导引, 从头部前额缓慢地“引气往下行”, 其下行路线: 从头部前额^松→面部^松→颈部^松→胸部(膻中)^松→上腹部(中脘)^松→丹田^松→小腹(关元)^松→会阴
由此分出两条线
→沿左右大腿内侧下行^松→过膝^松→小腿^松→内踝尖^松
→过然谷^松→脚底心(涌泉穴)^松→把浊气放出体外(图7)。

如此反复做7~9次。必要时，也可按照身体的三个面向，即前面、左右两侧、后面三部位进行升降调气法。如此每一个面可各做3次。前后，左右共做9次。

升降调气法的主要作用，在于升清降浊，把清阳之气引导于内，把浊阴之气导出于外。能起到调和阴阳，平衡阴阳的作用。故对一切上实下虚的肝阳上亢，心火上炎的病症，如高血压、某些心脏病和神经衰弱等有一定的治疗作用。

四、介绍三种保健按摩功

(一) 古代保健按摩功

古代医家和养生家在按摩保健方面曾创造了不少好的经验和方法，现择其在临床上简单易学，行之有效的“按摩保健”“十六要诀”介绍如下：

1. **发宜常梳**：指整个头部发根要经常梳动（如理发洗头时搓头皮、梳洗发根）。能疏通头部气血，有醒脑、健脑和防治头昏、头胀和头痛等作用。

2. **目宜常运**：指两眼，包括眼眶内外缘和眼珠要经常按摩运转。如能坚持常做，就能增强视力，防治眼疾。

3. **面宜常擦**：面部，从额前至下颌，包括面颊两侧，两太阳穴和鼻、鼻梁两侧，要经常按摩揉擦。经常揉擦能预防感冒，防治头痛、头昏、头胀，并治牙痛、鼻塞，使颜面气血荣华。

4. **耳宜常弹**：指耳部要经常揉擦抖弹，此即练功中所说的鸣天鼓、擦耳轮。经常做，能增强听力，防治耳疾。

5. **舌宜舔腭**：舌尖经常舔上腭，能增加口腔唾液分泌，并能帮助练功时排除杂念，有利于“入静”。

6. **齿宜常叩**：指上下、左右牙齿要经常叩动。这就是练功中所讲的“叩齿”。经常做，能固齿生津，预防牙疾。

7. **津宜常咽**：“津”指口腔中的唾液。练功时，唾液一

般都会增加，不要吐掉，应下咽到腹部丹田。有助肠胃消化，增进食欲。

8. 浊宜常呵：“浊”指浊气。此处讲人体内的各种“浊气”，要经常“呵”（吐）出来。古代练功家经常运用吐纳法，把体内浊气吐出，把新鲜空气纳（吸）入体内，久久行之，就能达到治病强身的目的。

9. 背宜常暖：指背部要经常按摩活动以保持温暖。经常按摩活动，可使背部气血流畅，能防治腰痠、背痛。

10. 胸宜常护：胸部系心肺脏器等重要器官所在处。应积极采取防护措施，如经常做吐纳导引，按摩、拍打胸部等，能防治心肺等疾病。

11. 腹宜常摩：此处“腹”指胃脘到脐下小腹这一块地方。腹部经常按摩，能加强胃肠蠕动，防治胃脘痛、腹痛、腹胀、便秘和消化不良等。经常按摩小腹还能治神衰失眠等症。所以在气功锻炼中，历来把“摩腹”作为功前、功后或功中的一种辅助保健功法。

12. 谷道宜常撮：“谷道”就是肛门。“撮”就是提缩。在肛门和前阴之间的凹陷处即会阴穴，此处为气功锻炼中“炼精化气”的重要地方。所以，古代医家和养生家对此处极为重视，主张对谷道（肛门）及其间的会阴穴宜提缩而不宜松弛。经常提缩谷道（肛门）——会阴穴，能固精培元，对因气虚下陷的一些病症，如遗精、遗尿、便秘、痔疾和妇女子宫脱垂等有一定的治疗作用。

13. 肢节宜常摇：“肢节”指人体的四肢关节。人体的四肢和关节部位要经常活动。能防治肘、腕、膝、踝等处关节痠痛等病症。

14. 足心宜常擦：“足心”即脚底心。肾经的重要井

穴、涌泉穴就在足心。经常按摩足心，能防治高血压、头昏、神衰失眠等症。

15. 皮肤宜常干：此处指人体全身的皮膚要经常保持干燥。因此，在洗脸、洗脚、洗手，尤其在浴后，皮膚都应擦干（以出现红润为度）。这样可避免潮湿水气入侵体内，防治风寒、风湿等疾病。

16. 大小便时，口勿言：在大小便时不要讲话，并牙关紧闭（上、下牙齿咬紧）。由于齿为骨之余，“肾主骨、藏精”，经常注意在大、小便时闭口、咬牙，有固肾、固齿、预防牙疾等作用。

（二）自我按摩拍打功

按摩拍打功，是按照人体头、面、胸、腹、四肢与脏腑经络的特定联系和中医的阴、阳、动、静、升、降、开、合这一机理编写而成。它的主要作用，在于疏通经络，调和气血，平衡阴阳，以达到防病治病增进健康的目的。这节按摩拍打功最好在练气功静功以后做，这样能提高疗效。由于头、面为诸阳（经）之会，胸腹为诸阴（经）之会，四肢为联系脏腑的十二经经气会聚、出入和循行所过，因此，把头、面、胸、腹的局部按摩拍打和四肢的循经按摩拍打结合起来，就能发挥更好的治疗效果。

自我按摩拍打功的具体操作法共分五部分。

1. 头面部，（分五小节，每节做七次）。

（1）漱津（即搅海。津生，分三口咽下）。叩齿：（先叩两侧，后叩前）。

（2）轮睛擦目 两眼睁大看远方，再看近处“鼻准”，

一远一近，交替凝视。然后沿眉际擦眼眶上缘，再擦眼眶下缘。

(3) 浴面擦额

①两手掌置于鼻梁两侧上下摩擦。

②两手掌在额前左右擦摩。

(4) 擦头顶、摩后项。两手掌从额前往头顶推摩，再从头顶往后项两侧推摩。这节按摩，一般可同时结合拍打。

(5) 鸣天鼓、搓耳轮。

①两手掌盖于两耳，食指置于中指上，上下弹动，如敲鼓状。

②两手掌从耳尖往耳根上下摩擦。

2. 胸腹部：（共五节。胸部三节，腹部两节。可按摩，也可拍打，或按摩、拍打同时进行。）

(1) 摩（拍打）胸

①上下推摩或拍打（由上而下）。

②左右推摩或拍打（由左向右）。

③以胸骨下缘鸠尾为中心作圆圈按摩或拍打。

(2) 摩（拍打）腹

①摩丹田或拍打。以脐为中心，上至中脘，下至中极，从左到右作圆圈推摩。左、右交替进行。

②擦小腹或拍打。从耻骨毛际处开始，由下往上擦摩至脐。

3. 四肢部：（共分四节。先上肢，后下肢；先左后右，先外后内。）

(1) 推摩拍打上肢 先按手三阳经，从手掌外侧推摩到肩，再循手三阴经从肩沿臂内侧到手，左右两手交替进行。

(2) 推摩拍打下肢 先按足三阳经，从大腿外侧推摩到足，再循足三阴经从足（踝）内侧上推摩至腹股沟。此节宜结合呼吸进行（向上推摩时吸气，向下推摩时呼气）。

(3) 抖手蹬脚 两手腕上下、左右抖动七次。然后两脚上提，脚跟用力向前蹬出，再收回。如此反复做七次。

(4) 摩劳宫擦涌泉 两手掌心擦热后，以掌心劳宫穴擦摩脚底心涌泉穴。

4. 敲丹田、击命门：两手成握拳状，一手拍击丹田，一手敲击命门，结合转腰和呼吸动作，左右手交替进行。

5. 收功：分三步进行。

(1) 把意念进一步集中到丹田，同时两手左右上下引导，“气”向丹田合拢。

(2) 进行一次长吸气，结合提肛。

(3) 手抱丹田，凝一凝（呼吸停闭片刻）。

这节按摩拍打功，站、坐、卧都可练，但以坐练为主。

第四节敲丹田、击命门，则以站练为宜。

这节按摩拍打功，一年四季都可练，但在冬天因穿着衣服较多，两手伸入衣内按摩不便，此时2、3两部分则宜改用拍打法，拍打的轻重、次数多少、速度快慢，则应根据病人病情和体质的不同情况而定。

本节按摩拍打功影响全身。尤其对因肝阳上逆、上实下虚的一些病人，象高血压、神经衰弱、头痛、头晕、慢性消化不良、便秘等效果较好。高血压、神经衰弱的病人，宜重点按摩拍打头部、四肢肘和膝以下的经络穴位。心脏病人，宜重点按摩拍打胸部和肘膝以下经穴。胃肠消化道的病人则重点按摩拍打中、下腹部及肘、膝以下经穴。

(三) 十四种常用点穴按摩保健功

这一套点穴按摩保健功，主要是根据古今临床实践经验

总结整理而成的。现介绍如下：

1. 拍头顶、摩百会：头部为诸阳经之首，整个大脑中枢神经系统均源发于此，系人体的最高司令部。百会在头顶正中，为百脉交会之处。系全身强壮镇静要穴，具有清神志、苏厥逆、泻肝阳、升提阳气下陷之功。拍头顶、按摩百会穴可调节全身阴阳气血的平衡。故对多种虚、实证均有辅助治疗的作用。

2. 擦鼻梁、点太阳：揉擦鼻梁两侧并点、揉、压、按印堂、太阳、人中、风池等穴，可治感冒、头痛、头晕、牙痛和鼻衄等症。另外，每日清晨洗脸时用冷水冲洗鼻孔，可预防感冒。

3. 压三里、点合谷：足三里、合谷二穴系手、足阳明经的二个重要穴位，具有强壮、镇静作用。历来对此二穴都极为重视，认为“不论何病均可点、刺、压按合谷”，以及“若要身体安，三里常不干”，等等。经常压按揉摩三里、合谷二穴，能防治感冒（包括流感），治头痛、牙痛、扁桃腺炎及胃、肠消化道疾病。

4. 拿肩中、拧后项：肩中即肩井穴。“后项”指头后入发际到大椎穴这一段。包括督脉及其两侧大筋，可防治感冒，治肩、背、后颈痠痛，落枕和发热病，并有调节人体一身阳气的的作用。

5. 摩胸部、按脊背：摩胸，即椎摩胸部，从缺盆下至乳头下方这一方圆地方。“脊背”指背部脊柱（督脉）及其两侧之部位，重点是6、7、8、9、10、11等脊椎及其两侧经穴。摩胸部可治胸闷、肋痛、心慌、气急等。压、按脊背诸经穴可治上腹部诸痛疾，对阑尾炎也有止痛效果。

6. 按肺、膏、拧颈下：肺即肺腧穴，“膏”即膏盲穴。

“颈下”指喉头及其左右两侧大筋。揉、按、拧、拿上述穴位可治感冒、咳嗽、哮喘、喉痛、呕吐等并兼治诸虚症。

7. 拧胃腕、捏脐围：胃腕主要指中腕穴及其上、下、左、右，包括任脉、胃经、肾经的一些穴位。脐围指肚脐上、下、左、右周围一块地方。可治胃腕痛、脐腹痛、呕吐、腹泻、便秘等。为加强疗效，治疗以上诸疾，可加按、点、揉内关、足三里等穴。

8. 健身体、摩丹田：丹田即脐下小腹这一块地方。从临床治疗和保健上来看，推、运、揉、摩丹田，可防治许多疾病，尤其对胃肠消化不良，腹胀、腹泻、便秘、遗精、阳痿、早泄、痛经、崩漏、带下、遗尿、高血压和虚性神经衰弱失眠等有较好疗效。按摩丹田完毕，还应将脐轮拧起，抱住数分钟后结束。

9. 按腰眼、擦肾腧：腰眼即背部两侧腰部之凹陷处，包括肾腧穴在内。经常揉、按腰眼、推、摩肾腧（包括两肾间的命门），可防治腰背痠痛、壮腰补肾，并治妇女月经不调、带下、男子遗精等病。

10. 按风池、擦尾骶：风池在后项两大筋凹陷平耳根，为胆经在头后的重要穴位。尾骶即尾间和骶骨处。用两手拇指按压风池，两手掌擦摩尾骶能加强全身的镇静抑制作用，对神衰失眠、高血压、头痛、头昏等病有良好效果。

11. 揉擦运转两肘、膝：两手弯下为肘，两腿弯前为膝。揉擦运转两肘，可强壮上肢臂力，能防治上肢和肘关节炎。揉擦运转两膝，可强壮下肢腿力，防治膝关节炎。

12. 拧肘弯、拿股弯：手三阴经循肘弯，足太阳经过股。拧拿肘弯，可治上肢痠痛、肩胛痛、喉痛、中暑、呕吐等。拧、拿股弯，可治下肢痠痛、腹痛、腹泻、喉痛、中暑、腰痛

等。此外，拍打、压按肘下前臂和股下小腿肚腹，能使气血明显下降，对防治高血压有显著效果。

13. 揉踝尖、掐足跟：足内、外踝尖及踝尖上下前后左右四周系足三阴、三阳六条经脉所过。而足跟为足太阳经和肾经所过。临床证明：压按、揉摩、拧掐踝尖（及其四周穴位）足跟内外两侧，对全身有镇静抑制作用，可作为苏醒开窍和治疗各种痛症、炎症，尤其对头痛、牙痛、腹痛、腰痛疗效显著。

14. 摩劳宫、擦涌泉：劳宫在手掌心，为心包经之重要穴位。具有清心火、熄风、凉血、除湿热及安神和胃的作用。并为练功家作为炼气、聚气、运气和发放“外气”的重要地方。涌泉在脚底心，系肾经在足部的井穴，具有清热降火、苏厥宁神的作用。历代练功家对涌泉穴极为重视。以手掌心劳宫穴按摩脚底心涌泉穴则能发挥二者的双重作用。对高血压、神经衰弱、失眠、头昏、遗精等病都有较好的辅助疗效。以劳宫摩擦涌泉，久久行之，并能起到“心肾相交”，“水火相济”的作用。

以上十四种按摩保健功法，每个病人可根据自己的身体情况，每次选择数节做之。不论做几节，都应自上而下行之，不能倒逆而行，对此应注意掌握。此外，每点、压、按、摩一个部位（穴位），意念都应跟随，即做到“意到、气到、力到”，以便提高治疗效果。

五、练功中出现的“偏差” 及其纠正措施

在学练气功中，如果姿势掌握得不正确或意守太紧，以及呼吸不当或因片面追求某种效应，由于思想情绪紧张、苦闷、烦躁或者由于在练功中遇到外界突然的巨大声响的干扰等，都会促使机体某一部位或全身的气机失调而产生某种异常反应，如出现头昏、头痛、头胀、胸闷、气急、腹胀、气机流窜、热极、寒颤，或自感“内气”外泄等。这些异常反应，通常称之为练功中的偏差。一旦出现了这些情况，我们应及时向气功医生或气功老师反映，以期得到及时纠正。具体纠正措施如下：

（一）首先应找出发生偏差的原因，如果是因练功的姿势不正确或意守太紧，以及呼吸不正确等，首先就应把这些不正确的地方纠正过来；如果是由于思想情绪紧张、烦躁等，就应该找出促使思想情绪紧张、烦躁的原因，然后再配合具体纠偏措施解决。

（二）纠正练功中出现的偏差可分为局部和整体两个方面。

1. 局部纠偏退火法：解决纠正身体某一部分，如头部、胸部、腹部等部位出现的痛、胀或气机乱窜等异常偏差反应，可采用：

（1）“六字诀”退火纠偏法 即用嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六个字配合脏腑以纠正退五脏六腑之实热邪火。

具体练法：

“嘘”：作用于肝、胆。两眼睁大念嘘字。退郁积肝胆之实热邪火。

“呵”：作用于心、小肠。上下起立念呵字。退郁积心、小肠之邪火。

“呼”：作用于脾、胃。托手蹠脚念呼字。退郁积脾、胃之实热邪火。

“咽”：作用于肺、大肠。左右开弓念咽字。清肺、大肠之实热邪火。

“吹”：作用于肾、膀胱。双手抱膝念吹字。清肾、膀胱之实热邪火。

“嘻”：作用于上、中、下三焦。仰卧平伸念嘻字。清邪积三焦之实热邪火。

(2) 意守穴位退火法 主要有意守涌泉、足三里、内关、脚趾等。

①意守涌泉：把意念放在（注意）脚底心涌泉穴上。适用于因肝阳上逆之实热症和全身气机紊乱，如头痛、头胀、胸闷、腹胀等。

②意守足三里：把意念放在两外膝眼下三寸的足三里穴上。适用于因气机不调而引起的胸腹胀满，胃肠之实热邪火。

③意守内关：把意念放在两手掌后腕横纹上二寸的内关穴上。适用于胸闷、心悸等，可退心和小肠之实热邪火。

④意守脚趾：把意念放在两脚大拇趾隐白穴上。可退大、小肠之实热邪火。仰卧意守隐白穴可治大便次数多，溏便等症。

2. 整体纠偏退火法：指全身上下各部位出现了气机乱窜等异常偏差反应，此时则需用整体纠偏退火功法。

方法：让病人身体平坐，两腿伸直（不可弯曲），两脚尖尽量向上翘，两手置于两大腿上，目视两脚大拇趾，待病人自感“病邪之气”下降到脚部后为止。如病人身体很虚弱，在做了上述退火功后，气功医生可在病人头顶百会穴和腹部丹田处“放气”、“补气”，并做“引气归元”法。

以上不论是局部纠偏退火，还是整体纠偏退火，都宜配合自上而下的一种拍打放松退火功法。此功法与拍打放松功动作基本一致，只是前者，在拍打放松时还要病人结合默念“六字诀”嘘、呵、呼等字进行，后者只是结合“松”字进行。这些纠偏方法，不仅适用于内养功，也适用于气功其它功法中出现的问题。

六、练功中应注意的问题

(一) 学练气功，既要有革命的乐观主义精神，又要有战胜疾病的信心和坚持锻炼的决心和恒心。这是练好气功的先决条件。

(二) 气功主要是“自我调节”，是一种“自我身心锻炼”的方法。它首先强调全身要“放松”，大脑要“安静”。要做到这一点，首先要思想开朗，精神愉快，学会“心平气和”。练功前要把工作、学习、生活等各方面的事情都安排好，不能带着思想问题和紧张不安的情绪来练功。

(三) 学练气功一般都是通过呼吸锻炼来进行的。为了多吸取空气中的氧气和其它有利的气体，一般应选择室内外环境比较安静，空气比较新鲜的地方练功。不宜在空气污染、噪音很大、门窗紧闭、空气不流通的地方，或在强烈地光照下练功。同时也不宜在迎风的地方练坐、站、卧功，避免脑后和脚底吹风。

(四) 要做好练功前的准备工作。练功前十五分钟内应停止紧张的脑力活动和体力活动，使之有一个稳定的情绪，以利于“入静”。练功前应解好大小便，解松裤带钮扣，拿掉手表、眼镜等，以免影响气机走动和血液循环。

(五) 练功期间，要避免受凉，预防感冒。如果感冒了也不要紧，轻者多吃一点开水，加强练功，出了汗后即可缓解。重者（如体温超过 38°C 以上）则应配合药物治疗，尽早把感冒治好。

(六)一般过饱过饿时，都不宜练功。但“养功”例外。因为“养功”随时随地都可练，只要一切保持轻松自然，把意念轻轻地放在腹部丹田处（呼吸不要管它）就行了。

(七)学练气功都应在有经验的气功师指导下进行，这样可较快地掌握其要领，少走弯路，防止出偏差。有些人在练功过程中常因方法掌握不当，虽然练了较长时间，但效果不佳。有些人由于对练功的基本要领和基本方法如姿势、意守、呼吸等都未掌握好，往往容易发生偏差。如出现机体不舒、头昏、头痛、胸闷、气急、腹胀、厌食或周身气机乱窜等不良反应时，就要请教气功师及时纠正，否则就会损伤身体。

(八)练功时要做好“三调”，首先就是“调身”，即掌握好姿势。只有姿势摆正确了，整个身体才可能做到放松。练功姿势一般有行、坐、站、卧等四种，通常采用坐式和站、卧式。究竟采用哪一种姿势？应根据自己的身体和病情而定。例如，内脏下垂的病人宜采取卧式，以利于内脏上升；支气管哮喘的病人，则采取坐式和站式；高血压、神经衰弱的病人，开始宜站式，以后再结合坐式，这样较有利于机体气血的下行。

(九)练气功一般都应意守腹部丹田。意守丹田主要有以下作用：

- 1.有助于排除杂念，诱导放松、入静。
- 2.有助于练功中腹式呼吸的形成。
- 3.有助于横膈、腹肌的收缩活动，加强腹腔的血流量和血液循环，对整个心、肺、肝、脾、胃、肾、膀胱等起到有节律的自我温养按摩作用。

4.更重要的是有助于体内元气——“真气”的聚集、储存、发动和循经络运行，这对调节人体一身的真气（元气）用来强身治病有极其重要的作用。

（十）练功中，一般都要舌舔上腭，古称“搭鹊桥”。它有助于气通任、督二脉，促使唾液腺的分泌增加，并帮助胃肠消化促进食欲。古人说：“咽液吞津，在心化血，在肝明目，在肺助气，在脾化湿，在肾生精。”因此，在练功中每当唾液出现时，不要随便吐掉。一般在练功中产生了唾液应分三口咽下，用意把它送到丹田，这样还有帮助加强对丹田的意守作用。

（十一）练功中如出现了昏沉想睡觉的情况是不好的，这是练功效果差的一种表现。气功练得好的，应该是大脑既高度入静而又保持清醒状态。当出现昏沉欲睡状况时，可采用轻闭两眼微露一线光，并凝视自身某一点，也可暂时睁开眼睛，注视远方某一点，即可消除昏沉欲睡现象。

（十二）练功时，由于气机发动，周身血液循环加快，皮肤温觉感受器发生兴奋而产生发热与出汗现象（此时机体局部，主要是四肢末梢和意守部位的温度也随之上升），这是正常的。因为出汗是由于机体血液循环加快和汗腺因练功而兴奋的结果。在练功中身体一些部位，如四肢和意守部位产生了温热感和少量出汗并感觉舒服，这都是好现象。如果出汗太多，可采取缩短练功的时间或减少对丹田部位的意守，以防止出汗太多而耗气。

（十三）练功中体内出现热、胀、痿、麻、痒、凉或如蚁行走感、肌肉跳动等感觉，这是练功过程中的正常现象，这说明体内的气机已开始发动，这属练功的初期正常效应。在此基础上，应认真继续地练下去，既不要惊恐紧张，也不

要好奇追求，一切应顺其自然。

(十四)不少人练功到一定阶段后，在“入静”过程中会产生种种幻觉。如看到各种飞禽走兽，奇异的香花芳草，风雪山林，大海江湖以及素不相识的人物等等，以致感到迷惑不解，进而产生恐惧心理，出现“入魔”、“走火”等偏差。其实这种幻觉多数是属人体的正常生理反应，是一种“信息反馈”现象。因为人体大脑细胞具有保存过去内外各种刺激（即中医所谓七情致病因素）的信息。平时大脑处于清醒状态，这种“信息”不易复现，而练功时，大脑皮层一部分处于保护性抑制状态，另一部分（主要是意识中枢和视丘中枢）处于相对的兴奋状态，这样大脑原先保存的、同现在的种种“信息”就会再次显现出来。所以，当我们了解到出现幻觉的生理基础后，就不应该惊奇和恐惧，更不要惊慌失措，而应顺其自然地继续练下去。如果不放心，可将两眼暂时睁开或暂停练功，即可消失。

(十五)练功中出现了外动（自发动）现象好不好呢？按照我国古代哲学和中医理论：阴和阳、动和静是物质运动的对立统一。阴中有阳，阳中有阴；动中有静，静中有动；动极生静，静极生动，这是事物固有的客观规律。气功锻炼也离不开这一客观规律。练功到一定程度后，由于体内的“真气”发动，就会相应地促使机体（首先是带动筋骨和关节）的运动。这一运动的“外动”是自然产生的，开始是局部的不规则的动，以后随着“真气”在全身运行，即形成了有节奏、有规律的（有的如拳式的）外动。外动和内动是不同的。练功中的内动，是“气”循经络运行，而外动是“气”循行于筋骨、皮肉之间。但是，外动可以带动内动，同样内动也可以带动外动。由于它是自然产生的，因此也可说是一

种自然产生的自发动，所以它是一种正常现象，对机体只会带来好的影响，而不应看作是什么偏差。当前，我们在探索运用气功的外动（即自发动或称自发动功）去治疗包括肿瘤在内的一些病种，已取得了一些初步成效。因此，我们对自发动——外动现象，应该积极地加以引导。当然，也不要一味追求“自发动”，一切要顺其自然。

（十六）要注意做好目视鼻准和目视足尖。目视鼻准即双目微露一线光看鼻尖。它有助于思想集中，有助于入静，同时还可避免在练功中出现昏沉入睡现象。目视鼻准，只是练功中的一种手段，并不一定适合于每一个人。有些人在目视了鼻尖后，反而会出现头昏、头痛、眼胀等现象，此时就应该停止（尤其是高血压患者更不宜用）而改意守丹田或目视足尖。目视足尖即两眼注视脚尖，这是一种帮助训练思想集中有助于入静，更有助于引气下行的方法。对一些因肝阳上亢、高血压和神经衰弱的病人，以及在练功中因用意和呼吸太过而产生头昏、头痛、胸闷、腹胀等气机失调之弊病时，采用目视足尖的办法即可纠正。

（十七）练功期间要严格控制性生活。古人提出在练功过程中应断绝性生活一百天。这一主张是有一定道理的。我们认为，各人应根据自身的身体情况而定：如身体素虚或病情较重，练功期间应隔绝性生活；如体质尚可，也要尽量减少，以利于身体早日恢复健康。

（十八）某些男子练功到一定程度后，由于健康状况日趋好转，在夜间偶尔会出现遗精的现象，即所谓“精满自溢”，这是正常的生理现象。遇到这种情况不要紧张，在练功结束后可结合提肛按摩脐下小腹部，锻炼多次，就能生效。但是，有些病人在练功后遗精次数增加，甚至每周二、

三次或每日一次；有些病人，原来就是神经衰弱患有遗精病者。此时就不能听之任之，而应采取以下措施，加以纠正。

1. 每次练功结束后，双目内视头顶百会穴，接着吸气提肛。每次吸（气）提（肛）7~9次。平时每次大小便后也要吸、提7~9次。

2. 练功结束后，两手搓热，一手兜阴囊，一手擦小腹，（丹田）由下往上擦，一擦一兜左右换手（左手兜擦36次，换右手再兜擦36次）。古书云：“一擦一兜，左右换手，九九之数，真阳不走”。临床实践证明：这一办法，不仅能治遗精，而且对阳痿、早泄等也有一定效果。以上两法如能结合进行，则疗效更好。

（十九）妇女在月经期间，一般是可以练功的。但多数人在练功后表现为月经周期缩短，经期与经量延长或增多，这种现象是由于练功时意守丹田，进行腹式呼吸时促进了子宫收缩而引起的。为防止月经期间出血过多，可采取以下办法：

1. 改变意守部位，由意守丹田改为意守膻中（两乳之间）。

2. 少练多养或只养不练（养在脐中和膻中处）。

3. 如果因出血过多，也可停练数日，待经期过后再练。

临床经验证明：在月经前夕和月经期间采用以上办法，即可避免经期延长和出血过多。非不得已练功最好不要停止。

（二十）外出乘车、乘船时都可以练功，但应以思想集中，意不外弛为目的。方法同平日练功一样，仍应意守丹田，姿势应力求舒适自然，根据当时的具体情况，坐、

卧、站、行都可。如周围环境喧闹嘈杂不易入静时，可改变方式只将意念放在丹田处养着即可。

（二十一）练功中如果突然遇到外来的巨大声响；或因练功中出现了某种幻觉；或因某些刺激，使躯体发生了不寻常的运动等而引起精神上的紧张、不安或伴有身体上某种不适等情况时，可暂停练功，找出引起思想情绪紧张的原因，并设法把这种刺激因素消除后，使情绪安定下来后再练功，如果是由于意念意守太紧或呼吸不当所造成，则应放松意念，改变呼吸方法。

（二十二）我们认为练功是有时间性和方向性的。一天当中应在什么时候练功好？以及练功时应采取什么方位？这对练功的成效关系很大。早在两千多年前中医《内经·养生篇》中就明确指出：“肾有久病者，可在寅时（即清晨3~5时）面向南，净神不乱思，闭息七遍……。”“朝（指清晨）则人气始生，病气衰。”古代医家和练功家通过长期实践和临床观察发现：人体的气血盛衰和运行与天地自然界的季节气候的变化有着密切关系，同生物生长的春生、夏长、秋收、冬藏这一规律是相适应的。在一昼夜二十四小时十二个时辰中，人体十二条经络的气血循行也各有其盛衰的时候。按照这一特定规律，在气血循行最旺盛的时候进行开合，而用以针灸、按摩、用药、练功等均能收到比平时更好的效果。将十二个时辰，即：子、丑、寅、卯……与十二经即胆、肝、肺、大肠等相结合，这就构成了中医的“子午流注”针法理论（这与近代生物学中所谓的“生物钟”的理论是相似的）。寅时，即清晨3~5时。此时肺经的气血最旺。我们知道，肺不仅主管呼吸，更能调节入体一身之“真气”。这就是中医所讲的“肺主气”，“肺朝百脉”，“百脉之气皆

会于肺”。现代医学科学也研究证明：肺不仅掌管呼吸，还具有调节和储存人体一身激素的作用。另外，脑下垂体和肾上腺素是人体内两个最重要的内分泌腺体，它直接参与人体的新陈代谢，影响着人体的一系列生命活动。而肾上腺皮质激素的分泌也是在清晨（3~5时）分泌最高。因此，在清晨寅时练功，是耗能最小而收效最大的时刻。而清晨的空气又最新鲜，能吸入比平时更多的新鲜氧气，无疑这对健康是极为有利的。清晨的环境较白天安静，头脑又清醒，有利于思想集中和入静，有利于“储能”和调动“内气”的运行，提高防病、治病的效果。所以，在清晨寅时练功，是一天中练功的最好时间。当然，一天中任何时间都可练功，但以清晨最好。有些同志已习惯于清晨和夜晚（临睡前）都练功，这是好的。

关于练功的方向性问题，历代练功家主张练功时应“而向南”或“面向北”。这是因为地球的地磁方向有南、北极，练功时面向“南”或向“北”是顺地磁方向，这样有利于人体的生物场磁化。我国历代医家和练功家是把人同大自然看成是一个统一的整体，指出：“天人相应”，“天地自然界是一大周天（大宇宙），人是一小周天（小宇宙）。小宇宙要依附于天地这个大宇宙而生存、发展。”人的一切活动必须与天地自然界相适应。这一观点现在已越来越得到了人们的理解和科学上的证实。

（二十三）学练气功都应做到“动静结合”。因为练静功（不论行、坐、站、卧）的同志适当配合做一些动功，如太极拳、太极剑、八段锦、易经筋、五禽戏以及六合式动功等。就可以通过内炼精、气、神；外炼筋、骨、皮，大大加强练功效应，有利于内气的聚集与运行，加速疾病的治疗与康

复。这也就是练气功为什么要强调“动静结合”的道理。至于说应如何掌握？应根据各个人的不同体质和病情而定，还应在气功师和医生的具体指导下进行较妥。

（二十四）练功中如何做好采气、收气？练功者练到一定时候，由于体内“真气”的增强并循经络运行后，一些同志会自然地感觉到身体内有“气”外泄出来；一些人此时往往就用自身发放出来的“气”——“外气”来为自己和别人治病。但是，也就在这个时候，他（她）们却又担心自己身体内部的这些“气”，不断地发放出来，是否会损伤身体？因此，想用一种收气、采气的办法来弥补。其实人体的“气”，是昼夜不停顿地按照升、降、开、合、出、入的规律，不断地在身体内外循环着，不过自己没有觉察（感觉）而已。随着练功的深度，体内“真气”的增强而逐渐地被显示出来（据国外研究大气生物学的资料报道：用一种特殊的摄影显象装置，可观察到人体的头、肩、手等处经常有肉眼看不见的“热气流”散发出来。它象蜡烛的火焰一样扭摆晃动。各人散发出来的“气流”都不一样，其特点在很大程度上决定于个人的身体状况……）。那么，这些发放出来的“外气”是否会损伤身体呢？这自然不会的。但是，也不要乱“放气”，特别不要轻易地去发放外气为别人治病，以免“真气”耗泄过多而影响身体。同时，我们知道，人同天地自然界既然是一个互相依存的统一的整体。所以古代医家和养生家，非常重视在练功中采气、收气。他们认为，“天有日、月、星；地有风、火、水；人有精、气、神。”并把世界上的万物都视为是由天地间的阴、阳二气衍化而来。因此，练功者，如何不断地把天地自然界和日月精华之正气（清气）经常采、收入体内；把（体内）浊气经常（呼）出体外，以

达到“吸天地之清气（正气），调补人体内的元气”。这对健康长寿、防病治病有着极其重要的意义。这也正是练功中特别重视吐纳导引，强调采取天地自然界和日月精华之气的重要原因。那么，怎样采收天地自然界日月精华之气呢？又在什么时候采收最好呢？我们认为，采收天地自然界之气，以每日清晨寅时（3~5时）最好。这就是古人所说的“五更起，吐浊气，吸清气。”采收天地自然界的清气，应选择有树木花草的地方，最好是在山川下、树林里、江河旁，这里的空气最新鲜，并含有大量的负离子，有益于人体健康。如果是在树林下或公园里，则尤宜在松柏树下或杨柳树下采练。

下面介绍几种行之有效而又简单的采气、收气方法：

采气（收气）法第一式

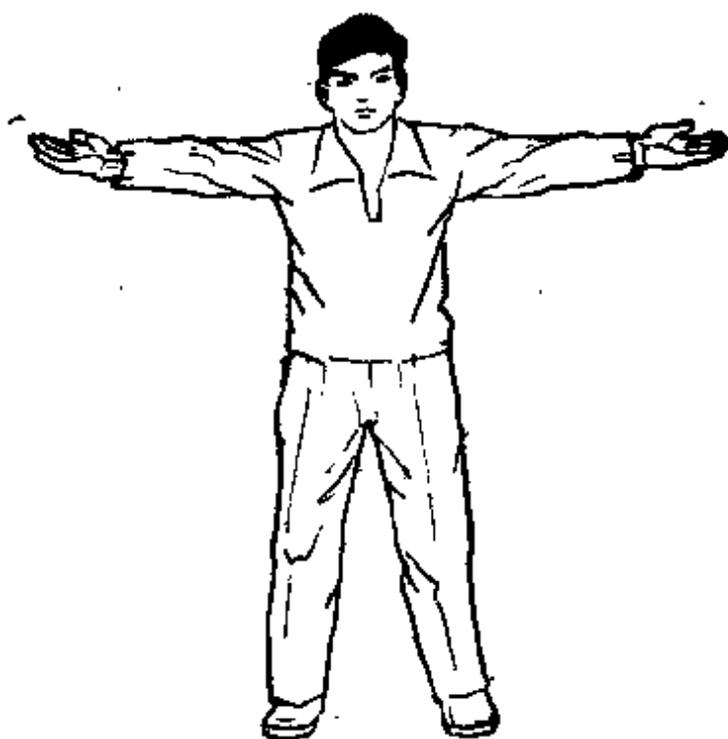
1. 预备：先自然站立如立正姿势，两手交叉置于腹部丹田，静立调息数分钟，待全身放松、大脑宁静下来后，接着做采气法。

2. 采气：两脚左右分开如肩宽，自然平行站立。两眼凝视前方一固定目标，如树木、花草或江、湖、海面上某一点。两手向身体左右两侧平行伸展开，掌心向上。接着呼气（把体内的浊气从丹田经膈中过喉从口鼻吐出来）。呼完后转入吸气，吸气时要结合意念导引，意想天地自然界之清气从掌心劳宫穴处吸入内，沿手三阴经上行，由手→肘→肩臂腋下入心、肺→过膈中→下中脘→入丹田（图1）。并结合收腹提肛。如此反复做7~9次。

采气（收气）法第二式

1. 预备：同上第一式预备式。

2. 采气：动作要领同上。唯两手从腹前向左右两侧作划



(图1)



(图2)



(图3)

圆圈动作至左右前上方呈环抱式，如同抱着一棵大树或大球，掌心相对呈斜式。呼气，将丹田和体内之浊气吐出，呼得不能再呼后转入吸气。吸气时，结合意念导引动作，两手慢慢下降回收至腹部丹田，此时要意想将天地自然界的清气，吸纳入到丹田，结合收腹、提肛。如此反复做7~9次（图2）。

采气（收气）法第三式

1. 预备：同上第一、二式预备式。

2. 采气：两眼凝视前方，两手从腹前向前上方伸展平举。长呼一口气，随呼气身体亦略下蹲并松腰、松腹、松胯。呼完（呼得不能再呼时）稍停，转入长吸气，也可分作三次吸气（吸→吸→吸，吸气之间有自然的停顿）。此时，两手随吸气向上伸展至头顶前上方，掌心朝前。身体随两手上升之势随之起立（两脚重心移至脚跟）。意想把天地自然界之清气吸入体内丹田，接着转入长呼气，两手由前方往下下降按（如按水中浮球），身体亦随之慢慢下蹲（两脚重心移至脚尖）。呼完，再转入长吸气，意念结合导引动作，双手再向前上方伸展（动作要领同前）。吸气时，结合收腹提肛。如此反复做7~9次（图3）。

以上三种采气（收气）法，每次可任选1~2种学练，也可全部练。姿势一般取站式、年老体弱者也可取坐式。每次采气结束前，还应做好收功。这一收功法比较简单，只需还原成预备式后，意守丹田、引气归元、静立调息数分钟即可。

本书第三章节介绍的辅助功法——吐纳导引法，在吸气时，密切与意念相结合，也就起到了采气（收气）的作用。总之，不论练哪一种采气法，学练时都应保持全身松弛，心

情愉快，并要求能逐步做到把自己（意念）和天地同体，把大自然和我融会在一起。这样就会加强采气（收气）的效果和强身治病的作用。此外，古代还有一些叫“采、收天地宇宙间，日、月、星辰精华之气”的锻炼法。即所谓“三光”（日光、月光、星光）采气锻炼法。还有按日出、日中、日落和月圆时或在星光灿烂的夜晚进行采气锻炼。学练上述采气法的姿势、动作和要领都基本同前，唯要面向日、月、星辰或在有日光、月光、星光能照射到的地方锻炼，做到“神与光”合。但在采炼日光（太阳）时，主要是用意行之，不要两眼直视日光。夏日采炼日光时，最好带上太阳镜，防止光照过强伤目。

（二十五）学练气功是否要掌握辨证施治和辨证施功？我们认为，如果是一般病人，或一般的气功爱好者学练气功，并不一定要求他（她）们这样做。但作为气功师，或是从事气功临床的医生和科研人员，则就必须懂得气功的辨证施治和辨证施功。我们知道，气功与中医的形成有着极为密切的关系，气功本身就是中医体系中一个极其重要的组成部分。气功的机理和中医的内、外、妇、儿、伤、针灸、推拿等各科一样，都是建立在阴阳五行、脏腑、经络这一核心基础之上的。特别是有关阴阳五行、脏腑经络、精、气、神论以及气血、气化的理论和中医的诊断治疗——四诊八纲等等，无不与气功密切关连，有些就是从气功发展而来的。因此，作为医务工作者，尤其是从事气功临床的医生和科研人员，如果不掌握“中医——气功”的这些基本理论和辨证施治、辨证施功方法，就等于从事针灸的人“不明脏腑——经络，开口动手便错”的道理一样，当然，气功与中医的其它各科在治疗上是不一样的。气功，主要是属于自我身心锻炼

的一种整体疗法。简言之，它主要是属于练意、练气的一种功夫，而这一些又都离不开“三调”即调身、调息、调心。也就是如何把形、意、气练好，把“三调”掌握好，从而增强人体的精、气、神，以达到强身、治病、益寿、延年的目的。至于说、如何通过“三调”来把形、意、气锻炼好，这本身就是一个具有高度科学性的辩证问题。它们之间具有相互依存、相互制约、相互促进的辩证关系。下面简要地谈谈这个问题：

1. “形”就是形体，也就是人的身体。学练气功的第一步，就是“调身”，把人的形体姿势调整好。只有把姿势端正好了，才能取得最佳的练功效果。古人说：“形不正则气不顺，气不顺则意不宁，意不宁则气散乱。”说明端正练功姿势，对形体锻炼的重要性。

2. “意”就是意念、意识。这里泛指大脑的意识，意念、思维和情绪精神等各种活动。练功通过“调心”把人的大脑意识思维活动、意念、情志、兴奋、紧张、忧郁、抑制等不协调的部分重新调整好。这也就是练功中所讲的“调神、养心”。通过练功“调心”的锻炼，可以使我们大脑的各种意识思维活动和杂念逐步减少，“心”(大脑)将进一步地宁静下来，最后进入到气功的“入静”状态，或者说一种特殊的“气功状态”。由于大脑是人体的最高司令部，具有统率调节全身的作用，因此，“调心”在整个练功过程中，自始至终占有首要地位。

3. “气”主要指的是人体的“正气”，“元气”，也就是“真气”。

通过“调息”——调整呼吸的锻炼，特别是深、长、细、匀的腹式呼吸的锻炼来激发、调动、增强储存于腹部丹

田的“真气”，并循经络运行。“真气”的增加与循经络运行对强身治病，同样具有极其重要的作用。所以我们把调身、调息、调心——“三调”作为学练气功的三大原则要领。只有正确的掌握好它们彼此间的辩证关系，才能把气功真正学练好。因此，我们如果掌握了上述的中医、气功的基本理论、原则、要领和方法，并用其来指导临床，这样也就初步掌握了气功的辨证施治和辨证施功。例如，一些肝阳上逆，心火上炎，阴虚阳亢，上实下虚的病人（常见于高血压、某些心脏病和神经衰弱的病人），首先就应通过放松入静的办法，把逆于上的“气血”往下引导下来。上实下虚的病人，在气功锻炼的姿势上，一般就应以站式为主，或坐、站相结合；在意守的部位上，根据“上病取下穴，下病取上穴”的原则，就只能运用脐以下的“丹田”、会阴、足三里、三阴交、涌泉或太冲等穴位；在姿势上，一般就不宜用卧式，也不能意守脐以上的命门、髓中、印堂、百会等穴位；如果倒行逆施，则等于“火中取栗”，引气（血）上行，将产生严重的后果。同样，如果是属于下元虚损的病人，如一些明显肾虚（包括肾阴虚、肾阳虚或肾阴、肾阳两虚）的病人，如患低血压，红、白血球、血小板低下，胃下垂，内脏下垂、中气下陷和遗溺的人，在练功中就必须采取调补、升提元气的办法。在练功的姿势上，一般应取卧式，或坐卧式相结合的方式。意守部位，应重点放在“中丹田”，包括脐和命门以上的穴位。至于呼吸方法，哪些病应以呼气为主（以加强疏通——泻的作用），哪些病应以吸气为主（以加强调补的作用），哪些病宜先偏重于呼气，后偏重于吸气；哪些病又宜呼吸相当，即所谓“平补平泻”，以及在动、静结合方面，哪些病人开始应练静功为主；哪些病

人应练动功为主；哪些病人又宜动、静相当，特别是如何掌握练功的火候，掌握好“练养相兼”，如何按照四时阴阳的变化和疾病的虚实进行练功……都要因人、因病、因时来辨证施功。例如，“虚病宜存想收敛，固密心志，以内守之功以补之；实病宜按摩导引，吸努掐撮，以散发之功以解之；热病宜吐故纳新，口出鼻入以凉之；冷病以存气闭息，用意生火以温之”等。这些都是属于气功辨证施治和辨证施功的范围。

《内经》指出：“邪之所凑，其气必虚”，“正气存内，邪不可干”，“邪气盛则实，精气夺则虚”，“恬愉虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。这几句名言，实际上是概括了气功辨证施治和辨证施功的核心部分，即一切都是为了“扶正祛邪”。所谓“扶正”就是通过气功的锻炼来增强人体内部的正气——元气——真气，增强调补人体一身的精、气、神。用现代医学的观点来说，就是增强人体的免疫功能和抗病能力，从而达到祛除病邪，治病强身的目的。

总之，在学练气功的过程中，都应掌握“松静自然，意气相随，动静结合，练养相兼”这十六个字。这是练好气功的关键。在整个练功过程中，又必须贯彻顺其自然，循序渐进的原则，这是练好气功的保证。

附 录:

一、内养功、六合功临床疗效分析

(一) 治疗胃肠消化系统疾病临床疗效分析

原上海市气功疗养所在放松功的基础上运用内养功治疗胃肠消化系统293例病例的临床疗效分析(附表1)。

附表1 内养功治疗胃肠消化系统等疾病疗效

病 种	例 数	全愈和显效	好 转	无 效
十二指肠球部溃疡	21	13 (62%)	8 (38%)	/
胃、十二指肠球部溃疡	12	4 (33.3%)	8 (66.7%)	/
胃 下 垂	260	148 (56.9%)	112 (43.1%)	/
共 计	293	165	128	

(二) 治疗心血管呼吸系统等十二类病种临床疗效分析

五十年代后期到六十年代初期,上海有关医疗卫生单位,在放松功的基础上运用内养功治疗高血压、心脏病等十二类病种的临床疗效分析(附表2)。

(三) 治疗心血管、消化道、神经系统、肿瘤等疾病临床疗效分析

上海中医研究所气功门诊部在放松功的基础上运用内养功治疗心血管系统等150例病人的临床疗效分析(附表3)。

附表2 内养功治疗心血管呼吸系统等疾病疗效

病种	例数	治愈和显效	有效	无效	单位
高血压	100	77%	18%	7%	上海市高血压研究所
各类心脏病	53		95%	5%	上海市胸科医院
神经衰弱	973		89.5%	10.5%	上海市第一医学院(以下简称一医)神经病学教研组
肺结核	204		72.1%	27.9%	上海市第二结核病院
支气管炎 肺气肿	60		66.3%	33.7%	上海市第二结核病院 上海市第六人民医院
原发性青光眼	77		充血型 92.6% 单纯型 55.9%	7.4% 44.1%	一医附属眼耳鼻喉科医院
子宫脱垂	78	(第I度) 86.6%	(第I度) 13.4%	/	国际和平妇婴保健院
慢性盆腔炎	217	(33例) 15.2%	(184例) 84.8%	/	一医附属妇产科医院
男子生殖器疾病(遗精、阳痿、早泄)	4	2名遗精治愈; 2名阳痿早泄均显效。			本人医案
急、慢性阑尾炎	190		90%	10%	上海市公费医疗医院
矽肺	22		100%		上海市劳动卫生职业研究所
糖尿病	36	认真练功者, 诸症状有明显改善, 口中津液增加, 血糖降低等。外地报道有彻底治愈者。			一医附属第一医院

附表3 内养功治疗心血管、消化道等疾病疗效

病 种	例 数	治 愈 显 效	有 效	无 效
高 血 压	22	17	4	1
各 种 心 脏 病	26	10	16	
胃 肠 消 化 道	22	8	14	
肝、胆 疾 病	7	2	5	
神 经 衰 弱	21	11	9	1
美 尼 尔 氏 综 合 症	3	2	1	
癩 疔	2	1	1	
脑 震 荡 后 遗 症	4	2	2	
肿 瘤 (包 括: 肺、 乳 房、胃、直 肠、 鼻、卵 巢 等 癌 症)	13		11	2
其 他 杂 症	30	11	17	2

(四) 治疗心血管、风湿性关节炎等疾病临床疗效分析

上海市宝山县江湾镇卫生院, 根据上海中医研究所气功门诊部的经验, 在放松功的基础上运用内养功治疗以心血管系统为主的100名病例的临床疗效分析(附表4)。

从上述临床治疗分析表中可看出, 气功(以放松功为基础的内养功)可治疗许多疾病。其中对心血管系统和胃肠消化系统疗效最为显著, 其次是呼吸系统、神经系统和内分泌系统(包括男女生殖器疾病)疗效也好, 对恶性肿瘤(癌症)近期体征有明显改善, 但由于病例不多, 还需要作长期观察。气功治病疗效的好坏, 与练功时间的长短和病人能否坚持练功有极大的关系。一般来说, 治疗慢性病, 练功时限

附表4 内养功治疗心血管、风湿性关节炎等疾病疗效

病 种	例 数	治愈和显效	有 效	无 效
高 血 压	64	60	4	
冠 心 病	12	7	5	
风湿性关节炎	3	1	2	
哮 喘	4	1	3	
胃炎、胃溃疡	6	1	5	
肝 硬 化	2		2	
内 脏 下 垂	1		1	
心肌炎后遗症	1		1	
脑栓塞形成后遗症	1	1		
面 瘫	1		1	
多形红斑症	1	1		
神经衰弱、阳痿	3	3		
月 经 不 调	1		1	

应以三个月为一治疗期较好。有条件的最好能住院治疗。原上海市气功疗养所当时都是三个月为一期，而且是住院治疗，所以疗效治愈率就高。江湾镇卫生院根据上海市中医研究所气功门诊部的功法，采纳三个月为一期（隔日一次）的门诊治疗，疗效也还好。上海市中医研究所气功门诊部，由于接收的病人较多，因此大多是采取大班的形式集体练功，练功的时间也较短，一般是一个月，最多一个半月，而且多是隔日一次。虽然临床有效率较高，但治愈率和显效并不高，以后我们在一个半月普通班的基础上，又连续办了一个半月的巩固提高班，这样治愈率和显效都有了明显提高。古人说：“练功（筑基功）应以一百天为基础。”我们认为今

后气功治疗各类慢性病都应以三个月为一期（最好是每天练），有些病人还要延长。

（五）典型病例介绍（15例）

溃疡病、胃下垂两例：

1. 朱××，男，28岁，工人。住院号57。

经市第六人民医院X线透视检查为十二指肠球部溃疡。入院后复查，诊断结论同。主要症状：胃痛、胃胀、嗝气、泛酸、腰痠、背痛、头昏、头胀、面色萎黄、并伴有轻度浮肿。入院后，先练一星期放松功，第二、三星期练调息功、待腹式呼吸初步形成后，第四星期开始练内养功。三个月后复查，诸症状全部消失，面色红润，精神饱满，体重增加12斤，红血球、血色素均有明显增加，X线复查，十二指肠球部充盈良好，治愈出院。

2. 魏××，男，35岁，干部。住院号58。

经黄浦区中心医院确诊为：十二指肠球部溃疡并胃下垂。入院时复查：结论同。胃下极位于髂脊线下9公分。主要症状：腹痛、泛酸、大便隐血、阳性等。入院后，先练一星期放松功，第二、三星期练调息功，待腹式呼吸初步形成后，第四星期开始练内养功。随着练功的进展，诸症状逐步消失。体重增加5斤，红血球、血色素均有增加。三个月后经X线透视检查，胃下极在髂脊下3公分，比入院时回升了6公分，全愈出院。

高血压病两例：

1. 杨××，男，58岁，干部。门诊号0011。

患高血压已十多年。主要症状：头晕、胸闷、夜不能寐，左胸前常出现隐痛，血压持续在BP190/120mmHg。门诊复查：血压同上。心率72/分，律齐。胆固醇：300mg%。

三酸甘油酯：195mg%。先练放松功和调息功三周，接着练内养功并辅以大雁动功。

练功一个月后：BP160/90mmHg。三个月后：BP130/80mmHg。三个月后：BP110/70mmHg。

胆固醇下降至175mg%，三酸甘油酯下降至164mg%。半年来病情一直稳定，上述症状全部消失，已恢复全日工作。

2.许××，男，64岁，退休工人。门诊号1527。患高血压已三十余年，血压持续在180~200/110~120mmHg之间，伴有头晕，心悸、胸闷等症状。多年来，经多种中西医药物治疗，效果不明显。患者曾学练了太极拳十五年，由于未掌握松静自然和气沉丹田等要领，高血压依然未见好转。1980年10月来我所参加气功学习班，先学了一个月的放松功，血压开始下降，以后又学了两个月的内养功并辅以大雁动功。练功结束后复查，血压已开始下降至正常值（BP140/90mmHg）。三个月后再复查，血压稳定在140~150/86~90mmHg之间，所有症状已全部消失。半年后随访血压一直在正常范围内。

心脏病三例：

1.梁××，男62岁，退休工人。门诊号0036。

患者自1977年起发现了冠心病。近年来，胸闷、心悸、胸绞痛等频繁发作，少则每周一次，多则每周2~3次。经上海长征医院心电图检查确诊为：慢性冠状动脉供血不全。经多种中西医药物治疗，效果不明显。在练放松功的基础上学练内养功并辅以大雁动功，三个月后诸症状已明显好转，六个月后所有症状全部消失，心电图检查：已恢复正常。

2.唐××，男，53岁，退休干部。门诊号2450。

患高血压、冠心、脑血管硬化、神经衰弱、失眠症等已十五年。1979年经徐汇区中心医院诊断为高血压冠心病与慢性胆囊炎。经常胸闷，心绞痛。1979年至1981年间，先后五次住院治疗。心电图提示：左心室肥大伴劳损，窦缓44~52次/分。经多种中西医药物治疗，效果不明显。1981年4月来我所练气功。来所时病情仍不稳定，经常头晕、失眠、胸闷、胸痛、血压仍持续在BP170~190/100~110mmHg之间。以后参加了我所门诊部举办的三期气功学习班，通过放松功、内养功、大雁功近一年的练功后，诸症状全部消失。多次心电图和血压（BP130/80mmHg）检查，都已在正常值范围内。目前，病人自感精力充沛，已完全是一个健康人。

3. 单××，女，39岁，营业员。门诊号004—7。

患者心悸、胸闷、精神恍惚已两周，有慢性心脏病史。体检：咽充血（+），心率108次/分，早搏10~16次/分。两肺（-），BP80/50~40mmHg。1982年4月江湾医院心电图检查提示：（1）窦性心律不齐。（2）室性早搏部分呈四联律。（3）间位性室性早搏。在放松功的基础上学练内养功和大雁动功，练功五个月后复查：自觉症状全部消失。心率72次/分，律齐，两肺（-），血压BP100/70mmHg。1982年9月江湾医院心电图检查提示：正常。

多形红斑症一例：

王××，女，61岁，退休工人。门诊号0037。

经本市江湾医院确诊：患者双侧下肢多形红斑症已八年。多年来经中西医药物治疗，未见好转。在放松功的基础上学练内养功，练功两个月后，患者双侧下肢皮肤色素沉着变淡，病灶缩小。练功五个月后诸症状全部消失。

脑血栓形成后遗症一例：

周××，女，56岁，退休工人。门诊号0028。

患者在1980年2月3日上午在做家务劳动时，突然不能说话。不能走动，右手不能伸直，随即送江湾医院急诊住院观察治疗。同年2月26日出院诊断为：脑血栓形成。出院一年后，右侧上、下肢活动仍不便，生活不能自理，大小便都要人相助。练功前检查：血压仍高，BP170/110mmHg。右脚虽能行走，但软弱无力。右手肌、张力肌力均明显减退。在放松功的基础上学练内养功并辅以大雁动功。练功三个月后血压已恢复正常（BP140/90mmHg），右下肢功能也逐渐恢复，右手肌力明显增强，原先右手拿2~3斤的东西仍感吃力，现在可提拿30斤的东西。睡眠、食欲都显著改善。目前在继续观察随访中。

神经衰弱症一例：

余××，男，41岁，干部。门诊号1031。

患神经衰弱症已六年。主要症状：失眠、头昏、头胀、多梦、记忆力减退，注意力不集中，胃肠功能紊乱、腰痠、背痛等。经多种中、西医药物治疗，效果不明显。1980年10月参加气功学习班。在放松功的基础上学练内养功并辅以大雁动功。练功一个半月后，诸症状已全部消失。过去每晚只能睡2~3小时，现在每晚可睡七小时以上，体重增加七斤，面色红润，精神良好，已恢复全日工作，经随访情况一直稳定。

美尼尔氏综合症并神衰、颈椎病一例：

吴××，男，42岁，干部。门诊号2064。

患头昏、失眠、健忘等症已有十年。1980年春开始出现晕眩、耳鸣、眼球震颤、呕吐和恐怖感，每次发作从2小时延续到8小时之久，心情烦躁，难过异常。经上海市长征医

院，岳阳医院诊断为：美尼尔氏综合症并神经衰弱、颈椎肥大。经多种中、西医药治疗效果不明显。1981年4月进行气功治疗。在放松功的基础上学练内养功并辅以大雁动功，练功一个半月，诸症状消失或显著好转，迄今没有发病。睡眠、食欲、精神等已趋正常。

男子生殖疾（遗精、阳痿）二例：

1.晏××，男，22岁，工人。门诊号145。

十八岁开始患遗精病，过去有手淫史。三年来经多种中、西医药治疗无效。就诊时，每周遗精3~4次，严重时每夜1~2次，大小便时都有精液下滴。面色萎黄，精神萎靡不振，胃纳、睡眠不佳，梦多，易醒，腰痠背痛、头昏眼花，双手抖颤、注意力不集中等一系列神经衰弱症候群。经教内养功并辅以大雁动功中的壮腰健肾功法，结合提肛、摩腹。半月后，情况开始好转，两个月后主要症状逐步消失，三个月后诸症状全部消失。体重增加八斤，面色红润、精神良好，前后视若两人。半年后随访情况一直良好，现身体非常健康。

2.王××，男，45岁，技术员。门诊号0015。

患阳痿和神经衰弱近十五年。经多种中、西医药物治疗无效。在放松功的基础上学练内养功并辅以大雁动功和吊裆功。练功一个月后，睡眠、食欲开始好转，二个月后情况进一步好转，自感精力充沛、头脑清醒、全身舒适，多次阳举。练功三个月后，诸症状已全部消失，已能进行正常房事。目前对该病例继续观察随访中。

胃窦炎、萎缩性胃炎伴严重神衰失眠症各一例：

1.王××，女，45岁，干部。门诊号0045。

患者于1979年1月开始，出现中上腹隐痛，胸腹胀满，暖气、纳呆、乏力和体重减轻等症状。同年2月经江湾医院

摄片检查诊断为胃窦炎。1980年3月经胃镜检查再次确定是胃窦炎。同年12月参加气功锻炼，在放松功的基础上学练内养功并辅以大雁动功(重点是健脾胃和壮腰补肾功法)。练功三个月后，上述自觉症状全部消失，胃纳大增，睡眠良好，精力充沛。1981年3月经胃肠摄片检查：上消化道未见异常。现已恢复全日工作。

2. 郑××，37岁，演员。门诊号4573。

患神经衰弱严重失眠症已有十多年。经多种中、西医药治疗，未见效。长期伴有食欲不振、胃痛、腹胀等症。1979年经黄浦区中心医院检查确诊为中度慢性萎缩性胃炎。1982年3月来我所学练气功。当时主要症状：胃痛、腹胀、失眠（每日服安眠药只能睡3~4小时，有时通宵失眠）、食欲不振、身体羸瘦、面色萎黄、精神萎靡，脉细弱，苔黄腻。练功二星期，通过震颤放松入静法，首先解决了失眠问题，不服药每晚就能睡7~8小时。以后又通过学练内养功、大雁动功，二个月后，胃痛、腹胀诸症状先后消失，食欲增进，面色趋于红润，精神焕发，体重增加6市斤。

二、放松功和（六合式）膻中开合功

（一）放松功

放松功原是五十年代后期，上海市气功疗养所在实践中所总结出来的一种功法。临床实践证明：放松功对初学气功的病人，能较快地达到“松静”的目的。而且，对病人进一步学练内养功和其它功法打下了初步基础，又不会出偏差。所以它是学练气功的基础功，入门功。放松功有拍打放松法，局部分段放松法和三线放松法等多种，为便于大家学练，下面主要介绍三线放松功法。

三线放松法，即按照人体身上的三条线路（第一条线，从头部两侧开始到十个手指；第二条线，从头部前面到脚趾；第三条线，从头部后面到脚心）自上而下的、逐步逐个的放松，并结合意念和呼吸进行。每一吸气，想到部位（或默念“静”字）每一呼气，默念“松”字……每一条线，有九个止息点（三条线共二十七个止息点），从起点到终点逐一放松约需一分半钟，三条线放完约需4~5分钟，加上意守穴位，全过程约需十五分钟。

第一条线（两侧）（图1）

头部两侧松→颈部两侧松→两肩松→两上臂松→两肘关节松→两前臂松→两腕关节松→两手掌松→两手十指松，然后把意念轻轻地放在中指尖，静养1分钟。

第二条线（前面）（图2）

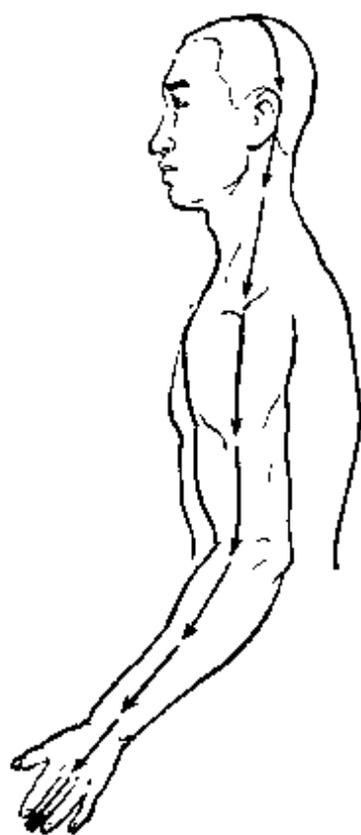
面部松→颈部松→胸部松→腹部松→两大腿松→两膝松→两小腿松→两

脚背松→两脚趾松，然后把意念轻轻地放在大脚趾尖，静养2分钟。

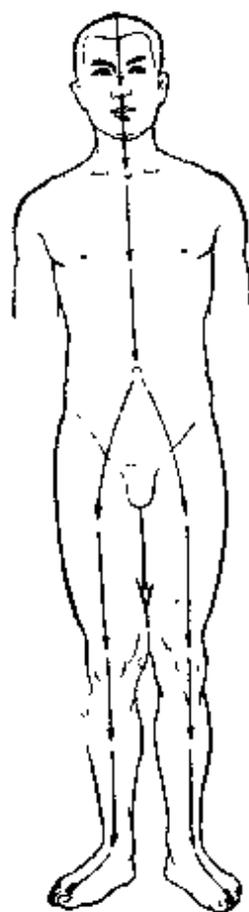
第三条线（后面）（图3）

后脑部松→后项松→背部松→腰部松→两大腿后面松→两腿弯松→两小腿肚松→两脚跟松→两脚底心松，然后把意念轻轻地放在脚底心涌泉穴，静养3分钟。

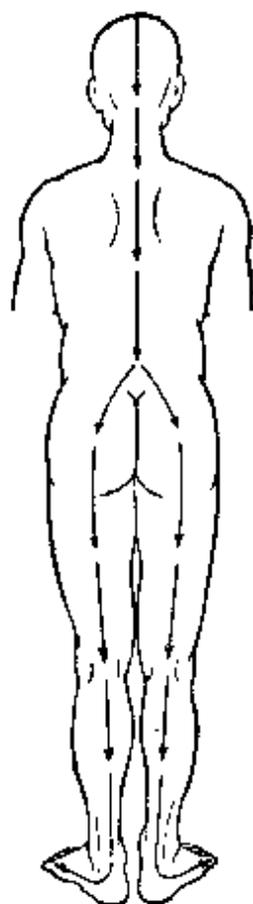
三条线依次放松后，如仍有哪一部位未放松，可针对哪一部位依次再由上往下放松一遍。三线放松法做完后，应把意念由下往上引到腹部丹田处，意守丹田，行自然呼吸3~5分钟，结束。接着做内养功。



（图1）



（图2）



（图3）

（二）（六合式）腹中开合功

（六合式）膻中开合功是根据古代的抓、吸、提、闭呼吸法，结合膻中、丹田的升、降、开、合并按照人体上、下、左、右、前、后六个方位合式的运动规律编排而成的。它能起到疏通经络、调和气血、宽胸利膈，调节人体上、中、下三焦的作用。尤其对心、肺、脾、胃的作用较大，是治疗心血管和胃肠消化道疾病的一个重要辅助功法。该功法由前后、左右、上下三节连贯动作组合而成，可以站着练，也可坐、卧练，但以站式为主。具体锻炼方法如下：

1. 前后：

（1）预备 两脚左右分开如肩宽，平行站立。两手置于两胯旁，宁神定志，气沉丹田。

（2）起势 两手由下向前上方伸展与肩平，掌心朝下。随即两手变抓拳势（先呈抓物状，并逐步变为握拳势），由前向后抓回（意想抓到一把东西往后拉）。同时吸气、提肛、闭气（即凝一凝）。两手向后拉时，两脚趾也同时缩成抓物形，重心由脚心移到脚跟。

（3）收势 两手慢慢松开，由拳变掌。恢复到原预备式。反复做七次（参照辅助功法图5）。

2. 左右：

（1）预备 同上预备式。

（2）起势 两手掌变为抓拳势，拳心朝下，由下往上向左右两侧伸展与肩平。随即进行抓（抓物）、吸（吸气）、提（提肛）、闭（闭气片刻）动作，两脚尖亦随之踮起。

（3）收势 两手松拳变掌，掌心朝下，从左右两侧下降，呼气。两脚尖亦随之下下降放平。并还原成预备式（反复做七次），（参照采气法图1，唯掌心朝下）

3. 上下:

(1) 预备 同上预备式。

(2) 起势

①两手随身体向前俯卧动作，由上往下伸降，同时呼气。随即两手变抓拳势，由下往上作抓、吸、提、闭动作，至胸前膻中穴处，两手继续往上伸展至头颈前廉泉穴处，由拳变掌（掌心朝前，指尖朝上），继续向头部左右两侧上方伸展，至两手臂伸直为止，同时呼气。

②两手掌变为抓拳势，由上往下作抓、吸、提、闭动作，下降至颈部廉泉穴处，两手由抓拳势变为掌，掌背相靠，从廉泉穴处往下伸降，同时呼气。此时身体亦慢慢向下俯卧，待身体不能再往下俯卧时为止（参照采气法图3）。

(3) 收势 身体慢慢起立，还原成预备式。

凡有高血压和上实下虚的病人，在做上节动作时，当两手抓、吸、提、闭至膻中穴处后，一般不宜再往上伸展，此时两手应改为从胸前膻中穴处，向左右两侧伸展与肩平，掌心朝上、呼气。然后两手复由掌再变为抓拳势，随抓、吸、提、闭动作由左右两侧向胸前膻中穴处回收。接着两手由拳变掌，掌背相靠，从膻中穴处往下伸降，同时呼气。此时身体上部也随两手向下伸降之势向下俯卧。收势，还原成预备式。反复做七次。

三、学练内养功（虚实静坐法） 的经验和体会*

张 剑 鸣

对于气功和医理，我本来是一点也不懂的。只因得了严重的神经衰弱症（中医说是虚极之症），终日恍惚，彻夜不眠，药物、推拿都不能受，这才开始学练气功的，居然疗效显著。我在坚持不懈地练功二十七年的过程中，熟悉了人体经络的路数，理解了以气使意的气行作用，参照了阴阳动静的原理，竟然也能给别人治病了。

开始，我向蒋维乔老先生学习了“因是子静坐法”，后来又向黄岩伍止渊大师学习了“虚实静坐法”，学了不久，果见疗效。这对一个久病无望的人来说，就如同久旱逢甘雨，长夜临曙光。当时，我是又疑又惧又惊又喜，而其中最主要的还是一个喜字。因为恢复健康，从此有望了。

当然，我也并非全是一帆风顺的，也出过一些偏差，但我终于得到了“经络气”（就是八脉十二经络）。这就是我给人治病的路线方法和理论基础。现在就将这一得之见拿出来，向同志们交流、请教。

（一）我是怎样得到“八脉十二经络”的？

根据《丹书》记载和伍止渊大师的口授，气功全程可分

* 本文承原上海气功疗养所顾问、上海纺织科学院工程师李冠光，上海市中医研究所气功门诊部沈鹤年同志审阅，陈铸同志协助整理。

两大阶段：第一阶段叫“线上功夫”，第二阶段叫“面上功夫”。这里先谈“线上功夫”。

所谓“线上功夫”的“线”，就是指八脉十二经络。

“铜人图”上也有八脉和十二经络，但是我这里所说的八脉和十二经络是与之既有区别而又有联系的。从性质上来讲，它们是完全不同的：“铜人图”上的脉与经络，是生而有之的，是自在的；练功上的脉与经络，是练后才有的，是自为的。从阴阳上来讲，也是完全不同的：前者犹如一粒种子，在入土之前，其生长功能虽在，却是隐伏不见的，是属阴性的；后者经过练功，犹如种子入了土，其生长功能得以迸发出来，是显现的，是属阳性的。但是，后者又是在前者的基础上练出来的，是以前者为源而有所滋蔓的。所以，从路线上来说，它们之间是既有区别又是互相联系的。

练功中的脉与经络是由练功而得的阳气冲开的。这个阳气就是阴跷之气，是阴中生阳的阳气，也就是“炼精化气”的气。而“炼精化气”的“精”，则是水谷之精，就是五脏六腑之精、肾阴之精，生殖之精，最主要的还是生殖之精。在会阴内，阴跷内的化气功夫还是自然的，通了“任督”之后，以阴跷气萌开始，就是“炼精化气”的开始。这个“气”叫做“小药”，又叫做“玉液”，是人体的物质基础，却病延年都靠它。这个开关展窍，筑基练己的功夫，就是气功里返还的第一步功夫。

我通了八脉和经络气，共花了不到八年的时间，其间也走过一些弯路。现将练功历程简述如下：

练功前，我的身体基础很差。用一位同我一起练功的同志的话来说：我就象是棺材里爬出来的人一样。当时，我遵循练功的要求“治病先治人，治人先治心”，端正思想，放

下一切，歇心养性，一心练功。因为我知道，只有气功能治我病，舍此无它。

开始，我学的是“因是子静坐法”，这是“小止观法”中的吐纳功。就是意守脐下一寸三分处，舌舔上腭，自然盘坐，自然呼吸（我不能用逆呼吸法。练了两个星期，面色开始有了生气，六十天通任督，八十天通大周天。在这阶段中出了偏差，就改用黄岩伍止渊大师的“虚实静坐法”。就是意守脐内前七后三处，此处叫做“中宫”，亦称“中丹田”。方法是：不拘于形式，不舌舔上腭，姿态随意，只要注意力集中，只讲神气，从有为导无为，由无为生有为——息活泼而心自在。久之，澄之又澄，静之又静，不觉，恍然有一气自阴蹻出，这就是阴中之阳的阳气。从此，炼精化气，筑基练己就开始了。继而，渐长渐进，恍惚杳冥，一灵独觉。终于，由任督两通而渐通了八脉十二经络（见附图）。

在这任督两通八脉通的过程中，我还得到了阴阳二气，知道了阴阳二气的变化与相交：共有“四得”、“五交”。

“四得”就是：

得息：得神息相依之息，得法轮之息，得真息之息。

得窍：得阴蹻气窍之窍，得玄窍之窍，得法轮常转之窍。

得观：得到内视返观之观，有欲以观其窍之观，无欲以观其妙之观。

得机：得气息之机，得气机之机，得气息和气机发动之所在。

“五交”就是：

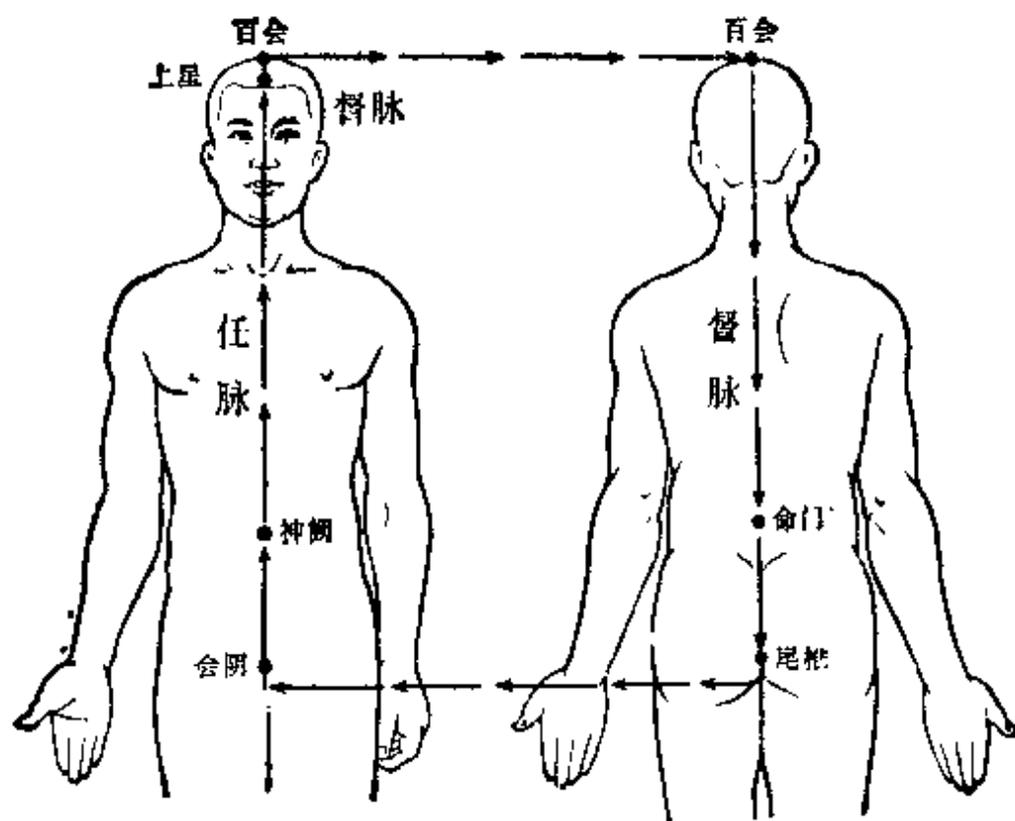
任督交，心肾交，手足三阴三阳交，小坎离交，中坎离交。

得了“四得”、“五交”后，从而才能贯通八脉，弄清经络气的来龙去脉，以及阴阳、虚实、动静变化。我就是根据这个变化的规律，只用一根艾条来给人治病的，而且疗效较好。

附图： 八脉十二经络次序

(以练功所得先后为序)

1.任督通：



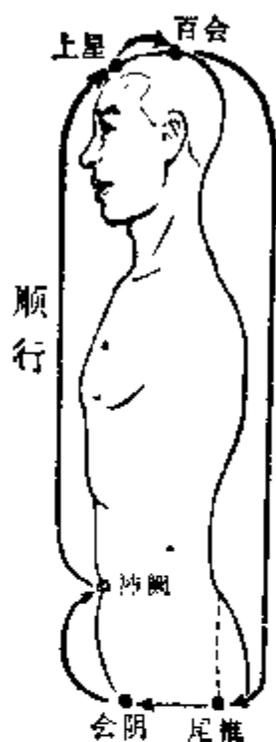
(图1)

(图2)

说 明:

我练功60天通“任督”（图1、2）。“任督”就是通常所说的“小周天”。

通“任督”，气呈线形，有顺有逆（图3、4）。



(图3)



(图4)

相传“任督”两通八脉通，八脉通了百脉通，十二经络也相继而通。但是，这仅是就大体说的，而具体说来，却不是必待百脉都通了之后才开始通经络的。因为脉和经络的关系，有如湖泊、沼泽、大渠、小沟交织如网，是泄泄相通，互为灌注，互为增损的，所以又不能机械地看成是先脉后经络。不过，总的规律还是先通“任督”，而后通其它六脉，最后贯通冲脉而入于“中”。所以冲脉又叫中脉。

“任脉”为阴脉（就是受命之脉而出于脑的）之海，“督脉”为阳脉（就是施命之脉而出于脑的）之海。它们

是一源而二流，两孔一穴法就是因此而来的。

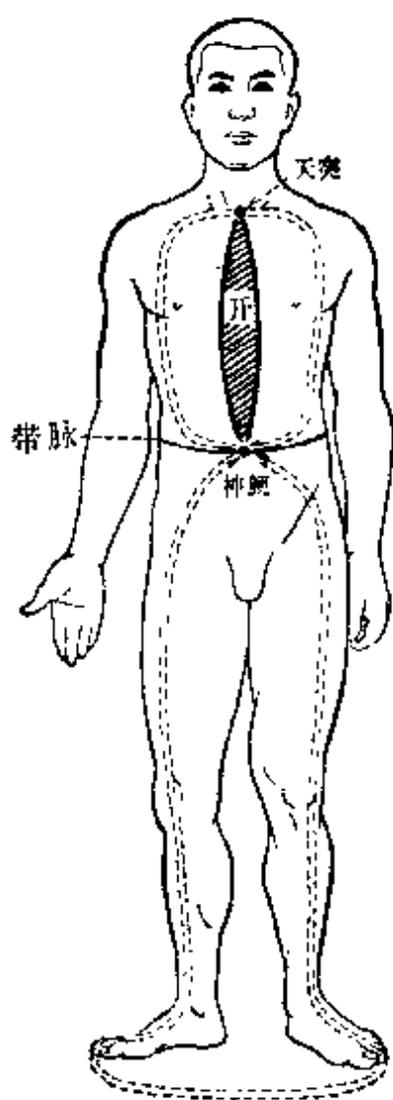
“任脉”与“督脉”相会之处，有上下二鹊桥之称。上在龈交、人中相接处；下在会阴穴内阴跷出处。“任脉”在身之前，“督脉”在身之后，经上下二鹊桥，周而复始。可分可合，合而称之，则为一；分而称之，则为二。

分而称之，以见阴阳，各有注守，各司其职。合而称之，又叫子午线（身前为子，身后为午）。“子午线”者，意为子午周转，可以畅达全身之线。因此又叫做“子午河车”，意思就是搬运周转的交通工具。

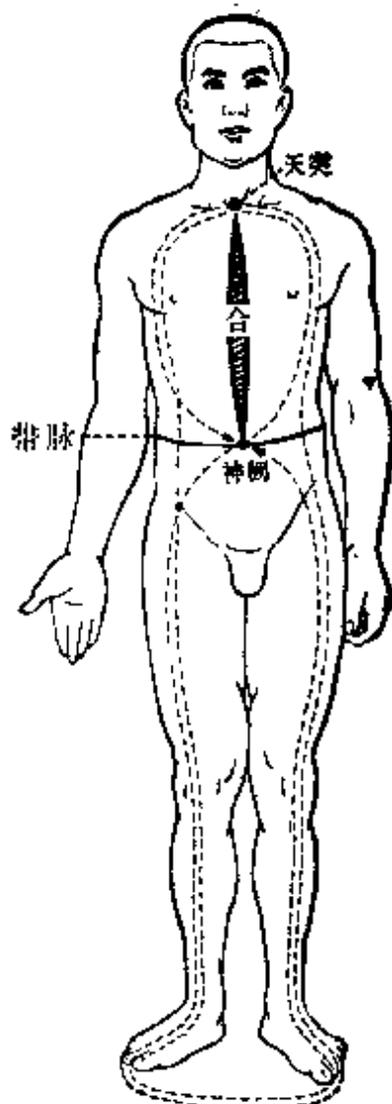
一般练功者，在通了“任督”之后，就往往停止不前了。而因是子（即蒋维乔）则是非常重视通“小周天”（即“任督”）与“大周天”（图5、6），这是有一定道理的。

男女全身穴位一样，只有会阴穴不同。男子的会阴穴在原穴，女子在耻骨中端。

2.大周天:



(图5)



(图6)

说 明:

我练通“小周天”后，又练20天，通了“大周天”。

图5、6是传说的“大周天”，也便是后天的“大周天”。它是人体皮层外围防线，也是三焦的外围组织，对人体起护卫作用。气功里把人体比做一个小天地，地球的外围有一圈大气层，“大周天”就好比人体外围的一圈气层。

图5：气自神阙出，以“带脉”为界，分别在上下半身里，左（或右）行旋绕半身，左出则右进，右出则左进。在上半身里，旋绕上缘到天突为止，是不包括头部的。

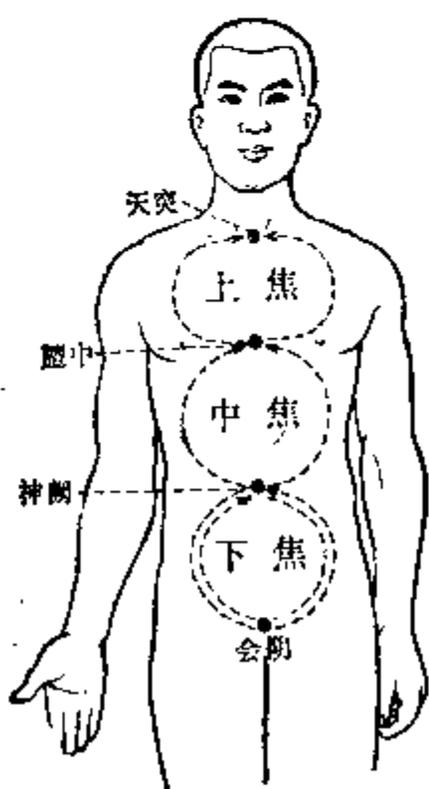
图6：气自神阙出，则是不以“带脉”为界的，而是左（或右）行，绕全身一周的。左出左进，右出右进。详见图中虚线和箭头所示。

以上二图的走法都是“无为功”。就是说，气有为而意无为。所以，究竟按哪一种走，是它自在的，而不是由意志来支配的。这就是本能。

气在运行中自然升、降、开、合、一张一弛，节奏协调。升与开为阳，降与合为阴，阴阳相济。

由“大周天”向内，便进入三焦的范畴。

3.三 焦：



(图7)

说 明：

我练功一年半，到了1957年秋，练通了三焦。

三焦位在人体中段、肋内、膜外。上焦在天突和膻中之间；中焦在膻中和神阙之间；下焦在神阙和会阴之间。

命门之穴，能通三焦，是三焦的主穴。

关于三焦的位置，还有另一说，膻中之上为上焦，包括了头部与上肢；神阙之下为下

焦，包括了下肢。因为人体是个整体，气过天突，便会上行到面部；气过印堂，便会上行到头部；气行如闪电，在目前条件下尚难捉摸，所以对此亦不可过执。不过，在我通三焦时，由下而上很明显地感觉到如下所述的三个循环的圆圈。

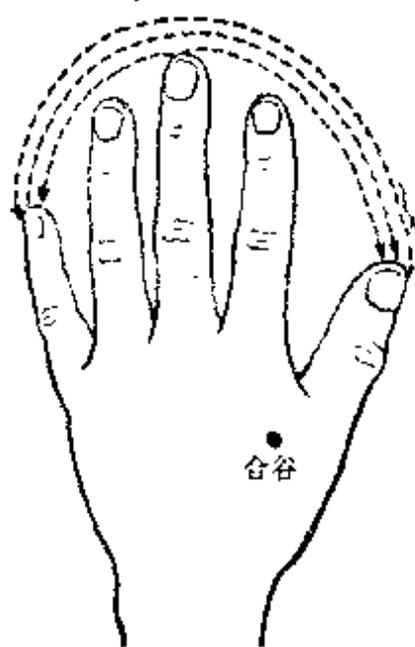
(1) 气自神阙出，分左右二线，各经会阴绕一圈而回到神阙。这便是下焦。这二线便是丹田气的阴阳二线。

(2) 上述左右二线回到神阙，并在神阙相交叉，左变右，右变左，向上各绕半圈而达于臆中，略停。这便是中焦。

(3) 二线达于臆中后，与上述相同，也是交叉易向，各绕半圈而达于天突停。这便是“上焦”。

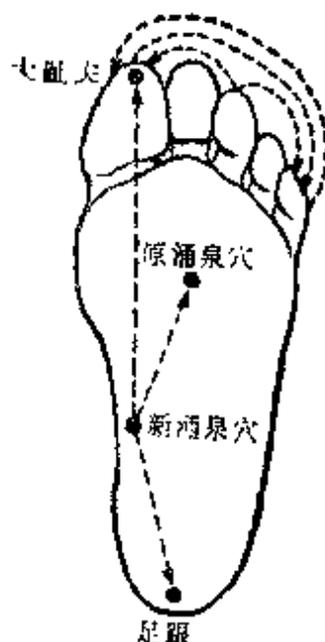
过了三焦就是八脉十二经络。从此便能步步康泰。

4. 三阴三阳十四经络



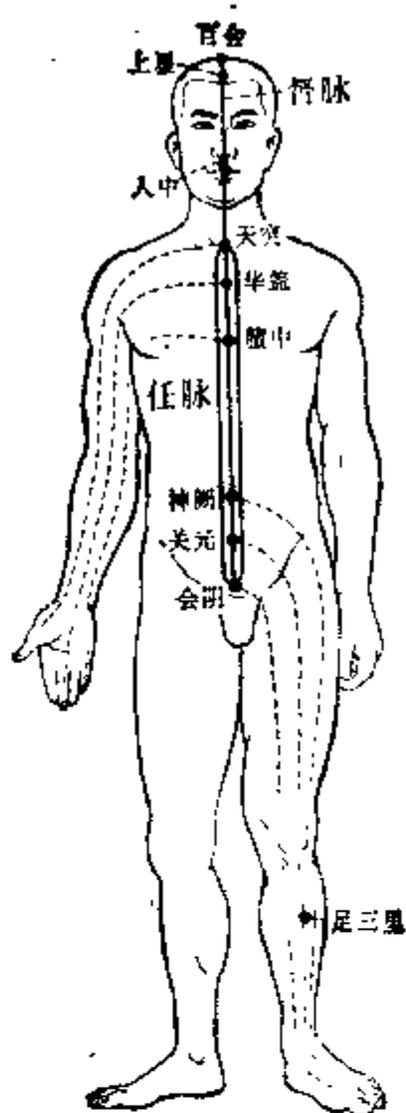
手指三阴三阳

(图8)

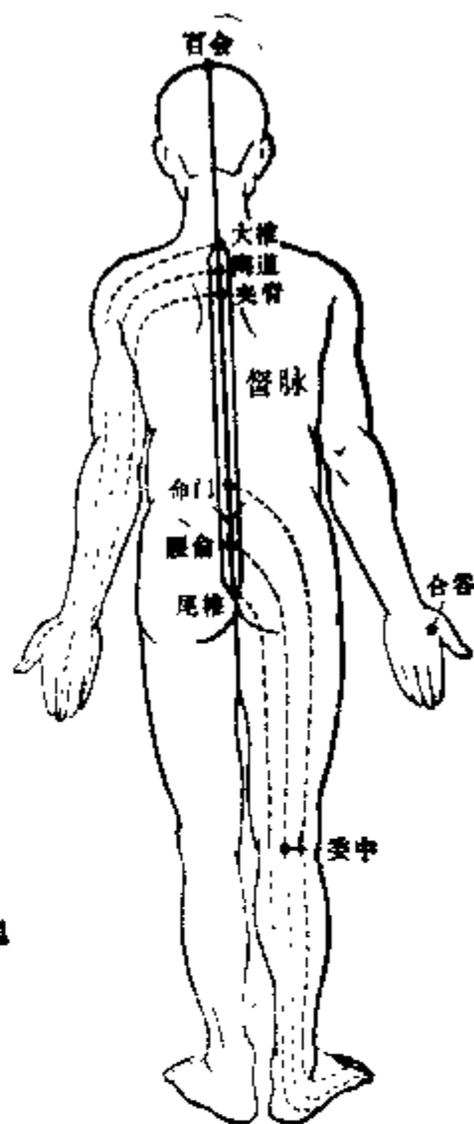


足趾三阴三阳

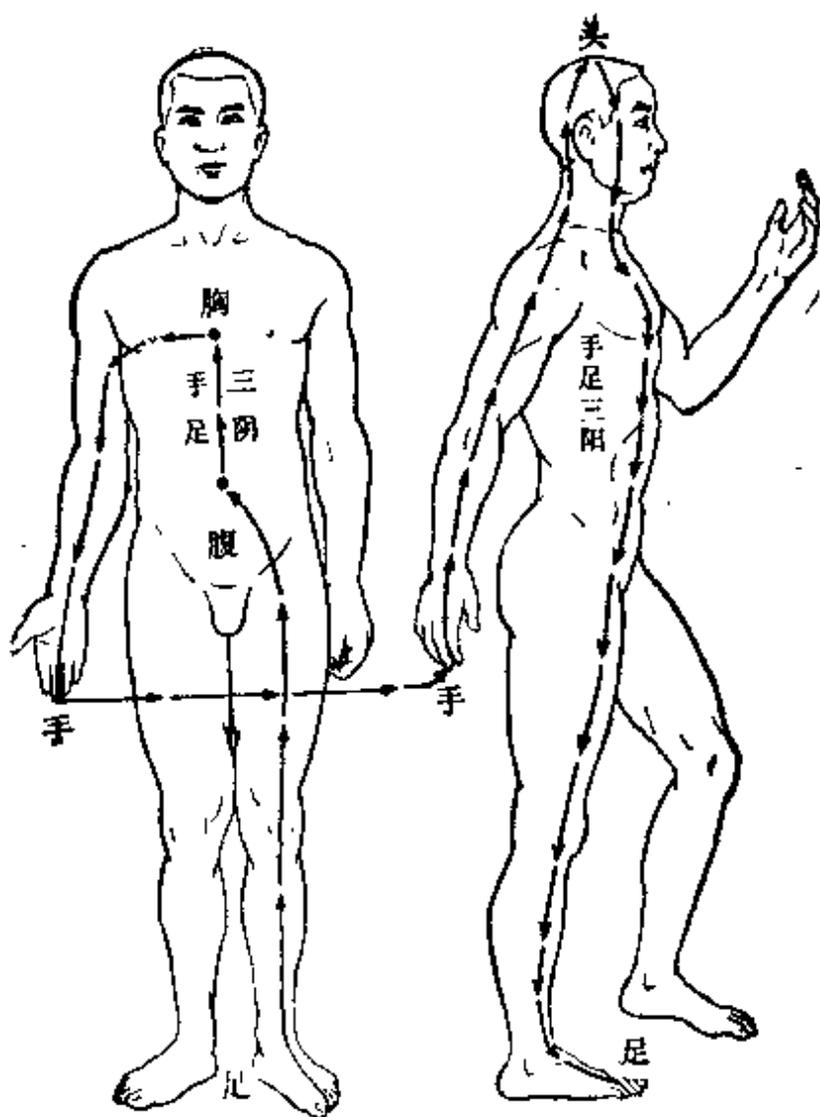
(图9)



(图10)



(图11)



(图12)

(图13)

说 明:

我从1957年秋到1963年秋，约六年才练通了三阴三阳与八脉。

三阴三阳加上“任督”（第二次任督），又称十四经络。它是正经，能通达全身，贯通表里，到半表半里。它是我国数千年来中医药学的理论基础，也是中医及针灸临床实践的理论依据。

气功里的三阴三阳与“铜人图”中的三阴三阳，有性质上的不同，前者是返向胎儿规律的过渡阶段；后者则是生而有之的。在作用上二者也有所不同：后者仅仅是用以治病的，是“顺取”的，即所谓“顺以成人”；前者的一切都是在为“逆取”创造条件，以达到“逆以强身”的目的。另外，前者旨在调整，只讲阴阳水火、动静、虚实，重于心意神气；后者是讲阴阳五行，表里虚实寒热，着重生克治化，恬淡无为。

二者的性质作用虽有不同，但却又纯属一个体系，却有异曲同工之妙，所谓“仙医一脉”，就是这个道理。

由下丹田、中丹田着手练功的人，一般都要通经络气。

由上丹田着手练功的人，就不一定要通经络气，可以直通冲脉（即中脉），一通百通。

新涌泉穴在然谷侧，此穴分三支：一支到大趾尖，一支到原涌泉穴；一支到足跟。

三阴三阳是在“任督”的基础上贯通的，因此它是既有独立性，又有依附性的。

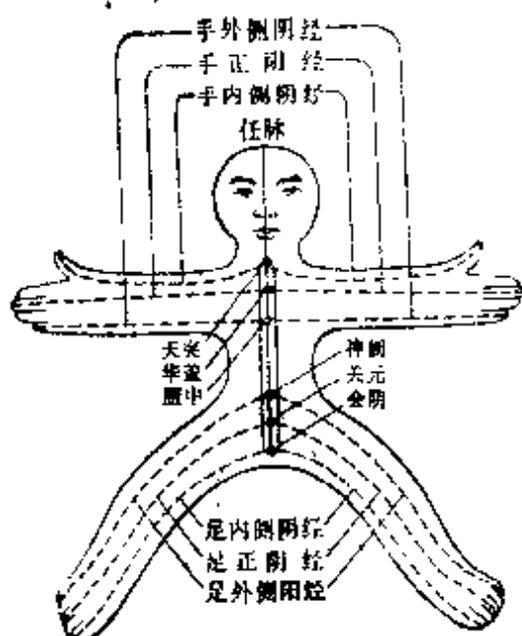
经络气路线如下：

（1）“任督” 自会阴穴内一点，分成三线上升到神阙，到天突，汇成一线到上星，上行到百会向后到大椎，又分成三线向下到尾椎，循尾椎转后回归会阴穴。

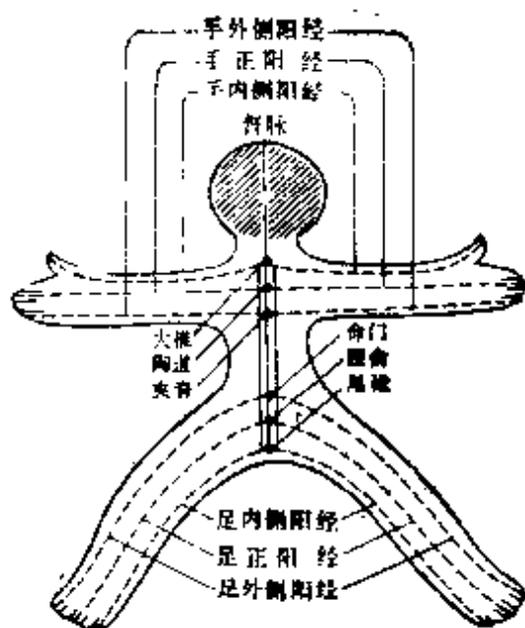
这是第二次“任督”，其与第一次“任督”的最大区别就是起点不同。前者起于阴蹻的阴蹻之气；后者起于中丹田的丹田之气。

（2）十二经络

十二 经 络



(图14)

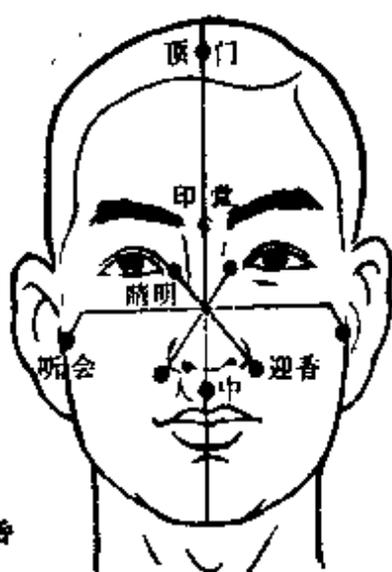


(图15)

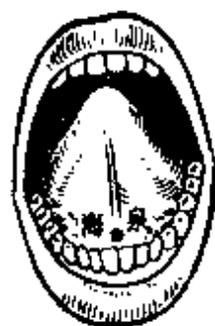
(3) 三阴三阳

- ①手指三阴三阳：手小指尖向大指尖放射，大指尖也向小指尖放射，中指尖又向小指尖和大指尖放射，同时并行。
- ②足趾三阴三阳：足小趾尖向大趾尖放射，大趾尖也向小趾尖放射，中趾尖又向大趾尖和小趾尖放射，同时并行。
- ③手足三阴：由足中趾尖到腹，再由腹到胸，由胸到手中指尖。
手足三阳：由手中指尖到头，再由头到足中趾尖。

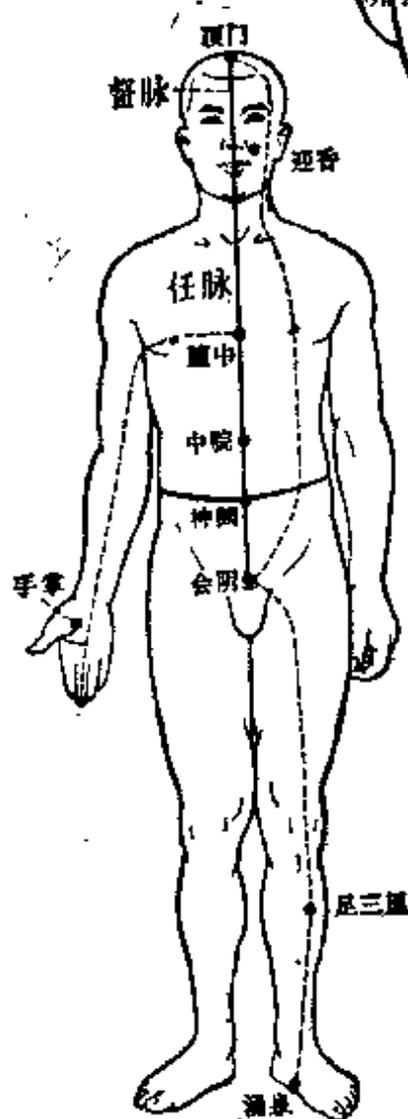
5. 八 脉:



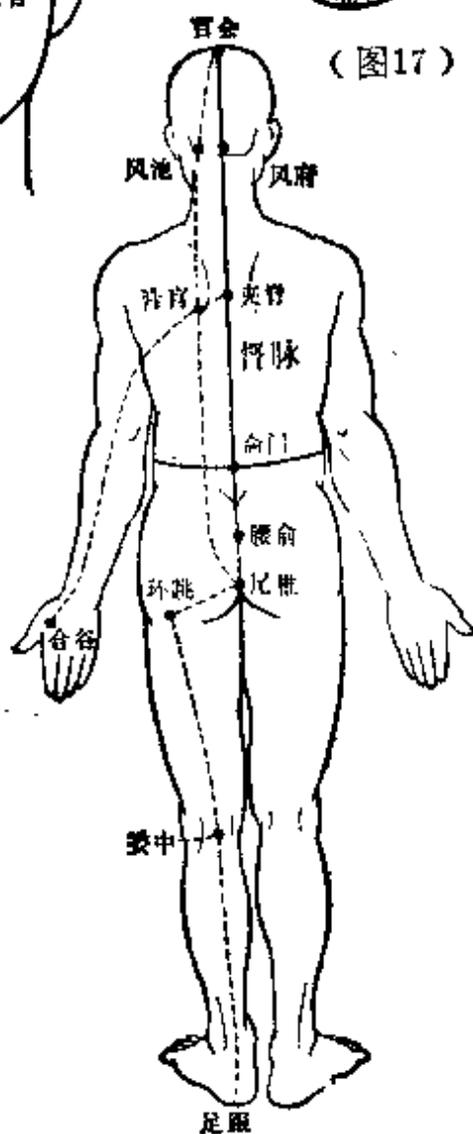
(图16)



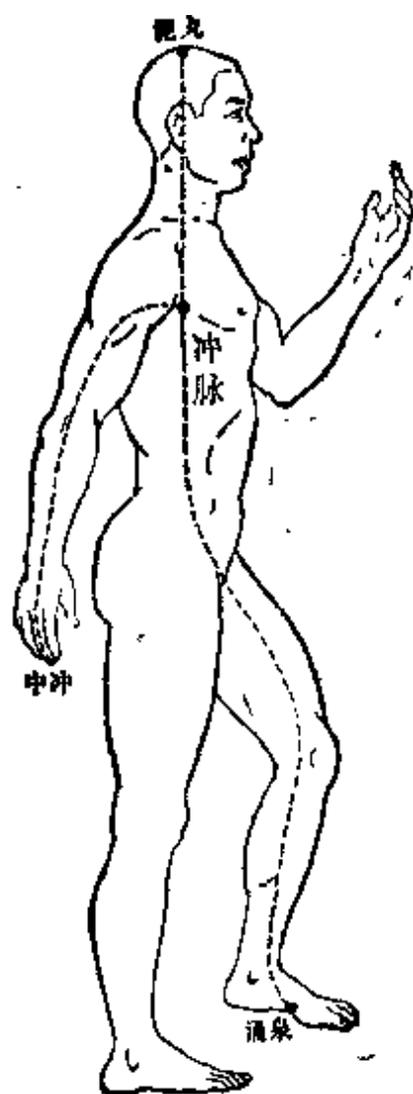
(图17)



(图18)



(图19)



(图20)

说 明：

在八脉中，我对冲、任、督、带四脉是比较清楚的。至于“两维”、“两跻”这四脉，我只知道是起于足踝骨的内、外两侧，而线路走向就捉摸不清了。这是由于气行如闪电，众线交错，迅不及知的缘故。所以，关于“两维”、“两跻”的图只好暂缺了，等以后弄清楚了再补充。

八脉线路如下：

(1) 冲脉 位在体中，主干上从泥丸下至会阴，从膻中、夹脊交割之点，分枝直达上肢的中冲；从会阴分枝直通

下肢的新涌泉（在然谷侧）。冲脉是八脉之冲，经脉之海，上通下达，四通八达，是顶天立地的一脉。《丹书》内叫“桃康之路”，也叫中脉。从此，线上的功夫结束了，面上的功夫开始了。

（2）任脉 位在体前，是阴脉之海。从喟交起，到会阴止。

（3）督脉 位在体后，是阳脉之海。从会阴过尾椎，上升到百会再经上星，止于喟交。

（4）带脉 位在腰围，如人束带面前垂。它的功能是约束诸脉，故又谓之“六合”。

（5）阳蹻 与足正阳线交汇在腰膻。

（6）阴蹻 与足正阴线交汇在会阴。

（7）阳维 与手正阳线交汇在风池。

（8）阴维 与手正阴线交汇在迎香。

阴蹻、督脉、冲脉是经脉造化之源。而阴蹻一脉，在《丹书》中名目很多：天根、死户、复命关、死生根等。它是肾精之源，阴中之阳，正如李时珍说：“采之惟在阴蹻为先”。

病在十二经络易治，病入八脉就难治了。气伤八脉，必为不治之症，不是金石草木的药力所能愈，必须自身真药才能奏效。这个真药，就是阴蹻之气。

要寻自身真药，只有学练气功。学到一定的时候才能得药。

（二）我是怎样给人治病的？

我练气功三年后，得了“小坎离交”，就开始试着为人治病了。原先，我用艾条为自己灸穴时，先是以我得知的

经络气规律为依据的；后来再用“铜人图”的经络线路两相参验。参验结果，发现后者的反应不一样，疗效不很显著，甚至会有反效果。因而我就决定用自己探知的经络气规律来为别人治病了。二十余年来，对于一些常见病，多发病，还有一些气质性的病和个别实质性的病，都有不同程度的疗效，有的甚至还能断根。

我为人治病的基础，结合任督二脉、带脉、冲脉，带动十二经络，导引行气，因势利导，最后意守中宫归源。既有气功导引的作用，又有艾灸的作用。方法是：以艾条灸穴，每日一次，或隔日一次。有病却病，无病保健，常薰可以延年益寿。这样，病人一无痛苦，二无弊病，很受病人欢迎。

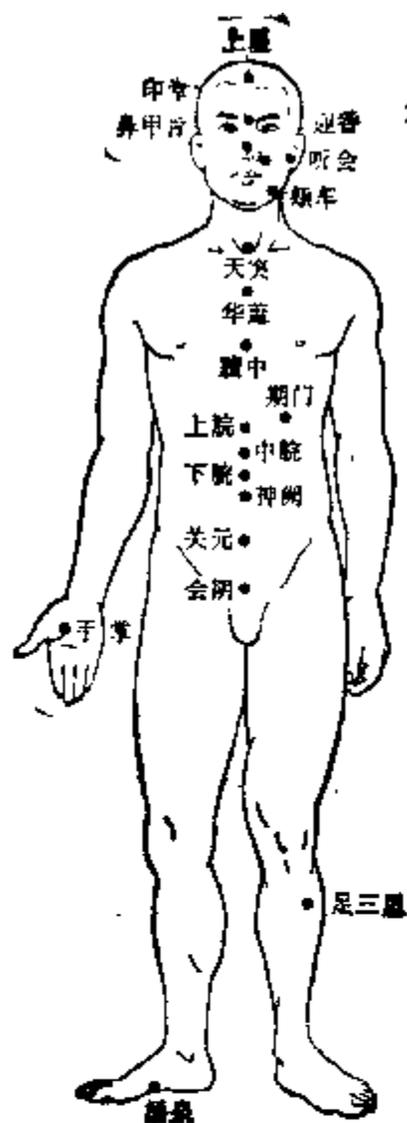
我也用此法来作为教人做气功的辅助手段。实践证明：使用此法可以帮助通任督和经络；可以帮助缩短得气的过程；也可以帮助练功者“开关展窍”，防偏无偏。到目前为止，我在教人练功中，还未出过偏差。

我用的穴位并不多，主要的有40穴（图21、22、23）：

- | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|--------|
| 1.上星 | 2.印堂 | 3.鼻甲骨 | 4.迎香 | 5.听会 |
| 6.颊车 | 7.天突 | 8.华盖 | 9.膻中 | 10.期门 |
| 11.上脘 | 12.中脘 | 13.下脘 | 14.神阙 | 15.关元 |
| 16.会阴 | 17.海泉 | 18.百会 | 19.风池 | 20.风府 |
| 21.肩井 | 22.大椎 | 23.陶道 | 24.夹脊 | 25.肺腧 |
| 26.膏肓 | 27.心腧 | 28.肝腧 | 29.胆腧 | 30.胃腧 |
| 31.肾腧 | 32.命门 | 33.腰腧 | 34.尾椎 | 35.环跳 |
| 36.委中 | 37.合谷 | 38.手掌 | 39.足三里 | 40.涌泉* |

*涌泉穴在气功里的位置与“铜人图”上的位置不同，此穴在然谷侧。

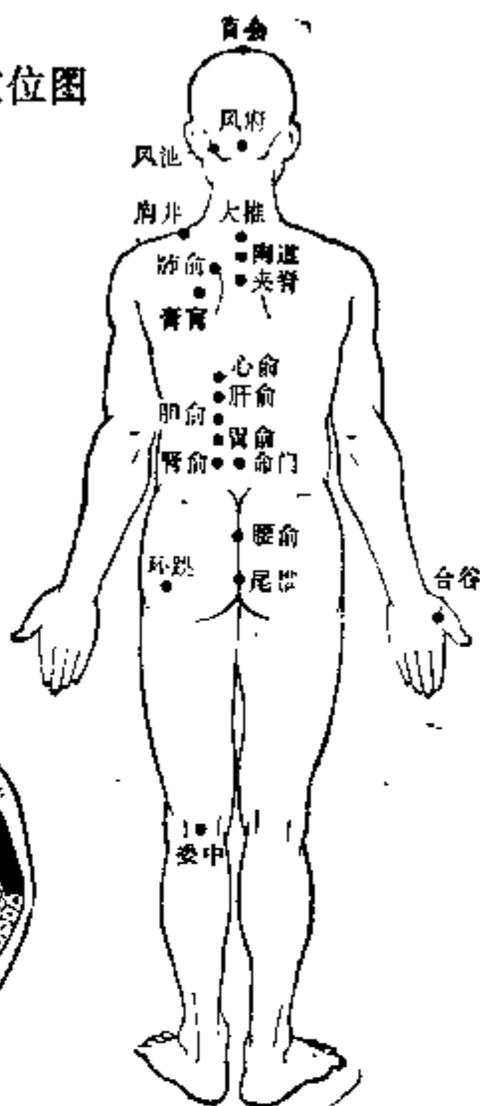
行气导引灸穴位图



(图21)



(图22)



(图23)

以上40穴是主要穴位，它可以通达全身，以任督为主干，阴跷为物质基础。此脉一动，诸脉齐动。手足是人体气的归宿；普通人的气，静则散于手足；练功人的气，静则聚于丹田。所以，把常人的气归于手足，就能起到抑制的作用了。

后 记

笔者的老师和战友，原中国医学科学院特约研究员、上海市气功疗养所所长，五十年代上海地区气功事业的开拓者——陈涛同志，在十年动乱中，由于遭受“四人帮”迫害致死，而未能把他一生中气功实践的经验加以总结，留给后世。本书就是在总结他的经验基础上，加上作者的临床实践经验和心得体会编写而成的。

本书的原稿系作者在上海市中医研究所气功门诊的临床教材，又是在上海中医学院针推系，上海中医学院西学中班和上海市中医学会气功学组举办的全市气功讲座上的讲课教材。部分内容曾于1982年8月在庐山举办的全国气功学习班作了介绍。在此基础上，作者又增补了某些内容，而成为一套比较完整的动静结合的内养功和六合功功法。可作为推广普及气功保健运动、气功临床实践和科研材料参考之用。

在编著过程中，承蒙上海中医学院、上海中医研究所有关领导和同志的支持、帮助，以及上海著名气功家、原上海市气功疗养所顾问、上海纺织科学院工程师李廷光老先生的审阅，女气功师张剑鸣同志等的指导，并得到了上海宝山江湾镇卫生院伍惠常医生等的协助。忻和华老师为本书进行了校对，张兆丰老师和邓廷毅同志绘制了功法图，在此一并致谢。

编著者

1982年10月

[General Information]

书名=内养功和六合功

作者=沈鹤年编著

页数=147

SS号=10094290

出版日期=1983年11月第1版