

名家气功选



庞鹤鸣 等

世界知识出版社

名家气功选

庞鹤鸣 刘治邦
张明武 官 婴

世界知识出版社

出版者的话

一个学气功的热潮正在全国兴起。为配合中央电视台陆续播放“形神庄”、“峨嵋健美气功”、“气功自控疗法”、“鱼戏气功防治近视简易功法”的气功教学片,北京气功研究会和我社编辑出版了这本《名家气功选》。

《名家气功选》所选四套功法是北京气功研究会多年来普及、推广的 37 套功法中的精华。它们简明易学,功效显著。实践证明,它们能防病治病,能健身益智,能延年益寿。

我国著名气功师庞鹤鸣创编的“形神庄”功法,是一种既练形又练神的形神合一的智能功,具有健体强身、开发智能的较明显功效。它深受广大气功爱好者的喜爱,已逐步在全国得到推广。

刘治邦创编的“峨嵋健美气功”将古典气功法理与现代生命科学有机地融为一体,既有古典气功的精髓,又有现代健美特色。它不但有防治多种疾病的作用,还有益智和减肥的功效。

“气功自控疗法”是气功师张明武所创编。此功法可对症调理心、肝、脾、肾等,特别是对防治癌症有很多惊人的成功病例。

官婴创编的“鱼戏气功防治近视简易功法”仿效游鱼在水中游动嬉戏的灵活动态,通过行气导引、循经按摩来防治小学生近视。它效果显著,适合广大中小学生学习。

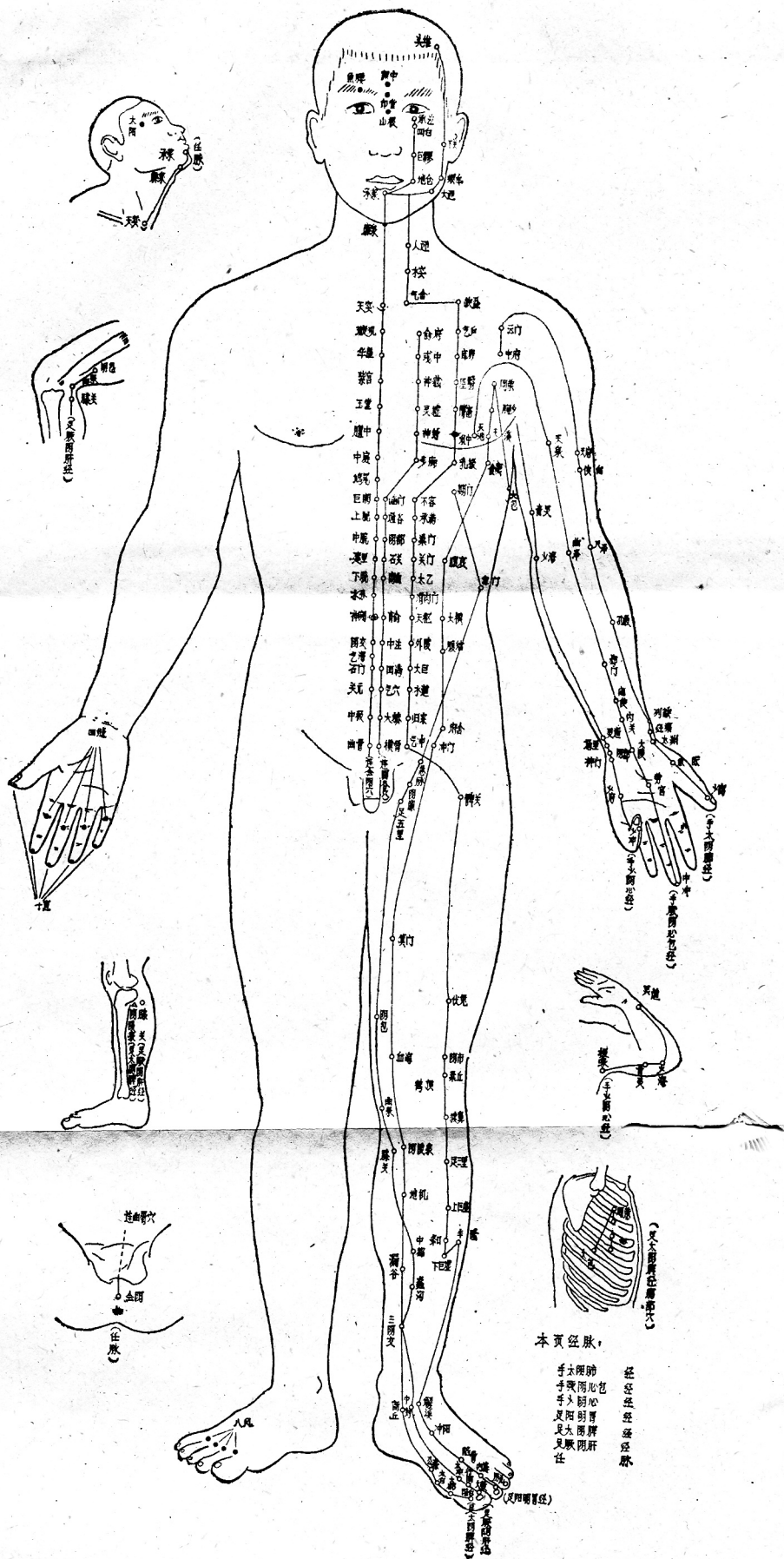
《名家气功选》的四套功法，经由创编人根据多年的经验进行了充实和修改，功法更科学、完善，并配以 368 幅练功的示意图。《名家气功选》是中央电视台学气功教学片的专用教材，但又有自己的独立性，其内容更具体、详细、全面。

目 录

气功的基本知识	1
形神庄	虎鹤鸣
谈智能功	14
形神庄	21
第一节 鹤首龙头气冲天	21
第二节 寒肩缩项通臂肩	26
第三节 立掌分指畅经脉	29
第四节 气意鼓荡臂肋坚	31
第五节 俯身拱腰松督脉	33
第六节 转腰涮胯气归田	36
第七节 平足开胯分前后	38
第八节 膝跪足面三节连	41
第九节 弹腿翘足描太极	43
第十节 回气归一转混元	44
捧气贯顶法	50
三心并站桩	61
峨嵋健美气功	刘治邦
概述	68
峨嵋健美气功功法	72
第一节 筑基开窍	72

第二节 行气通经·····	79
第三节 聚气养身·····	100
健身导气法(附加功)·····	111
峨嵋健美气功对调身调心调息的应用·····	118
气功自控疗法 ·····	张明戈
绪论·····	128
气功自控疗法是行之有效的抗癌功法·····	129
气功自控疗法的基本功法的起式和收式·····	136
松静站立式·····	136
三嘘吸式·····	138
三开合式·····	139
气功自控疗法重要功法·····	140
强肾法·····	140
强肺法·····	143
消炎止痛法·····	144
通便法·····	146
利尿法·····	147
降压法·····	149
升压法·····	151
强胃法·····	153
坐转乾坤功·····	157
调神功·····	163
三焦抗癌法·····	176
快速消瘤法·····	177
保健防癌法·····	177
学练气功自控疗法的要领及注意事项·····	178

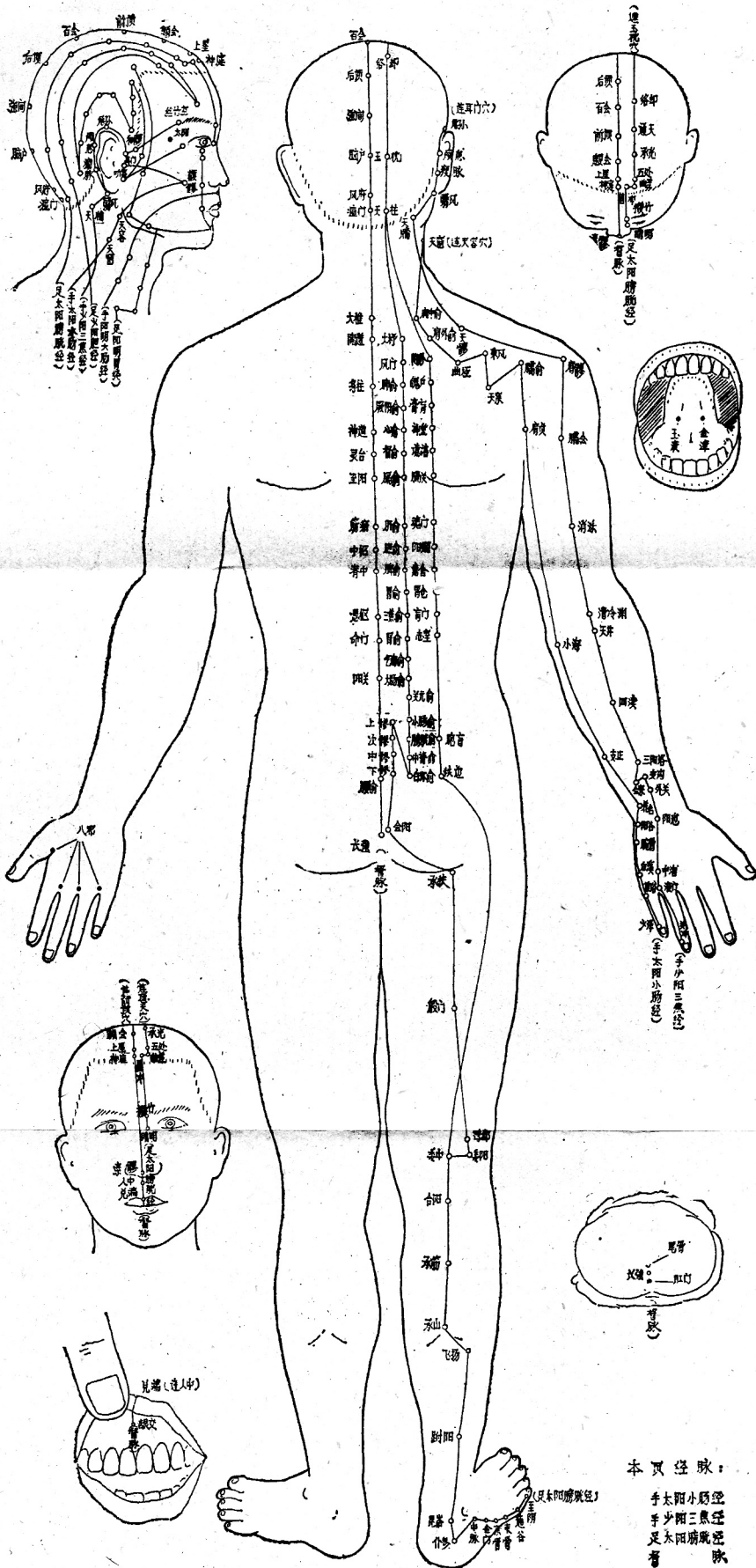
鱼戏气功防治近视简易功法·····	宫 嬰
关于鱼戏气功·····	184
鱼戏气功防治近视简易功法·····	189
预备式·····	189
第一节 活颈吐纳·····	190
第二节 沉鱼水底·····	194
第三节 点水荡游·····	197
第四节 甲刺头面·····	202
辅助功·····	212



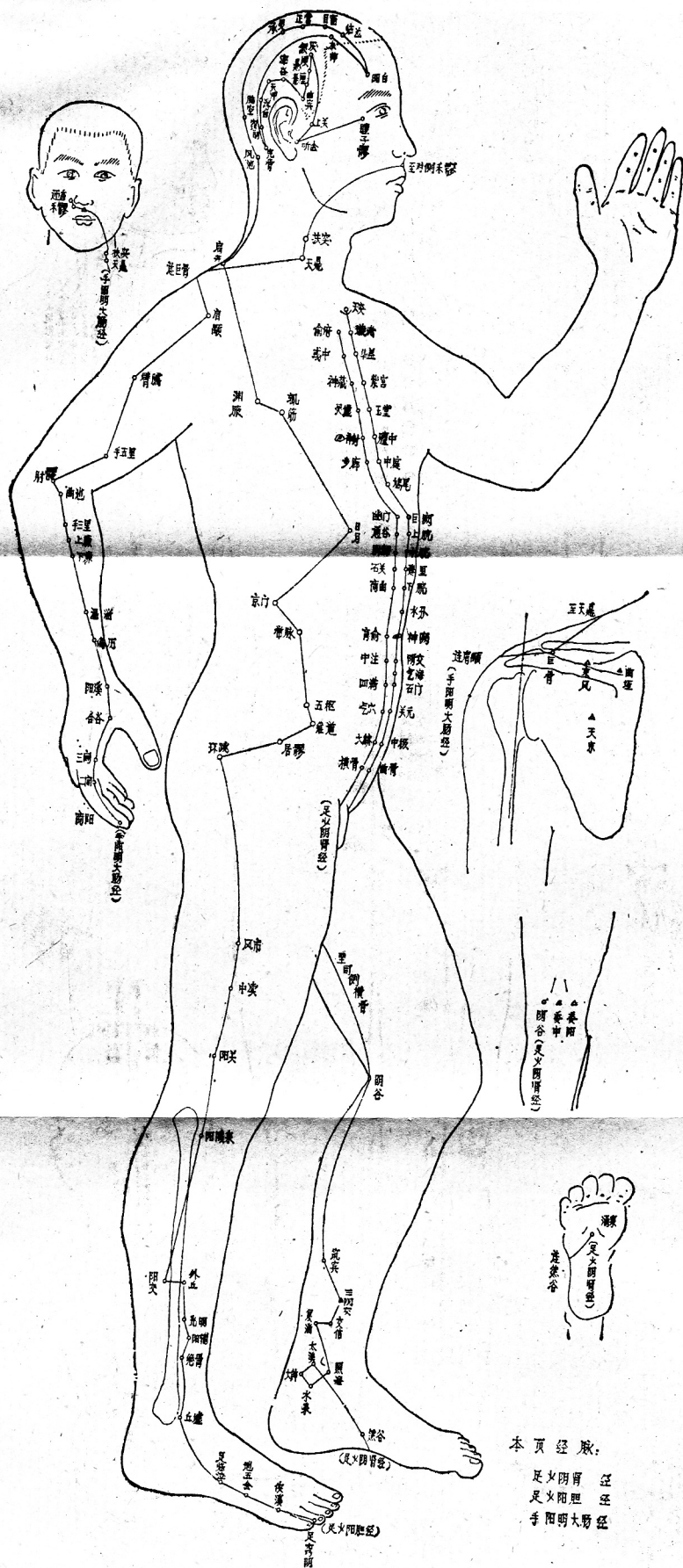
本页经脉：

手太阴肺经
手阳明大肠经
足太阴脾经
足阳明胃经
手少阴心经
手太阳小肠经
足少阴肾经
足太阳膀胱经
阴跷脉
阳跷脉
任脉
督脉

经气运行路线



本经脉：
 手太阳小肠经
 手少阳三焦经
 足太阳膀胱经



气功的基本知识

气功 古称吐纳、导引、行气、服气、食气、练气、静坐、坐禅或内功等，是中国独特的一种健身术，其特点是通过练功者主观努力对自己身心进行意、气、体结合的锻炼，以达到健身和防治疾病的目的。

气功的内容 气功内容广泛，主要有调身(姿势)、调心(意念和松静)、调息(呼吸)、自我按摩和肢体活动等。气功功法繁多，有以练呼吸为主的吐纳功，以练静为主的静功，以练站桩为主的站桩功，以练动静结合为主的动功，以练意念导引为主的导引功，也有以自我按摩为主的保健按摩等。中国气功流派很多，一般分为医、儒、释、道、武术等五大派别，每个派别又分为若干小的流派。中国气功有 2000 多年的历史。论述气功的出土文物《行气玉佩铭》，据中国历史学家郭沫若考证，是公元前 380 年左右的实物。《庄子》也论及气功。中国长沙马王堆西汉墓出土文物中有一篇《却谷食气篇》，也论及了气功。中国最早的一部医学著作《内经·上古天真论》，关于气功论述尤详，如“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来”等。另外，历代不少著名著作中也都谈到了气功。例如，老子的《道德经》、汉代张仲景的《金匱要略》、葛洪的《抱朴子》、陶弘景的《养性延命录》、隋唐巢元方等的《诸病源候论》、孙思邈的《千金方》、王焘的《外台秘要》、宋代医学大全《圣济总录》、《苏沈良方》、金元刘完素的《素问玄机原病式》、张从正

的《儒门事亲》、李杲的《兰室秘藏》、朱丹溪的《丹溪心法》、明代李时珍的《奇经八脉考》、曹元白的《保生秘要》、陈继儒的《养生肤语》、张景岳的《类经》、王肯堂的《证治准绳》、王阳明的《传习录》、胡文焕的《类修要诀》、清代汪仞庵的《勿药元论》、沈金鳌的《沈氏尊生书》、王祖源的《内功图说》、席锡藩的《内外功图解辑要》，以及近代张锡纯的《医学衷中参西录》、蒋维乔的《因是子静坐法》等，均论及了气功。中华人民共和国成立后，气功运用近代医学科学加以整理提高，已被用于保健康复和治病，称为“气功疗法”。

诸派气功，各有特点。医家气功主要以防治疾病、保健强身为目的。儒家气功主要以“修身养气”为目的。道家气功主要以“身心兼顾”、“性命同修”、“清静无为”为目的。释家气功主要以“练心”为目的，要求“精神解脱”；其中又分两派，一派叫做“入定”，强调“四大皆空”，另一派叫做“参禅”，强调“修心养性，普渡众生”。武术气功主要以锻炼身体、防身和提高击技为目的。各派气功尽管方法各异，但总以练意、练气为主。气功从形态上可分为静气功和动气功两大类。静气功采取卧、坐、站等外表上静的姿势，运用精神内守和调整呼吸的方法，着重练身体内部，所以也称为内气功。动气功是采取意和气相结合的各种肢体运动，如走式气功、太极棒气功、自我按摩等，因为它有动作表现于外，所以又称为外气功。

气功的作用和疗效 中国古代气功从一开始就用于治病和健身。气功所以能够治病，主要是因为它对大脑皮层和皮层下植物神经中枢及心血管系统能起到有益的调节作用，对机体的异常反应有纠正作用，对腹腔器官有一种按摩作用，对自身生理机能可起到自我控制的作用，等等。

从脑电图的变化来看，练气功者和常人有着显著不同。常人

脑电图在清醒状态下呈大量高频低幅波,约 50 微伏,不同区域脑电波的同步性很差,而练气功者脑电波出现大量频率为 8 赫左右的 α 波,波幅高达 180 微伏,且各区域电波趋于同步化。上述特点在大脑的额叶和顶叶更为明显,而额叶正是中枢神经系统的最高中心,主管意念活动。这表明气功对高级神经中枢的作用尤其显著。练功越久, α 波段的同步化则越好,且向低频段扩张,可以大大提高大脑的功能。

从呼吸变化来看,练功时可见呼吸频率减低,呼吸时间延长,呼气与吸气时间之比增加,横膈活动幅度加大,潮气量及肺活量增加,每分钟通气量减少,深呼吸时往往好象停顿一样,其中夹杂多次小呼吸运动。动物实验证明,呼气中枢兴奋增强时可扩散至副交感神经中枢,吸气中枢兴奋增强时可扩散至交感神经中枢。这样,通过对呼吸运动的意志性调节,可以促使植物神经系统功能失调趋于平衡。

从代谢生理状态来看,练坐式和卧式气功时,身体的耗氧量比练功前减少 30% 左右,能量代谢率也比练功前减少 20% 左右,呼吸频率和每分钟的通气量也减少。这种低代谢生理状态,有助于减少患者身体的消耗,重新积聚精力,培养体力,为战胜疾病打下基础。

从自我控制来看,气功和生物回授两种疗法相结合,就易于达到自我控制。所谓生物回授,就是用肌电计、皮肤电阻计算生物回授器的检测,把生理功能(如肌张力、血压等)的变动用听觉或视觉的信号告知患者,使患者心中有数,让患者通过自己的意志控制来掌握生理功能的变动,使之趋于正常,达到治疗的目的。

从按摩作用来看,由于进行腹式深呼吸,使腹腔器官受到有节律的按摩作用,尤其在采用停闭呼吸法(如内养功)及逆

呼吸法时,这种作用更为显著。在练气功时,胃液分泌增加,膈肌活动范围比平时增加3~4倍,腹腔内压发生周期性的变动,从而可以按摩胃、肠、肝、脾等内脏器官,促进胃肠蠕动,减轻腹腔郁血,改进内分泌的调节,改善消化和吸收功能。所以、练功后一般都食欲大振,食量大增,体重亦因而增加,为治愈疾病创造出良好条件。

从血液循环系统来看,血管运动与练功过程以及所练功种有关。在练内养功和练松静功的过程中,半数以上手部血管出现舒张,练松静功者比练内养功者舒张明显,而练三圆式桩功的出现缩血管反应。凡人静好和练功程度高的,功中血管变化较稳定。练气功中吸气比呼气长者,每分钟心输出量增加,而呼气长于吸气者,每分钟心输出量减少。这是呼吸中枢对心脏迷走中枢和心率影响的结果。无论是内养功或松静功,都出现心率降低的现象。坚持每天练功的,血压下降明显。

练功对人体的影响是多方面的,但归纳起来,主要有下列作用:排除情绪的干扰,让人体的生理、生化处于最佳工作状态;气功中的放松、入静和呼吸可缓解大脑皮层对整体的应急性反应准备,为机体的休息、修复和调整提供有利条件,亦即可清除“七情”对机体的扰乱,降低机体对外部环境的劣性刺激的敏感性,减弱“六欲”的危害;经过缓慢调整,使整体耗能减少,增强机体的抗病能力。

气功的姿势(调身) 摆好姿式是练功的第一步。姿式自然放松,是顺利进行气功呼吸和诱导精神松静的先决条件。不同的姿式有不同的生理特点,姿式本身也起着一定的治疗作用。常用的姿式有平坐、自由盘膝、单盘膝、仰卧、侧卧、站式、走式等。

平坐式 端坐在方凳上,足着地,腿分开,躯干与大腿小

腿均为90度角：双手放膝盖上或握拳放小腹之前，下颌收回，垂肩含胸，口眼微闭，舌抵上腭，面带微笑。

自由盘膝式 端坐木板床上，两腿盘成八字型，自然盘坐着，两手放在小腹前。

单盘膝式 端坐在木板床上，右小腿放在左小腿上面，或左小腿放在右小腿上面，余与上同。

仰卧式 仰卧于木板床上，上半身垫高些，呈斜坡状，腿伸直，两手放两侧，余与上同。

侧卧式 侧卧于木板床上，头枕平，上身直，上腿弯曲放在下腿上，上面的手放臀部，下面的手放枕上，手心向上，余与上同。左右侧卧均可，但心脏病人以右侧卧为妥。

站式 三圆式为最常用，其作法是两脚分开，宽与肩齐，脚尖稍向内，膝微屈，含胸，两臂抬起，手与肩平，肘比肩低。两手相距约1市尺，两臂如抱大球，两手指屈曲作握球状，眼口微闭，面带笑容。

走式 静站2~3分钟后，先左脚向前迈出一步，脚跟先着地，上身和两手向右摆动，鼻吸气，口呼气，当左脚落实后，再将右脚向前迈出一步，脚跟先着地，身子和两手向左摆动，鼻吸气，口呼气。如此一步一步向前走，每次练功持续时间要因人而异，量力而行，一般可作半小时后收功。

气功的人静(调心) 调整精神状态，使之人静，也是气功最基本的功夫。练功效果，取决于人静的深度：越静则效果越高，反之则差。人静是指一种稳定的安静状态。无杂念，集中意念于一点，即意守丹田或留意呼吸，对外界刺激(如声音、光线等)的感觉减弱，甚至连位置感和重量感也消失，进入似醒非醒、似知非知的境界，亦即大脑皮层进入了保护性抑制状态。一般人人静比较困难，常受杂念干扰。而有的人经过练

功入静极深,可能出现一些幻觉、幻听、幻视等,这时可不加理会,自然会消失。

常用的人静方法有下列5种:①意守法。意念高度集中于身体某一点,常用的是意守丹田或气海(脐下1寸3分)。意守时要排除杂念,但不必过分用意,而要似守非守,不即不离,松静自然,恰到好处。②随息法。意念集中在呼吸上,只留意于腹式呼吸的起伏,但不可加意指挥,以便形成意气合一,达到入静。③数息法。一呼一吸谓之一息。练功时,默数呼吸次数,从一到十,十到百,数至耳无所闻,目无所见,心无所思,就自然可以达到入静。④默念法。默念的字句要单纯,其目的是用一念代万念,用正念代“邪念”,以帮助入静。例如默念“松静”二字,不少人可念到一心不乱、杂念不生、心旷神怡、舒适入静的境界。⑤听息法。用耳朵听自己的呼吸气的出入,以听不到为好,在听不到的情况下去听,以助人静。

以上5种调心入静法,初练时可从意守法开始,逐渐过渡到随息法或听息法,或始终练1种,可以因人而异。

气功的呼吸(调息) 呼吸是气功疗法的重要环节。通过锻炼,改胸式呼吸为腹式呼吸,改浅呼吸为深呼吸,最后练成自发的“丹田呼吸”,扩大肺活量,促进气体代谢和血液循环,按摩内脏,帮助消化和吸收,以达到保健强身、防治疾病的目的。呼吸方法比较常用的有下列8种:①自然呼吸法。这是每个人初生后即具备的生理呼吸,丝毫不加意念支配,呼吸自然、柔和、均匀,但其缺点是不够深长。②顺呼吸法。吸气时腹部外凸,呼气时腹部内凹,腹肌前后运动量大,逐渐练成腹式呼吸。③逆呼吸法。与顺呼吸法正相反,吸气时腹部内凹,呼气时腹部外凸,较顺呼吸法的运动幅度和强度为大。④停闭呼吸法。在吸或呼当中,吸或呼之后稍停片刻,然后再吸

或呼。⑤ 鼻吸口呼法。人的正常呼吸是鼻吸鼻呼,但当呼吸道有病,内腔变狭,呼吸不畅时可采用此法。⑥ 气通任督脉法。这是一个完整的功法,但其呼吸法采用逆呼吸法,用鼻吸气,同时以意领气(即用意念想象指挥内气运行而非呼吸的空气),意想气到了肚脐(丹田),然后下至会阴;呼气时以意领气,意想气由会阴循脊柱至百会(头顶),由鼻呼出,故又名小周天呼吸法。⑦ 潜呼吸法。是练顺呼吸法或逆呼吸法后自然出现的一种呼吸法。其特点是吸气绵绵,呼气微微,息息均匀,呼吸出入用手试之于鼻,没有明显的感觉,故又叫做潜息法。⑧ 真息法。古人云:“盖凡息即停,而真息自动。”所谓息停,不是强闭不出,而是虚极静笃,心愈定而息愈微,神凝气结,止此一息。此时,从外表来看呼吸好象停止,但实际上腹中在旋转跳动,故又叫做“胎息”,此乃功夫较高阶段。但也有人认为练真息法如不得法,呼吸功能受抑制过甚,也可能导致危险,危害健康。

上述8种呼吸法中,顺呼吸法对防治心血管和脑血管疾病疗效较好,停闭呼吸法和逆呼吸法对防治消化系统疾病疗效较好,鼻吸口呼法对防治呼吸系统疾病疗效较好,气通任督脉法对防治神经系统疾病疗效较好。各种呼吸法应根据病情辨证采用,以免发生偏差。不论哪种呼吸法,每练10~20分钟后都要改为自然呼吸法,以免呼吸肌过劳,发生麻痹,或者中枢神经系统功能紊乱,呼吸中枢受压制过甚使人憋闷,贻害身体。因此,练气功必须练养结合,亦即练呼吸与养呼吸相结合。练呼吸要在柔和自然的基本法则指导下逐步做到深长、细匀、缓慢,切不可急于求成。

气功的功种 气功从用途上来看,可分为3种:① 医疗气功。用于治疗慢性病,通常所说的气功,主要指这种气功。

② 保健气功。用于日常保健强身和预防疾病。③ 武术气功。是武术的基本功之一,用于强筋骨,长气力,以练站桩为主。

气功从方法上来看,大致又可分为下列多种: ① 放松静功。其特点是练气时结合练意,默念“松静”二字,逐步用意识使全身放松,可用以防治高血压病、冠心病、风心病、脑动脉硬化等。② 内养功。其特点是练习入静结合进行腹式停闭呼吸,可用以防治消化性溃疡、胃下垂等。③ 强壮功。其特点是以调心为主,着重练习入静,并结合着进行逆呼吸,可用以防治多种慢性病以及神经衰弱等。④ 静功。以调身、调心入静为主,适用于防治神经衰弱等病。⑤ 气功搬运法。主要以意领气沿任督二脉运行,可用以防治性的神经衰弱、遗精、早泄等。⑥ 新气功疗法。其特点是意念、呼吸、动作、吐音和综合导引等5种方法相结合,是一种动静相兼的行功,可用以防治多种慢性病。⑦ 三圆式站功。以练身为主,结合练呼吸和入静,可用以增强体质和防治疾病。⑧ 铜钟式站功。以练身、练意、练气为主,可用以防治肺结核等多种慢性病。⑨ 太极棒气功。其特点是在松静的前提下持小器械(1尺长的棍棒或太极尺或太极棒或圆球)做简单动作,以诱导入静,适用于练气功不易入静的人,可用以防治多种慢性病。⑩ 动功。其特点是在松静自然的原则下肢体自发地做各种动作。⑪ 意功。其特点是用意领气专攻身体病区,是一种主要用意功法。⑫ 吐纳功。其特点主要是在松静自然原则下练深呼吸,并常结合着进行各种肢体活动。⑬ 保健按摩。采用循经取穴的方法进行自我按摩,常常和练气、练意等结合着进行,疗效显著。⑭ 八段锦、五禽戏、易筋经。古代民间传统的健身术,常和练气、练意结合着进行。

上述各种功法的适应症都是在临床治疗疾病中归纳出来的,但并不是全部。至于气功禁忌症,一般有精神病、大出血、高热、各种急性病以及急性传染病等。

气功要领 气功功法不同,其特点和要求也各不相同,但从总的方面来看,也有一些共同的要求:① 松静自然。肢体和意念都要放松或安静。练功前,必须宽衣松带,解除大小便,无论采用哪一种姿势都要做到头微低,口眼微闭,脊椎自然平直,两臂下垂,松适自然,心神安静,面带微笑。② 意气相随。通过意守丹田(肚脐或气海穴),使意念和呼吸结合起来,使呼吸达到柔细匀长,即“吸气绵绵”、“呼气微微”,以达到气沉丹田、意气相随的境地。意守丹田时,要知而不守,若即若离,似守非守,不可过分用意,这样才易于达到心无杂念的境地。③ 练养结合。呼吸方法因气功功种不同而异,但大多数呼吸法都必须练10~20分钟后停下来,改为自然呼吸休息一下。④ 动静结合。有的气功本身就是动静结合的,如太极棒气功等,但也有不少气功主要练静,这就必须在练功后选1~2种运动,如太极拳、慢跑等进行锻炼。⑤ 循序渐进。练气功始终要松静自然,量力而行,切不可急于求成。⑥ 因人而异。每个人的体质,病情不同,选择的功法和练法也应不同。一般,以练功后感到周身轻松舒适为宜。如练功中感到不适或头晕等,应及早停功。⑦ 持之以恒。练气功不同于服药治病,要长期坚持才能奏效。⑧ 生活有节。梁代医学家陶弘景在《养性延命录》中说,养生之道,以精为宝。自古以来,养生家都重视精的充养,注意节制性生活,特别是体弱多病者,更宜节制。此外,要安排好生活制度,戒烟、戒酒或少饮酒,起居有时,不要劳动过度,否则即使练气功也无济于事。上述8项要求,大多适用于各种气功。练功者具体练某种功

时,还要参照该种气功的具体要求。

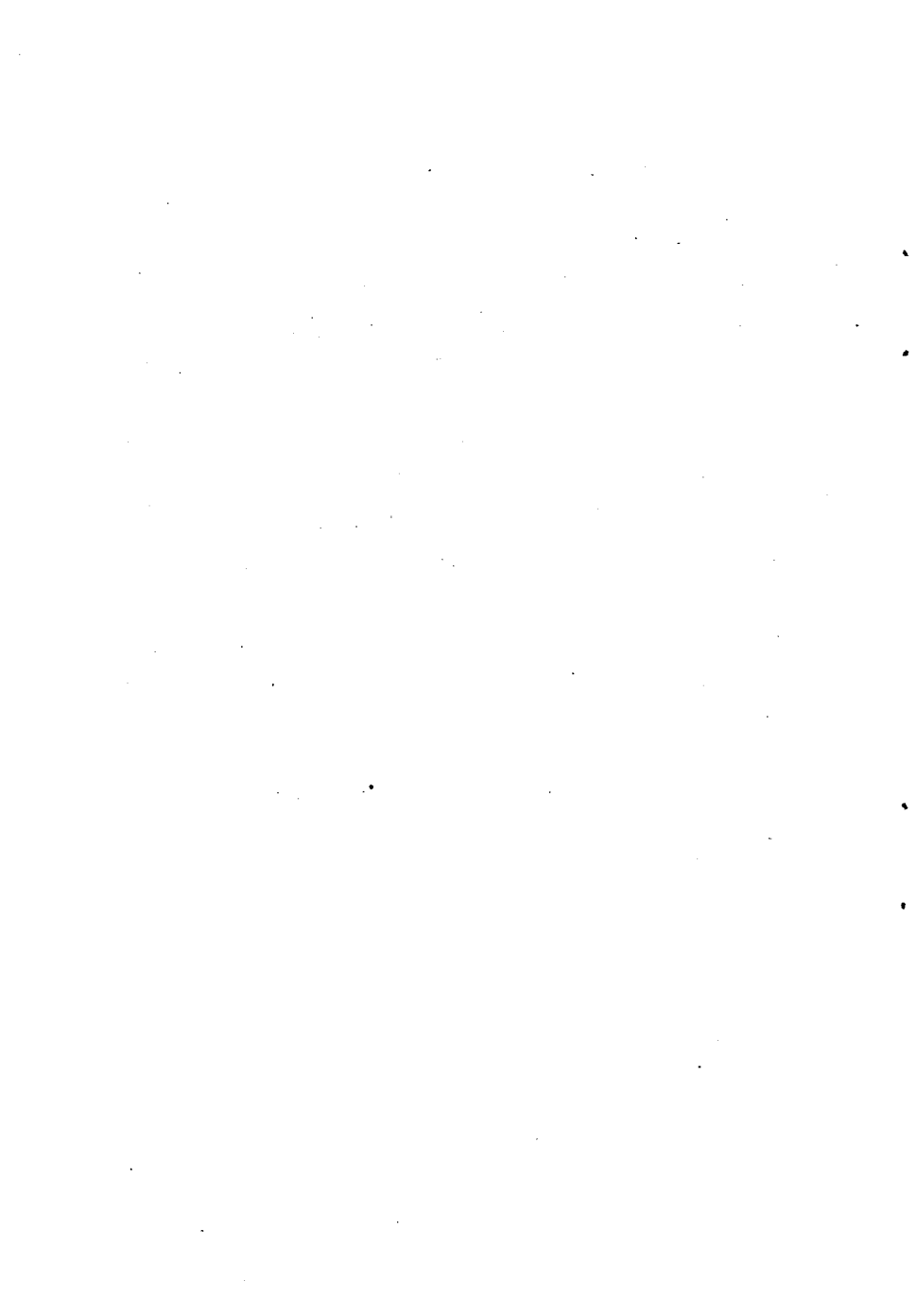
气功研究和发展趋势 中国从 20 世纪 50 年代开始研究和整理气功,到 60 年代把气功定为国家重点研究项目,全国有不少医疗单位,如上海第一医学院、唐山气功疗养院、重庆医学院和上海市高血压病研究所等单位,纷纷开展气功生理机制的研究,对比练功前后人体各方面所发生的变化,如呼吸、心率、血液、血压、血液成分、消化机能以及中枢神经系统功能的变化等。中国云南省个旧市第 3 中学王伽林为了取得科学成果,曾在自己身上开刀,剖腹测量胆汁流量,直接观测气功状态下内脏功能的变化。他还提出了关于练功时血压变化的研究报告。北京和上海的科学研究部门在研究“气”的本质中,提出了“生命信息”的新概念。他们认为气功运气疗法属于信息疗法,是产生中医学说的基础。上海原子核研究所顾涵森在对气功“外气”的科学研究中获得 4 种物质形态——受低频信息调制的红外辐射、某种微粒流、静电及低频磁信息。北京医疗器械研究所等根据顾涵森对“气”的物质性研究成果,从仿生学角度出发,进行了模拟试制,研制了“远红外信息治疗仪”,4 个月内经 200 多例试用,疗效与气功医师放气治疗基本相同。这些研究可以帮助探明“气功”的奥妙。

气功疗法在西方已引起科学家的广泛注意,各种专门研究机构纷纷建立。目前,瑞士有一个研究机构制定了一个“综合研究计划”,邀请许多科学家参加这项研究工作。据统计,世界各国参加气功实践的人数已多达 200 万。1973 年以来,曾举行过 3 次国际气功学术会议。西方国家目前对气功的研究集中在两方面:一是临床应用研究,二是机理研究。加拿大医生用这种治疗方法治愈了一些由精神因素引起的功能性疾病;并认为这门新科学有可能用以治疗器质性病变。1969

年,他们研制了“生物回授治疗仪”,提出了“生物回授疗法”。1976年,美国还创办了《生物回授》杂志。机理研究主要有两方面,其一是从气功实践者本身的生理、心理、生化等方面的改变进行研究;其二是探讨训练有素的气功师在“发功”时从身体某个部位发射出来的某种特殊物质或能量的生理效应、物理效应和化学效应。这是研究气功物质基础的起点。苏联和东欧国家也拥有相当规模的专门研究机构。至于东方的印度、日本等国,由于都有千年以上的气功史,研究规模就更可观了。现在还有许多国家把气功试用于运动训练,其主要内容有松静功、暗示和意念活动等,目的是使运动员在赛后和训练当中,能专心致意于运动竞赛、技术训练和提高技术,排除起干扰作用的杂念。

有人认为,虽然分子生物学是当前生命科学的先锋,而综合的、对人类生命整体的研究则将是生命科学潜在的、未来的主流,那里孕育着自然科学的伟大突破,而气功的研究则可能是通向这个未来的一个突破口。

(摘自《中国大百科全书·体育卷》)



形
神
庄

• 鹿
鶴
鳴 •

谈智能功

形神庄属智能功。智能功这个名字是我在1981年对气功学分类时提到的，泛指能够开发人体智慧或激发人体潜能的功法都叫作智能功。我们现在所讲的智能气功，不是简单的一个功法而是指用气功的实践来开发人们智能的一门科学。它有一套层次井然的练功方法，同时有自己完整的理论体系与独特的教功方法。为了使大家对智能功有所了解，我们从以下八个方面予以简单介绍。

一、智能功有一套完整的练功方法，它包括静功、动功、静动功三种练法。这三种练法从初级到高级都要经过外混元阶段、内混元阶段、中混元阶段三个阶段。目前推广的是智能动功，它经过三个阶段分六步功法完成。

第一步功：捧气贯顶法（鹤翔庄五节动功的精华），练外混元。

第二步功：形神庄，练形神混元。

第三步功：五元庄，练脏真混元。二、三步功为内混元阶段。

第四步功：中脉混元。

第五步功：中线混元。

第六步功：返本归元，也叫浑化归元或中道混元。四、五、六步功属中混元阶段。

由此可以看出智能功是一套完整的、练法齐全的、层次并

然的功法。需要指出的是智能静功、动功、静动功是并列的三种不同的练法，都有从初级到高级的练功过程。不能认为动功是初级，静功是高级。我们现在所以着重推广动功，主要因其易练、易学、易教，而且动功符合日常生活里生命活动中意、气、形的相互作用关系。更加上这些动作的组成是吸取了很多动功中秘密传授的内容，效果比较突出。它符合简单、方便、效果好的原则，适于普及推广。

至于智能静功，我们只提了一下它的预备功，即“傻坐静等”，也就是不拘形式，不拘体势，不搞特殊意念活动，只是任其自然地练功。它也符合人体生命运动的固有规律，可以把它作为练智能动功的缓解和休整。现在部分人当中流传的智能静功是从这点演变的。除此之外，我们尚未教授智能静功。

二、智能功有自己的理论体系，它以天人合一的整体生命观与混元气理论作为基本指导理论。在不同练功层次的功法中又有相应的理论。由于混元气与整体生命理论认为人和大自然是一个统一的整体，而且人和大自然一样，具备着不同的物质层次的运动，因而决定人和各物质层次运动的混元气，也就出现了层次性。我们着重练的混元气，主要是人、物与大自然中的最基本的混元气，就是古人所说的“阴阳未判，一气混元”。它是太极生阴阳时，将要生而未生的那种特殊状态。人体中的混元气相当于人的整体的生命力。因此混元气充足以后人体中的阴阳会得到平衡，五脏六腑、经络气血也都会按照正常的规律与关系进行活动。这就是智能动功不搞辩证施功的关键所在。

三、智能动功是采取了儒、释、道多家的练功心得与诀窍。如捧气贯顶法就是吸取了六合采气、五行采气、三才采气、阴阳采气等方法集合改编而成。形神庄以内功为基础，吸

收了杨氏太极拳、峨山太极拳、孙氏太极拳、太极拳十三丹法、通臂拳、易筋经、峨嵋十二庄等武功秘传诀窍改编而来。五元庄则根据形意拳、混元功、音符秘部等变化而来。至于中混元各部功法则是根据佛、道两家练功秘奥改编组合而成。

我们现在推广捧气贯顶法、三心并站庄、形神庄是智能动功的第一、第二步功。五元庄需到九零年以后，才向全国推广。中混元的各级功法那是更靠后的事了。为什么不早些传这些功法呢？因为智能动功强调群体效应（也叫场效应）。只有前一种功法的气场广泛建立起来，后面的功法才比较容易学练和普及。因为每高一层功法的习练，都需要较高层次的身心健康水平，否则是不能取得良好效果的。在我们大力推广普及智能功的今天，必须一步一步从基础做起。

四、智能功有独特的教功方法，即三传并用。古人说：上士心传、中士口传、下士形传。而我们教功则是三传并用的。因为今天人们身心健康，素质在很多方面比古人都有提高，因此不能拘泥于古人的陈规戒律。我们教功首先注重动作的准确性，此即形传。由于这套功全面地编排了动作姿势，能合理调动身体的经络、气血的功能，增强气机的转化，因此只要有正确的姿势就可以收到很好的效果。同时，我们注重气功理论的灌输，便于人们形成和建立气功意识，从而发挥意识对生命的主导作用，增强对练功的悟性。古人言：悟后方修道。在正确理论指导下，练功就会收到事半功倍的效果。智能功在很大程度上体现了理即是法，法即是理，法理圆融的练功宗旨。更重要的是，智能功教练强调组场教功，组场治病。这一集体发放外气的形式是智能功为了适应今天大规模推广气功的需要而创建的。过去发放外气往往是一人对一人，而我们的组场则是一人对多人、对几十人、几百人乃至几千人。不

过我们用的不是自身丹田气，而是借助一定的方法调动大自然中的混元气，调动练功人群的生命效应，这也可以说是群体效应。这种发功法，着重靠意念组场，因此它属于心传的范畴。很多人可以很快地感受到气的作用。但它是心传的初级阶段。数年来的实践证明，用这一方法教功与治病，都收到了多快好省的效果。

五、智能动功在练功方法上提出了以形引气、以意引气的新观点。在练外混元时强调神与气合，以意引气。（注意，这里的意与气合，不是丹田之气而是人和大自然的混元气）人在日常生活中已经养成了意动气动的习惯，因此练功时要注意意念同外界的气机相结合。随意念的升降开合，人体之气也会发生相应的变化，从而增强人与自然界的联系。这就是以意引气之意，详见捧气贯顶法意念活动。

引气和领气的含义有所不同。领气是把意念和体内之气紧密结合，意念领着或驱使气按意念的行动方向活动。而引气则只重意念，通过意念运动（不强调意念和气相结合）而影响气机的活动。引，又可理解为吸引之意。至于练形神混元的以形引气，则是借助神与形合，以形引动气机的聚散。这一过程有意引气的过程，也有形动而引气的过程，因而气感充足，又可达到以气动意的效果。这样可以加强意念对局部的注意。这就是练形神庄时神与形合，以形引气，以气动意的原则。而五元庄除此之外，还有音符导引气机的开合升降。它虽然应用了身体各部分关窍，但着眼点是在混元气。这和形神庄虽然也可调动经络之气，但其着眼点不在经络是同出一辙的。

六、智能动功不搞特殊的意念活动，如转周天之类。只是随着动作的需要而集中精神到相关部位。这种神、形合练的方法是一种简易的方便的安全的练功方法，也是古人非常

强调的方法。《管子·心术下》中说：“形不正者德不来。中不精者心不治。正形饰德毕得翼然自来。”庄子引广成子也说过：“抱神以静形将自正。”可见古人练功，主要强调心、身两个方面。后世很多气功经典都强调心身相合的重要意义。古人张紫阳在《金丹四百字》中指出：“身者心之宅，心者身之主。身中有一点真阳之气，心中有一点真阴之精。心属乾，相当阳，身属坤，相当阴，故曰乾坤鼎器。”阳气属离，阴精属坎，气和精属于药物，如能做到练功中什么都不想，抱一守中安安静静，清静无为，这样练功采的是先天混元气。该书还谈到：“惟上士举意宅身以收心，使身心意三者浑归一处，不二不息，鞠养成真，以致盛大而能物。”即不再分别，一直坚持下去，就可以练出功夫来。这些说法都是讲的一个身形，一个心神，或身心，形神。古人就这两个字。这里说的形，包括精、气，说的神，包括心、意。另外在《太乙金华宗旨》里也说：“凡漏泄精神，动而交物者皆离也；凡收转神识，静而中涵者皆坎也。七窍之外走为离，七窍之内收为坎。一阴主于逐色随声，一阳主于返闻收见。坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神气。一自敛息，精神不为境缘流转即是真气。”所以一旦把精神收回来就叫做坎离交媾（相交）。非常简单，非常直接，不需要意守，不需要调息，也不需要心肾相交。

七、智能动功练起来由于效果快，因此容易出不同程度的练功反应。

一是气冲病灶反应。在原来病的基础上可能会出现一些痛苦，这是真气充足但尚未能达到驱除和全部医治疾病的程度时出现的一个特有现象。只要继续练下去真气完全充足了，痛苦可逐渐消失。

二是排除病理毒物的反应。身体中某些部位的疾病当它

不能转化，需要迅速把有害之物排出体外，这就可能出现腹泻、呕吐、尿混浊、白带增多、月经多、咳嗽咳血、出汗、出湿疹等症状。凡此种皆是病邪外出的表现，对这些不适，治之应因势利导，切勿用对抗疗法。

三是潜伏病灶反应。身体内若有潜伏的或者旧病未根除的疾病，乃至已愈疾病而有残留信息的，练功后也会出现反应。有如录音带退磁一样，这是身体逐渐净化的表现。

四是长功反应。即使任何病也没有，当我们的功力从一个梯度上升到另外一个梯度的时候，也会出现反应。前述的病人与健康人之间这个梯度的升高，需要排除病理因素，才能完成这一梯度的飞跃。同样，一般健康人对于高梯度健康水平来说，体内又有很多不健康之物，要完成这一梯度跃迁，也需把这些杂质排出去，否则就不能完成这一净化过程，也就不能完成这一梯度的跃迁。

八、智能气功属于开放性功法，它和过去的封闭功法在练法上截然不同。它要求神、气、形三者都要开放。虽然练功也强调内向性运用意识，但这个内向主要指精神活动的集中。集中于一点，乃至最后意识体察意识本身。练功开始就强调内气外放、外气内收，把自己和大自然融为一体。这一气的开放是整个练功的基础。同时要求神的开放，使神和整个自然以至社会紧密地结合。要能在受到外界干扰的情况下保持精神的宁静，在受到外界压力的状态下保持气机的稳定，这就要求练智能功的人必须注意陶冶性情、涵养道德，顺应自然规律。古人所说：“……故智者之养生也。必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则邪僻不生，长生久视。”由于我们注重混元气的锻炼，因此在教功时的组场，带功与治病时的集体发放外气，都是属于气开放的一种运用手段。在

智能功的教练过程中，教功与长功力，治病与长功力是相辅相成。从这里可以看出，在智能功中利己与利他是不矛盾的。也可以说，融利己于利他之中。更可以看出古人所说的：“大道之行也天下为公”，“何为道，天下为公”提法的正确。如果练智能功的人能够出于助人为乐的心情去做事情，就可以更多地来摄取大自然的混元之气了。

形 神 庄

形神庄是智能动功的一个庄法,兼气功、武术之长,具养生、技击之妙。其特点是:①式子单纯,难度较大,其中多数式子均可作为庄法单独练习;②着重运动韧带、小关节和平时不运动的关节,发动内气较快,可运气达发、肤、指端,是本功法的难点所在;③神与形合,以形引气,形松意充,匀缓和柔,外方内圆,蛇形蠕动,周身一家,动中求静。本功法的功效是:①伸筋拔骨,强身壮力,健美身形;②放松形体,和畅经脉,启动真气,以利于开关窍,通周天;③更易形神,增益智慧,是深究气功之阶梯。

1981年创编人曾在北京外气发放训练班上教授本功法。以后在石家庄市推广,并连续举办辅导班。1985年7月河北省在承德举办形神庄辅导训练班,全国各地有14个省派代表参加。同时从1983年开始,北京先后在一些大学、医院和公园连续举办形神庄辅导班。推广形神庄以来,没有出现偏差。练功的原则是:把气功做为—门科学对待,不仅练其法,还注重修其德、达其理。学员反映,形神庄得气快、气感强,治病疗效显著。

第一节 鹤首龙头气冲天

鹤首、龙头分别取意于鹤首之前后运动和龙头的左右摆

动。它是这套动功的第一节，体现了整套功法的神韵。鹤禀阴阳中和之性，居于陆地而喜涉水；意态娴静，又善高空飞翔。练本功要体现鹤的这些特性，故应做到神恬意静，动作优柔中在，沉稳深厚，不事张狂。又古人认为龙主神意。练本功法神姿恬静，气要灵动，一举一动在沉稳自在之中，又寓有矫健之态。

一、姿势要求

预备姿势

1. 两足并拢，周身中正，目视前方，两手自然下垂，此式除两脚外，其余与立正姿势基本相同。见图 1。

2. 两手掌心相对，虎口向上，臂放松，与肩等宽，从体前方向上抬，至手与脐平，相当前斜 45 度角。见图 3。两手转为掌心向下，两臂向两侧外展至背后，顺势内收掌腕至两肋旁，掌心向上。见图 4、图 5。

3. 两掌向前伸出与肩平，掌心向上。见图 6。

4. 掌臂微微内收，同时掌臂向两侧展开，至左右平肩成一



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6

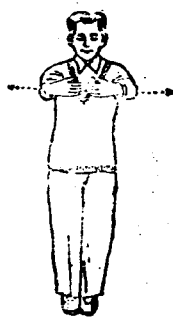


图 7

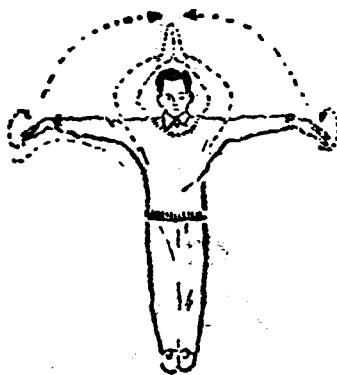


图 8



图 9



图 10

字后,掌臂向上划弧,至顶上方两掌相合,而后沿头正前方下降至胸前,呈“合十”手。见图 7、图 8、图 9。

鹤首

1. 接上式两手分开下落叉腰,拇指按在背部“京门”穴(第十二软肋端),其余四指按于胯上。见图 10、图 11。

2. 下颏回收, 颈项后突, 上拔。见图 12。
3. 头后仰, 下颏上翘。见图 13。
4. 颈项放松, 下颏由上向前、向下划圆弧至恢复图 12 姿势。尔后重复如前 9 次。
5. 按上述动作之反方向, 即下颏前伸, 由下而上划弧至下



图 11



图 12



图 13



图 14

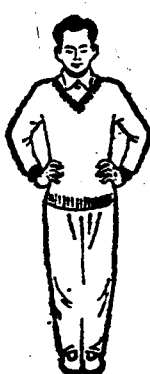


图 15

颞上翘，头后仰，随即颈项后突，上拔，下颞回收，重复 9 次。

龙头

1. 以左侧头角(旧称青龙角，位于左侧顶骨结节，耳上约 2 寸处)向左下方倾斜。见图 14。随即向斜上方划圆至恢复原位。

2. 同样以右侧头角向右倾斜。见图 15。随即向斜上方划圆至恢复原位。每侧各做 18 次。

二、动作要领

鹤首动作不要做成头的简单的前后运动，而是由后向前划一圆圈。初练功时，以项后大椎穴(第七颈椎下)为固定点，以颈的伸曲配合头做好这一动作。待熟练后，可将大椎放松，以两肩的开合，配合胸背的含(含胸)、吐(挺胸)，引起整个脊柱做前后的蛇形运动。

龙头不是头的简单左右摇摆，而是略呈 ∞ 形，并在意念里要呈 S 形上升。做此动作时，虽然着眼在两侧青龙角，但初练功者，可以下颞摆动斜的 ∞ 形，帮助做好这一动作。待熟练后，就要全身放松，在头的带动下，脊柱及至下肢作左右的蛇形运动。

三、功用

本式以双手叉腰开始，这一动作是本功的特点。由于拇指按于京门穴(属胆经，是肾之募穴)，其余四指与手掌按着章门穴(属肝经，是脾之募穴)、带脉穴(带脉经之所生)，故可起到四重作用：

1. 点按京门穴、章门穴，可启动脾(后天)、肾(先天)之

气。

2. 按着肝胆两经,可使肝胆(同属少阳)之气交合,使少阳升发之气加强。

3. 按带脉穴可增强带脉功能,使之约束诸经之功能改善。

4. 由于按住脾之募穴章门,可引胆气入脾,起甲己(胆属甲木,脾属己土)合而化土之效,收“土得木而达”之功。脾之升运动能得以加强。正因为这样,此套动功多以双手叉腰为基本姿势。

鹤首、龙头的作用,主要是引导气机上行。初练功时,即可运动颈椎,对大椎穴气机流通有直接促进作用。大椎穴是督脉和手足三阳经的会穴,故可导引清阳上升。练此功不仅对颈椎病、脑部疾病(尤其脑血管病)疗效显著,而且可引气上冲天门(头顶)。练此式还可使脊柱灵活,畅通督脉。又是练轻功的基础。

另外注意预备动作不可忽视,起势动作调动全身少阳之气;继而转臂掏肋,从少阳之气转而发动五脏之气;上举合掌下落胸前,不仅起到收摄心神之功,而且两大指对膻中又可使气血互济。其中内景变化,熟练后自知其妙。

第二节 寒肩缩项通臂肩

此式取意于仙鹤由静止到飞翔的姿势。

一、姿势要求

1. 接上式,松开叉腰两手,转成手心向上,手指向前,两肘

下垂，贴两肋旁，小臂与大臂成 90 度角。尔后两臂前举与肩平(保持臂的原角度)，小臂向上，两手指天。见图 16。

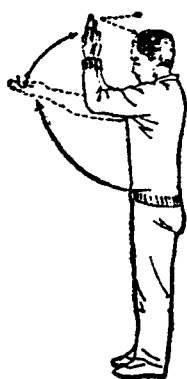


图 16

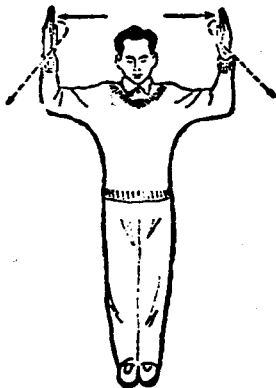


图 17

2. 两大臂外展成一字，转掌心向外，大臂不动，小臂向外平落与大臂平。尔后，以肘部为圆心，指向上划弧，待小臂与大臂成直角时再向下放，重复 3 次。此式为展臂。如图 17。

3. 接上式，两臂左右成一字，手心向下，手指伸直，以腕为定点，指掌划圆，正反各 3 次。见图 18。

4. 寒肩缩项：接上式，躯干不动，头向后仰为缩项；两肩胛骨向脊柱合拢为寒肩。同时尾闾向后、上微微翘动。此动作取意于鹤止而欲飞之势。人受寒后，亦可现此状。见图 19。

5. 头恢复原姿势，同时两手外伸，将两肩胛拽开。尔后再做动作 4。反复 3 至 5 次。

6. 左右通臂：两臂作左缩右伸，左伸右缩的蛇形运动。反复 7 至 9 次。见图 20。

二、动作要领

此式之寒肩缩项与拽开肩胛时都要连贯一致，不得赶前错后，否则不易起到按摩背部之效。在作通臂动作时，两个邻近关节作相反的屈伸运动，即可出现蛇形动作。比如右肩胛骨向脊柱移动时，左肩胛骨向左外方移动，同时右肱骨自肩关节向内拽动，肘微下沉，腕亦自然弯曲，指关节也随之运动。这个动作一开始不易做好，要慢慢细心体会。练久了背、肩、臂、肘、腕、各节手指都会象一个整体那样自然蠕动。

三、功用

两肩胛骨中间的部位，平时最不易得到运动。此式之寒肩缩项与拽开肩胛配合，正好运动这一部分，不仅可以使之放松，还可起到一定的按摩作用。这里有风门、肺俞、心俞、膏盲

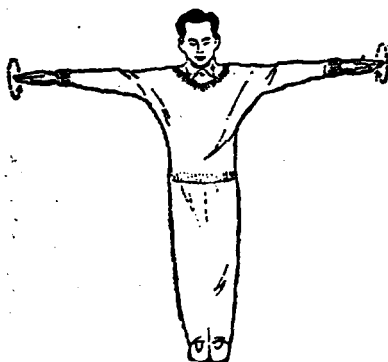


图 18



图 19

等重要穴位，这一动作可加强这些穴位的功能，从而加强心肺的功能。左右通臂可以使肩、肘、腕各关节放松。使肌肉、肌腱得以相对的放松，从而保证上肢的气机灵活。这在武功中是很重要的锻炼内容。在医疗上，对上肢肩胛部以及心肺虚弱者，都有良好效果。展臂对防治心血管疾病效果显著。



图 20

第三节 立掌分指畅经脉

一、姿势要求

1. 两臂平开成一字，身体中正姿势，在中指带动下，将掌立起，掌心用力外撑，手背与指根部用力回收，使掌与臂成一直角。见图 21。姿势合度后，臂回缩，腕放松，掌稍放下，随后臂伸直，掌立起。反复作 3 至 5 次。

2. 掌与臂成一直角，五指分开，先分大指、小指，次分食指、无名指。见图 22，而后五指并拢，并合时，先合食指、无名

指,而后合大指、小指。反复作 5 至 7 次(多多益善)。

3. 将立掌平放,尔后指掌下垂,内收,五指卷曲如钩,整手呈半握式。见图 23。随后指掌上翻,立掌后,将指伸直。反复数次。

4. 在中指带动下,将掌放平与臂成一直线。尔后做左右通臂 3 至 5 次。

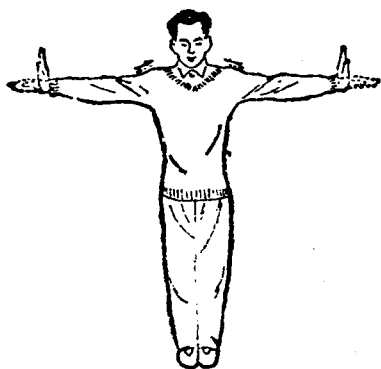


图 21



图 22



图 23

二、动作要领

练此式时,两臂必须平伸,但又不许用眼去看。品查两臂平与不平,靠肩臂放松。若手觉沉,肩觉松,是手偏低;若手觉轻,肩觉沉,是手偏高。如此调整,自能维持平伸。本式之分指、合指动作,要有次序,有节律,不可同时分合。又屈腕、屈指、伸腕、伸指,主要是手指的中节与梢节。注意每个小关节的运动。练熟后,逐步要求做蠕动式的动作。

三、功用

手指端有手三阴经、手三阳经六条经脉的“井穴”。“井穴”是经络之气与经络之外的气,内外出入的重要穴道。本式锻炼的着眼点在于手指,故能加强“井穴”的功能,促进经脉气血的畅通。其中分节动作2,主要运动手三阴经,故气机在臂的下面(该处有酸胀感)。分节动作3的屈腕、屈指动作,主要运动手三阳经,故气机在臂的上面(该处有酸胀感)。动作2、3交换练习可起到阴阳相济作用。练此式可运气达于指端,故得气迅速。认真练习,大有裨益,可用于上肢疾病的治疗。

第四节 气意鼓荡臂肋坚

一、姿势要求

1. 两臂向胸部合拢,两手胸前合十。如图24。而后,十指胸前交叉,两臂上举至前额,逐渐向上翻转手心,同时继续

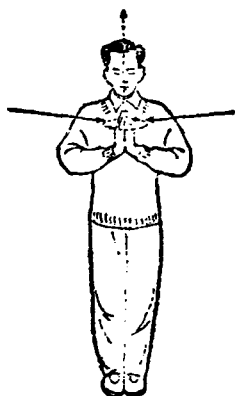


图 24



图 25



图 26



图 27

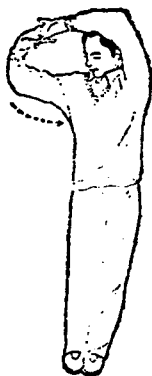


图 28

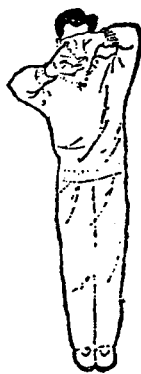


图 29

上举伸直两臂，两手背对向额前上方。见图 25。

2. 上半身稍向左倾斜，面向左方，与前方成 90 度角，两手在面前，两臂围成圆弧，左大臂与左肩平，右大臂与右耳平。两手、两臂间要保持一定的圆撑力。见图 26。

3. 用右肋带动右肩、右肘，将交叉的双手拉向正前方（发力在右侧），两手在正前方保持原交叉状，高与眼相平，身体

呈正面站立。见图 27。

4. 交叉之双手向右划弧到体右侧,上半身随之向右侧斜,面向右方,与正前方成 90度角。见图 28。

5. 用左肋带动左肩、左肘,将交叉双手拉向前方。右臂配合轻轻向前推出,两手至正前方,保持与眼相平的高度,上半身复原,面向前方。见图 29。左右反复 18 次。

二、动作要领

此式动作均用弧形运动,故练时要避免直线动作,且躯干的转动不是硬性规定的,而要灵活掌握。初练时,注意两臂圈成的圆弧拉长与回缩,主要是依形而动。熟练后,要以意领气,以气领形。注意从丹田前面鼓荡至胁肋,连及时臂,此时是臂随身动。

三、功用

身体两侧为少阳经脉经过之处,其气弱,故胁肋部的抗御力量较身体别处为弱。此式专练意气鼓荡,使之充实两肋,进而达于两臂,故可使胁肋、两臂坚实。其功用与铁鞭捶肋相仿佛。此式可用于肝胆、胸肋疾病的治疗。

第五节 俯身拱腰松督脉

一、姿势要求

1. 两手手指在头上交叉,手心向上,两臂伸直。尔后肩臂



图 30

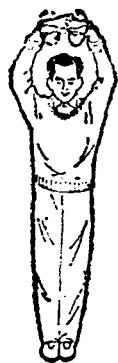


图 31

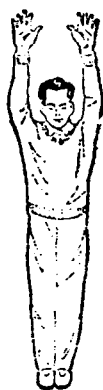


图 32

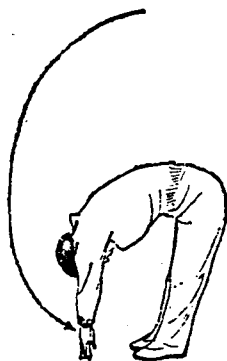


图 33



图 34

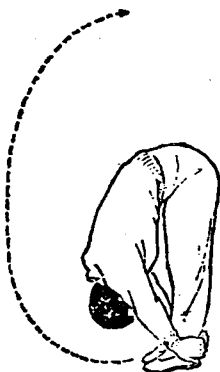


图 35

放松，交叉之双手如向上托物，作轻轻揉动。两腕交互划由前→上→后的立圈。肩、臂、肘配合作相应晃动，脊柱由颈椎、胸椎、腰椎依次随之晃动。反复 3 至 5 次。见图 30、图 31。

2. 两手分开，掌心向前，两臂贴于两耳。如 32 图。随后头向前倾，臂向前伸，腰背放松，胸、腰部的脊椎骨向后拱突，

头、手向前下划弧,使腰前俯卷曲而下,面贴腿前,腰部呈拱型。见图 33。

3. 两手掌心向地面,分别在脚前方、左侧、右侧下按 3 次,随后捏脚腕后面跟腱 3 下,手回到体前。见图 34、图 35。

4. 以拱腰形式,逐渐把腰伸直复原。同时,臂贴近两耳,随头部上升复原,恢复图 32 姿势要求。可反复 5 至 7 次。

二、动作要领

此式之俯身拱腰与一般练腰腿,似同实异。练此式时,脊柱各关节都要放松,争取逐段逐节前屈,以蜷曲之势,顺序由上而下,而不是一俯而下。直腰时,要使腰向上挺,逐节逐段伸直,慢慢恢复原状,顺序是由下而上,不是一挺而起。

三、功 用

此式着眼点在督脉,兼练太阳膀胱经。俯身拱腰可松动脊柱各椎骨。伸腰时,可加强背部肌肉、筋膜、脊柱韧带等的收缩功能。不仅督脉功能因之加强,膀胱经之功能亦因之加强。足太阳膀胱经是五脏六腑经气之转输处(各脏腑的俞穴皆在背部)。督脉又能统领一身之阳气。故此式又是武术中练气入骨(《太平经》中说:“骨之一脊也。”),封闭周身穴道的基本锻炼内容。其于临床,可用于背肌、脊柱、肾部疾病等的治疗。



图 36



图 37



图 38



图 39



图 40



图 41

第六节 转腰涮胯气归田

一、姿势要求

1. 接上式，转掌心相对，向下导引。如图 36。变双手叉

腰，两脚平行分开，略宽于肩，适度下蹲，躯干与大腿成一钝角，膝盖不过脚尖。见图 37。

2. 髋关节放松，并以此为支点，转动骨盆。先向左转 9 圈，再向右转 9 圈。见图 38。

3. 以尾闾骨向前扣、向后翘，带动骨盆做前后二动作 9 次。见图 40、41。

二、动作要领

此式看来简单，实颇难练习。初练时两腿微曲，只练晃胯。躯干要直，以尾闾骨为动点划圈，向后划半个圈，用臀部做划弧动作协助完成。如向左转时，按左→后→右→前的顺序运动。分解动作则是：①骨盆重心移到左胯（偏后），臀向左突。②臀部向后划半圈而至右胯，臀向右突，骨盆重心也随之转移到右胯。③骨盆重心移至右胯（偏前），小腹向右拱。④小腹部从右胯开始向前划半圆而至左胯，骨盆重心也随之移动。做尾闾骨前后动作时，要借臀部与会阴部肌肉收缩、放松完成。这属于第一步行功的要求，至于第二步以后则要求尾闾骨借助丹田内气来运动。此式是十式中最难操作的动作，然而它是气功、武术中至关重要的基本功，所以要下苦功锻炼。

三、功 用

练此式可收到松腰、垂尾闾、运动尾闾、封闭会阴的功效。这一方面为开拓丹田创造了条件，从而把真气引归、贮存于丹田；另一方面，转动尾闾可启动阳气，使之沿督脉上升，这也是练精化气的辅助手段。可用于临床下焦疾患的治疗。

第七节 平足开胯分前后

一、姿势要求

松前胯

1. 接前式,两脚分开,距一尺许,足跟相对,足尖外撇成一字,两腿伸直,身体中正,两臂动作如“展臂”至左右平举,手心向下。见图 42、43。尔后通臂三、五次。见图 44。

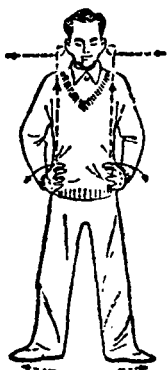


图 42

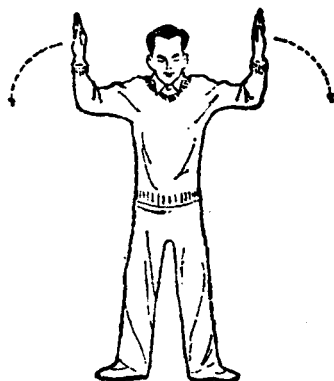


图 43

2 屈膝、屈髋下蹲,臂随身体下降,当落至平膝时,前臂前曲,掌心相合落于两腿前。

3. 相合之两掌立起,至胸前如作揖状。见图 45。指掌划圆,肘臂配合作相应晃动(正反方向转动数相等)。

4. 身体由头带领上升,两掌随之沿胸前上升,当身体上升至复原时,两掌升至印堂。见图 46。尔后,掌心向外,两臂外开成一字。此式可反复作 5 至 7 次。



图 44



图 45



图 46

松后膊

1. 两足跟距离略宽于肩，足尖尽量内扣，上身微微前倾，两腿向后绷直，臀向后泛，腰向前塌，两臂前抱与肩平，开胸，颈内含，头上顶。见图 47、48。

2. 两膝微屈下蹲，两臂左右分开，掌心向上，眼观天，身躯

后仰,放松。见图 49。

3. 头与身躯恢复原状,膝伸直,两臂前抱,恢复图 47 姿势。可反复 5 至 7 次。

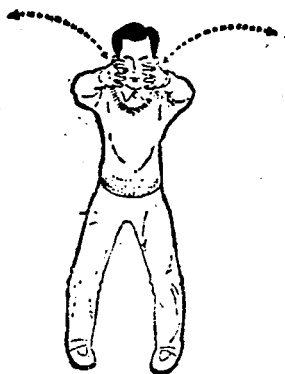


图 47

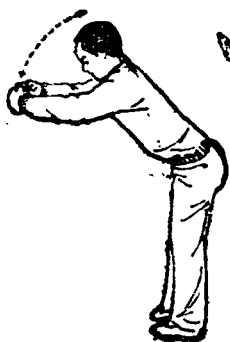


图 48



图 49

二、动作要领

松前胯动作宜慢,尤其下落时要保持周身平衡。动作完

成程度根据自己条件而异，切勿勉强硬作。

松后胯动作 1，脚要放松，大趾稍用力，则气充斥于腿的外部、后部之太阳膀胱与少阳胆经之中，使之出现酸胀感。泛臀塌腰又可使两经之气在腰眼部会合（该部酸胀感明显）。松后胯动作 2，注意对两大腿根与裆有圆撑之意，对两掌心有托物之念。

三、身 用

松前胯主要作用是松开髋关节，为跏趺坐（静功坐式）打下基础。至于此式引起的全身气机升降开合的变化，需熟练后自行体会。

松后胯不仅可松动胯后的骶髂关节，从而开扩丹田“领域”，而且可以使真气内敛到丹田。因为泛臀开胯一方面加强丹田对真气的摄翕的能力；另一方面身体前倾，下颌内收，两臂环抱又可促使中宫之气下降入丹田；同时松前胯、后胯可使下肢的气机充实、活泼。

第八节 膝跪足面三节连

一、姿势要求

1. 接图 49，两手前合经身前下降至肋下，两手叉腰，两脚并拢，身体正立。

2. 脚部放松向下跪，胯向前靠，使大腿与躯干成一直线，头顶向上顶。坚持时间越长越好。见图 50。

3. 提膝慢慢恢复动作 1。



图 50

二、动作要领

此式中心环节为动作 2，做好这一动作关键是缩（或称裹）臀、靠胯，使躯干与大腿成一向前下方倾斜的直线，于是全身的重心移至膝部。动作 3 要慢，使身体重心由膝转至足。

三、功用

武术与气功均重视“三节贯通”。三节者，如上肢的肩、肘、腕，下肢的胯、膝、踝，手指、足趾的根节、中节、梢节……。本式主要解决下肢三节贯通。诸拳书中经常讲松腰、松胯，但很少有讲到松膝者，然而膝不松，则气难以贯通于足，足在武功中的作用则难以发挥。本式膝向前跪移重心于膝部，加大了气血流通的阻力，可使气壅集于膝部。好比河中筑水坝，将水位升高，从而加强其冲力。提膝时，膝部阻力变小，壅集之气

好似河水决口，直冲而下。感觉踝部乃至足趾有一股暖流自上而下冲来。反复练习下肢三节，自可连成一体。

第九节 弹腿翘足描太极

一、姿势要求

1. 提膝，大腿呈水平状，小腿自然下垂。见图 51。足尖上翘、下扣 3 至 5 次。足背连及趾划圆，先向内，后向外各三至五次(先练左侧)。

2. 绷直足背，轻轻向斜前方弹出，小腿与大腿成一直线。见图 52。



图 51

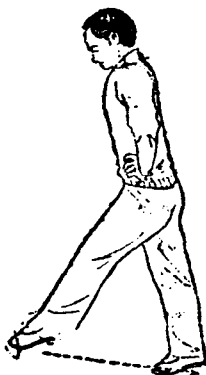


图 52

3. 足尖上翘，足跟外蹬，足尖下踩，足跟回收，反复 3 至 5 次。

4. 绷直足背，脚尖向内划圆 3 次，而后向外划圆 3 次。

5. 大趾下扣，足落回原处。尔后，右腿重复左腿动作。

二、功 用

本式各动作功用各异，提膝、弹腿主要运动足阳明胃经，又是武功下三路用法的根本；翘脚尖运动足三阳经；蹬足跟则引动阴经，起到阴阳既济作用。足内、外划圆周，可运动足腕诸关节，运气达于足趾。在武功里，脚要有擒拿封闭等功用，非此不能达到。扣大趾可发动足三阴经的气机，以前诸式练阳经较多，此式调动足三阴经，起到平调阴阳的作用。以上三节不仅对下肢关节、肌肉、肌腱的疾病有良好效果，对肝肾疾患也适用。

第十节 回气归一转混元

由混元归一与回气归一两组动作构成。

一、姿势要求

混元归一

1. (接上式)从肋间转两手心向上，两手臂如托球由体前上升。见图 53。上举至头顶，手心相对如抱球状。

2. 两臂由体左侧划弧下落。见图 54。同时躯体也向左晃动下蹲，蹲到合适程度，两臂也转到身体正前方。见图 55。

3. 身体向右晃动，两手从体右侧向上划弧至头顶，如此可连转 3 圈。

4. 再以同样要求由右侧下落，左侧上升，连转 3 圈。两手

臂回到头顶上方时,静止不动,做3次鹤首(同第一节动作)。



图 53

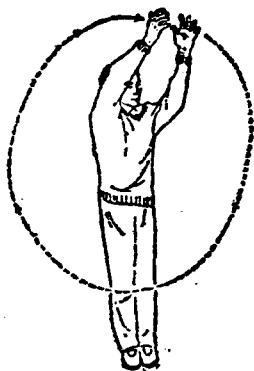


图 54



图 55

回气归一

1. 双手如抱球往下拉,如覆头顶图 56,尔后两手向上升。如图 57。重复 3 次。

2. 然后两手靠拢,双掌轻抚颜面,由面摸至胸。见图 58。至胸前变成手指相对,由胸至腹(手指向下)至两腿正面,至脚

腕，掌心按于足面，手指按于足趾。见图 59。



图 56

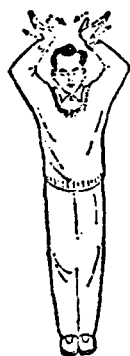


图 57

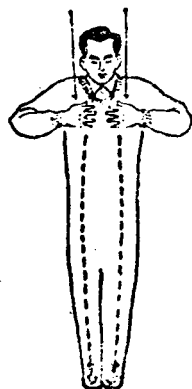


图 58

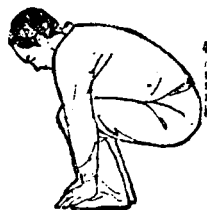


图 59

3. 手心用意透过足心，与地相接，下按 3 次。

4. 双手自足至腿、腹、胸，由下而上轻轻上摸直至肩窝，小臂直立胸前，掌心向前。见图 60。

5. 右掌向前推出，坐腕，臂似直非直。见图 61。

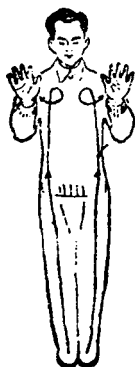


图 60



图 61



图 62

6. 掌指向前放松,由小指带动,将掌心翻转向左。

7. 拇指捏于中指中节正中即中魁穴。见图 61。其余四指轻轻并拢,微微向内屈如捞物状,将手臂回归左胸前,中指点在左侧锁骨中点(乳头直上方)下缘之气户穴。见图 62。

8. 左掌向前推出,坐腕,臂似直非直,重复右手动作。

9. 两小臂在胸前呈十字叉状,尔后作 3 次呼吸,先吸后呼,呼气时默念“通”(tōng)。见图 63。

10. 两臂前推,两腕转动。见图 64。尔后两掌胸前合十。

11. 收式:两手于胸前开合 3 次,两掌左右平开不超过两乳头。见图 65。合十掌上升至鼻端,开合 3 次(左右平开不超过两鬓)。合十掌上升至印堂,开合 3 次(两侧勿超过眉中)。合十掌上升至凶门,开合 3 次。合十掌上升至头上空中,距头顶 10—20 厘米,开合 3 次。尔后,两掌分开向两侧落下与肩平,成一字,然后两臂前合与肩等宽,两臂回缩至肋边,两掌随即向后、向外划弧,配合两臂外展,继而转回体前方(这一动作



图 63



图 64



图 65

是预备姿势的逆行路线，详细动作参看预备姿势可也）。见图 66、67。尔后，两掌于小腹部重叠揉腹，左右各转 9 或 18 周。见图 68。然后两手分开，恢复立正姿势。

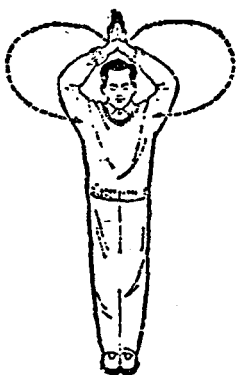


图 66

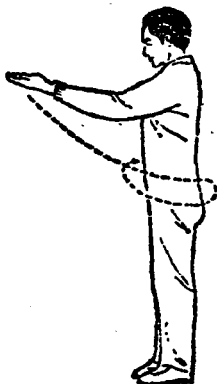


图 67



图 68

二、动作要领

混元归一是全身性动作，上肢、躯干、下肢都在做划弧转圈运动。关节要放松，动作要自然和谐，躯干、肢体转动时要浑然一体。因此躯干要随上肢的转动，适当地配合以俯仰、侧身等动作。动作 3 中所述转一圈复原，指此动作结束时，方复动作 1 之原状。在其他几次转圈终了时，身体则辅以适当后仰，这样才能完成连续完整的动作。

回气归一动作要注意连续性，衔接要自然，动势要圆活。手向胸前回收时，要有捞物、收物之意。

三、功 用

前述九节动作是对身体各部的分别锻炼，各有侧重。气血在经脉中的运动，以及在身体各部的流注也因之而异。本式动作周身各处同时运动，可使各部壅涌之气血，得到平调，使之混然一体，故称混元归一。做3次鹤首可引动真气上至天门。

在练功过程中，身体周围形成了一个气场，回气归一主要是将体外之气收归体内。如果说混元动作使全身各部气血混元归一，那么回气动作就是把体外之气与体内之气混元归一。前半节之鹤首，是以形动引气上升，这半节默念“通”字，是借音符发动气机，使之上升。两者同中有异，且有粗细之不同。其中奥妙，练后自能体验。

收式看似简单，然全套动功之奥妙尽在于此。尤其五个开合，必须精心体会，不但可以引动全身气机之开合，而且是“开天门”、“凝神入室”的关窍。练时要“外敬内静”、“心澄貌恭”、“如待贵人”。练之久久，妙意自知。

捧气贯顶法

捧气贯顶法是智能动功的一法。其特点是：

① 意与气合，以意引气，通过姿式的开合和意念导引的配合，引动内气外放，外气内收，从而使人与大自然中混元气的联系畅通，使人体感触机能敏锐。属智能动功的外混元阶段。

② 本功法是行之有效的采气、聚气之法。通过本功法的锻炼，可以迅速地学会与运用发放外气治病的技能。

意 念

本功法是以意引气，练功时意想头顶青天，脚踩大地，自己和大自然融为一体。在做每一动作时，都要把意念沿手指的方向延伸至天或地的极点，外展或合拢都沿天边而行；揉推和拉气时，意念也要放在天边上进行。这样广收天空混元之气贯顶，导引至肚脐，再沿足经导引全部地气回肚脐。即上接天气，下引地气，把天气、地气和身体里的混元气在肚脐汇合，使人体、天体的混元气沟通，人和大自然融为一体。

姿势要求

一、预备式

1. 两足并拢，周身中正，两手自然下垂。目视前方天地交界处，再把目光慢慢收回微闭，参见图1。指掌慢慢上翘，或手心向下，与臂成直角。意想手心与地气相接，以肩为轴，双手做前后摆动拉气3次。向前摆动，手臂与身体的夹角约15度；向后摆至体侧。参看图2。

2. 转掌心相对，虎口向上，臂放松，与肩等宽，从体前方向上抬，至手与脐平（相当前斜45度角），如图3。转掌心向下，意想两臂延伸到无限远。在无限远处，两臂向两侧外展至背后，小臂微收，掌心微含，回照腰部命门穴，同时用意念照命门。参看图4。而后小臂上提，顺势内收掌腕至两肋旁，掌心向上，用手指端向大包穴（属脾经，在第六、第七肋间）贯气。参看图5。而后两臂向前伸出与肩平。



图1



图2



图3



图4

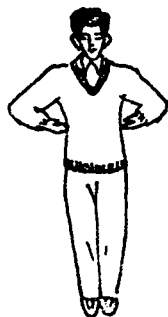


图5

3. 掌臂微收，掌心微含，回照两眉间印堂穴。参看图 6。而后转肘外撑，带动两臂向两侧展开。见图 7。至左右平肩，同时肘腕放松，转掌心向下，继而以腕带动，向后转掌心向上，意想手臂延伸向天边，沿天边向上划弧，至头顶上方两掌相合。参见图 8。而后沿头正前方，下降至胸前呈“合十”手。参见图 9。



图 6



图 7

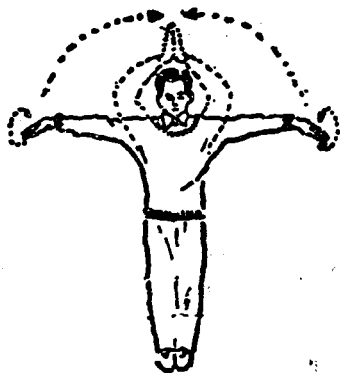


图 8



图 9

二、前起侧捧气

1. 合十双手转指端向前并推出，至两臂伸直，高与肩平。如图10。转掌心向下，立掌外撑(掌指上翘，掌心外突，掌与臂成直角)，意想掌臂延伸至天边。在天边揉推3次，推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意想从天边收回体内。参看图11。而后立掌外撑，意想手臂延伸至天边，以掌带臂沿天边左、右、水平拉气3次。左右拉开约15度，合拢至两臂平行。参见图12。



图 10



图 11



图 12

2. 立掌外撑，两臂向两侧展开至左右平肩。立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，在天边揉推3次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内，参见图13。而后立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，沿天边做上下拉气3次。向上拉弧度约15度；向下拉至平肩。参见图14。

3. 松腕转掌心向上，意想双手延伸至天边，沿天边捞气至头顶上方，掌心微含照向头顶，停留一个呼吸的时间，参看图

15. 向头顶贯气, 双手沿体正前方, 下降至肚脐。中指(两中指相接)点按肚脐一次。参看图 16。



图 13

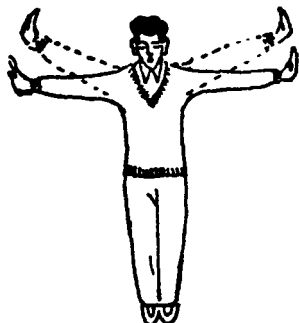


图 14

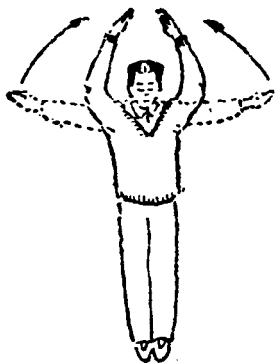


图 15



图 16

4. 双手沿带脉向两侧扒开, 向后至命门穴, 中指点按。而后沿膀胱经下至两足。参见图 17。双手沿足外侧抚向足面, 并覆于足面(手指、脚趾同方向), 双手向下按揉 3 次。下按时, 膝向前跪, 身体重心向前移至双手, 意想手心通过足心入地; 抬起时, 提膝, 臀部向上抬, 身体重心移向两足, 双手不动,

把放出去的意念收回体内。参看图 18。而后，双手抬起，手心相对，如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。而后，引地气沿足三阴经上至肚脐。参看图 19，中指点按，而后两手还原至体侧，自然下垂。



图 17



图 18



图 19

三、侧起前捧气

1. 两臂从体侧阴掌(手心向下)上提成一字形。如图 20。立掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边向两侧揉推 3 次。见图 13。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。立掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边做水平拉气 3 次。向前拉约 15 度，向后两臂成一字。参看图 21。

1. 立掌外撑，意想手臂延伸至天边，两臂沿天边向体正前方合拢，与肩等宽，两掌在天边进行揉推 3 次。参看图 11。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。立掌外撑，意想手臂延

伸至天边,在天边进行上下拉气3次。向上拉约15度,向下拉至平肩。参看图22。

3. 松腕转掌,意想沿天边捧气至头顶上方,手心微含,照向头顶,停留一个呼吸的时间,向头顶贯气,双手继续下降至印堂穴,转掌心向内,中指点按。参看图23,沿眉向两侧分开,向后至玉枕骨,中指点按。而后,双手沿项下导至背后。参看图24。双手再转回体前,从腋下穿过向后,参见图25。掌



图 20

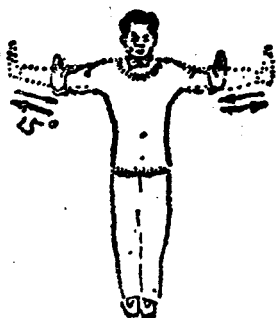


图 21



图 22

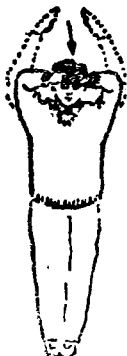


图 23



图 24



图 25



图 26

心紧贴身体，双手沿胆经、膀胱经下至命门穴，中指点按，而后沿带脉回归肚脐，中指点按。参看图 26。

4. 双手沿足三阴经(腿内侧)下至两足。如图 27。双手覆于足面，按揉 3 次。下按时，膝向前跪，身体重心向前移至双手，意想手心通过足心入地。抬起时，提膝，臀部向上抬，身体重心移向两足，双手不动，把放出去的意念收回体内。而后，双手抬起，手心相对，如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。引地气沿足外侧至足跟，沿膀胱经上至命门，中指点按。参看图 28。双手沿带脉回归肚脐，中指点按，两手还原至体侧，自然下垂。

四、侧前起捧气

双手如捧物，虎口向上，两臂与正前方成 45 度角上举，意想沿天边捧气至头顶上方，手心微含照向头顶，停留一个呼吸的时间。参见图 29。向头顶贯气，双手贴耳下至两肩前，小臂



图 27



图 28



图 29



图 30

直立胸前，掌心朝前。参看图 30。

五、回 气

1. 右掌向前推出，坐腕，臂似直非直，舒掌指，由小指带动，将掌心翻转向左，微含。参见图31。右掌并向左划弧拢气，约 90 度时，拇指掐于中指中节正中(中魁穴)，其余四指轻轻并拢，继续向左拢气至身后，约 180 度。由身后回归左胸前，中指点在左侧锁骨下缘中点之气户穴(乳头直上方)，向气户穴贯气。参见图32。

2. 左掌向前推出，向右拢气约 180 度至身后，重复右手动作，方向相反。

3. 拢气后，两小臂在胸前呈十字交叉状，如图33。放开掐诀双手，两臂前推，两腕转动成莲花掌，使两掌胸前合十，参见图 34。



图 31



图 32



图 33



图 34

六、收 式

1. 合十双手举向头顶,两手分开,转掌心向前,双臂由两侧下落与肩平。参考图 35。逐渐转掌心向上,同时向体前合拢,与肩等宽。参见图 36。掌臂微微内收,掌心回照印堂穴。而后,两臂回抽,两掌指端指向第六、第七肋间大包穴贯气。



图 35

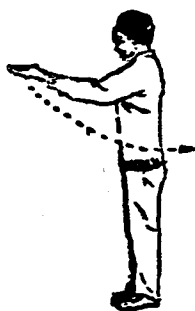


图 36



图 37



图 38

再向后侧伸出,两臂转至两侧时,转手腕使掌心相对,向体前合拢。参见图 37。双手重叠放在肚脐上(男左手贴肚脐,女相反),温养片刻。参看图 38。双手还原至体侧,睁开双眼。

七、功 效

1. 通过人体与大自然混元气的畅通,可疏通全身脉络,打通人体关窍、穴道,使人体气脉和畅,生命机能旺盛。

2. 本功法得气快、气感强,治病健身效果好。是鹤翔庄五节动功的精华。

3. 通过本功法的锻炼,可产生出许多外混元的功能:可使人体的感触机能敏锐,如对大自然的花草树木、山河湖海、日月星辰、风雨雷电的感知;可使人迅速地学会与运用发放外气治病的技能,如信息组场治病、信息组场带功等。

三心并站桩

一、姿势要求

1. 两足并拢，周身中正，两手自然下垂。目视远方天地交界处，目光回收轻轻闭合。口微闭，自然呼吸（鼻吸鼻呼）。意念中鼻与顶部通天穴相连。见图1。

2. 踩气：两足跟不动，两足尖外撇90度，再以两足尖为重心，两足跟外撇90度，两足呈后“八”字形。如此动作后，气即贯至两腿外侧阳经中。由于足内扣，足三阴经自然放松，故能加强经脉之阴升阳降的功能。此动作旧称踩气。

3. 起式：

① 小指带动，指掌慢慢上翘，成掌心向下，与臂成直角，



图1



图2

意想掌心与地气相接。以肩为轴，双手做前后拉气3次。向前推，手臂与身体的夹角约为15度；向后拉至体侧。见图2。

② 小指带动，转掌心相对，虎口向上，臂放松，与肩等宽从体前方向上捧气，至手与脐平。见图3。以小指带动向肚脐贯气，同时转掌心向下，意想两臂延伸到无限远。在无限远处，两臂向两侧外展至背后（与带脉同高），小臂微收，掌心微合，回照腰部命门穴。见图4。而后小臂上提，顺势内收掌腕至两肋旁，掌心向上，用中指端向大包穴（属脾经，在第六、第七肋间）贯气，参见图5。而后两臂向前伸出与肩平。



图3



图4

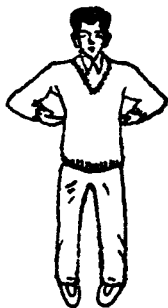


图5

③ 掌臂微收，掌心微合，回照两眉间印堂穴。而后，转肘外撑，带动两臂向两侧展开（意想沿天边展开）。参见图6。至左右平肩，小指带动转掌心向下，逐渐转掌心向上，意想掌臂延伸向天边，沿天边向上划弧，至头顶上方两掌相合，参见图7。双手沿头正前方下降至胸前，呈“合十”手。见图8。

4. 坐腕，带动臂下落，两手掌慢慢分开，掌心内含，十指尖轻轻相接，两手呈半个球状，置于腹前，掌心对肚脐。屈膝下蹲，膝不能过足尖。大腿根部空虚，腰部命门穴向后突，呈似

坐非坐状。参见图 9、图 10。站桩姿势的高低依练功者的体质而定，时间约站半小时。

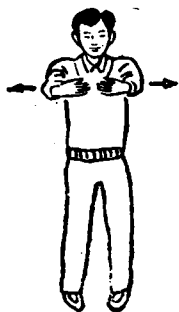


图 6

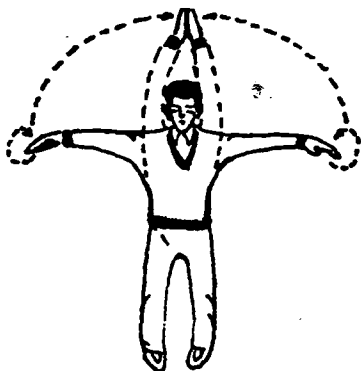


图 7



图 8



图 9



图 10

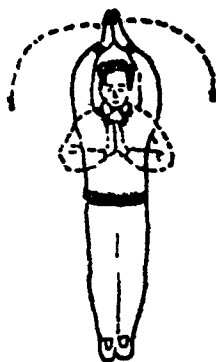


图 11

5. 身形要求:

头要中正，凌虚向上，似悬空中。目似垂帘，默默含光，目光随眼睑闭合而内收，与意念合而为一。舌抵上腭，展眉落

腮,似笑非笑。含胸,是将胸骨柄与两乳头之间的三角地带放松。拔背,是大椎穴向上领直通百会,使脊骨伸直,同时需注意两肩胛骨自然放松下沉。含胸拔背的目的是使胸腔开扩,胸背放松。松肩空腋。肘坠而悬。坐腕、含掌、舒指。松腰,腰椎及其韧带,腰两侧肌肉等都放松,逐步改变腰部的自然弯曲状态。松胯,包括髋关节和骶髂关节的放松。尾闾下垂指向地面。两足跟的连线为一边,向后划一等边三角形,等边三角形的中心即为尾闾下垂之点。调裆提会阴。松膝,轻轻内扣,稍向前屈,但髌骨要有微微上提之意。踝放松,足平铺。

6. 收功

身体慢慢直立,双脚并拢(踩气),双手转指端向上,胸前“合十”,继续上举至头顶上方,意想举向天顶,两手沿天边慢慢分开,掌心向前,向两侧下落,成一字。参见图 11。双手逐渐转掌心向上,沿天边向体前合拢,与肩同宽。参见图 12,掌心微含,意照印堂。屈臂下落,两掌从两肋经大包穴抽回,向后伸出,向两侧外展,顺势转掌臂,使两掌心斜相对,向体前合拢,参见图 13。双手重叠放在肚脐上(男左手在下,女右手在

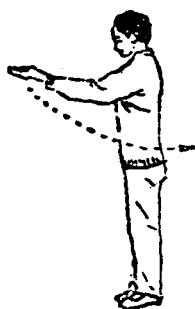


图 12



图 13



图 14

下),揉腹,左右各转9次,温养片刻。见图14。两手分开置体侧,自然下垂,慢慢睁开眼。

二、意念活动

本桩法多守下丹田,方法是意念从周身各部向丹田集中。顶心向下,脚心向上,手心向内,意念“三心”向丹田并合。“三心并”即由此命名。初学功者,意念顶心、脚心、手心可以分别逐个向丹田并。向丹田并合后,意念即可放开,安静、放松的站桩。当意念从丹田跑掉时,再重新向丹田并合。

本桩法的意念活动是智能动功外混元阶段以意引气(意念外放,和大自然融为一体)到内混元阶段以形引气(神与自己的“形”合,不外放)的过渡阶段。

三、功效

本桩法发动真气快,富力强身作用明显。站一周左右即可出现身体晃动或振颤,身有热感,两手之间出现吸力与张力,感到两手难以外分与内含。此桩法不仅适于病人锻炼,而且是武功基本功,是练动功松腰胯、松尾闾的捷法。

峨
嵋
健
美
气
功

· 刘
治
邦 ·

概 述

峨嵋健美气功渊源于巨赞法师生前传授的《峨嵋十二桩》的“晦字功”，是将佛、道、医、儒诸家气功的“吐纳”“按跷”“导引”融于一体的气功功法。是一套培植元气、健美形体、激发潜能、祛病健身、延年益寿的完整功法。临床验证，此功法对肾炎、糖尿病、高血压、心脏病、内分泌紊乱、美尼尔氏症以及肝、胆、脾、胃等常见疾病有较好的治疗效果，并有减肥、消除老斑、使少白头变黑的作用。一些人还能在短期内使内气外发，为他人查病、治病。因此，修练峨嵋健美气功，青少年可以激发潜能、健美形体，中老年可以祛病健身、延缓衰老。

峨嵋健美气功是一种动静相兼，调心、调息、调身谐调统一的，符合人体生命科学的自我锻炼、自我调理、自我修复的养生功法。此功法行气平稳不出偏差，无繁琐程式，简便易学。整套功法分为“筑基开窍”、“行气通经”、“聚气养身”三节，共16个式子，形成一个由局部到整体、由外动内静到外静内动的层次序列。这套功法中的每一节、每一式又都具有其独立的调理人体机制的功效。学练者可因时因地因人进行选练或重点操练。此外，还有七个附加对症功法（由于篇幅关系，此书只选编其中“健身导气法”），供患者对症加练。

峨嵋健美气功以传统的天人合一、形神合一、阴阳动静观

为指导思想,又以我国医学的气化论、经络学、脏腑学为理论基础,强调发挥人的主观能动性。因此,操练这套功法,既是对身体由内(内脏血脉)到外(形体四肢)的调理锻炼,又是涵养道德的修炼。

《黄帝内经》讲道:“中古之时,有至人者,淳德全道,和于阴阳,调于四时,去离世俗,积精全神,游行天地之间,视听八达之外,此盖益其寿命而强者也,亦归于真人。”说明要达到高深的气功修炼境界,必须有“心远世纷,身离俗染”,“以恬愉为务”的精神境界。据此,峨嵋健美气功不仅能使操练者形体健美,而且它强调“形神一致”,排除周围环境对操练者思想情绪的不良影响,主张主观上要以良好的信念对事、对人、对己。这正是峨嵋健美气功名称中“健美”的含意。

人体是一个层次繁多、功能复杂、并且由精、气、神高度协调融合的巨系统。在对这个系统能动地进行调理上,我们的祖先曾经采用过各种不同的方法。晋朝葛洪曾有过这样的记述:“知玄素之术者,则曰唯房中之术可以度世矣。明吐纳之道者,则曰行气可以延年矣。知屈伸之法者,则曰唯导引可以难老矣。”这就形成了“道法三千六百门,人人各执一苗根”的局面。尽管目的都在于“和平考寿”、“保生命之真”,在方法与手段上却各有偏重。这种状况,甚至于延续到现在,形成各门派在练气养生的方式和着眼点上不尽一致。基于这一点,峨嵋健美气功吸取各家之所长,又根据马克思主义的唯物辩证法,运用当前系统科学的整体观和协同观,在功法的程序编排上,在对人体进行全面的整体调整中,侧重于调节人的肾脏功能。这是因为,肾脏对人体生命这个巨系统的平衡稳定,起着至关重要的作用。

我国传统医学认为:“肾是先天之本,精神之舍,生命之

根。”“肾左主水右主气，为生死之府廬。其开则为生，闭则为死。……肾与膀胱互为表里，上中下三焦则依其气化。肾为肝木之母，肺金之子。”关于肾气，明朝张景岳指出：“五脏六腑之阴，非此不能滋，五脏六腑之阳，非此不能发。”肾为“作强之官”，肾气足则筋骨强健。“肾主骨”，骨生髓，“脑为髓之海”。可见肾脏不仅关系着内脏功能的调理，而且与强健体质和开发智能也密切相关。肾气旺盛，生命就会延长，肾气虚弱就会缩短寿命。

现代医学对肾脏研究的结果也表明，肾与“下丘脑——垂体——性腺系统”密切相关。肾可以生长红细胞生长素，肾功能不全时，就会出现贫血；肾能使维生素D活化而调节钙、磷代谢，保持骨质的正常结构，肾功能不全时，就会出现骨软化症、纤维性骨炎、骨质疏松等病变；肾产生的肾素对调节血压和血容量，起着主要作用。解剖生理变化还表明：肾的储备力降低就会出现肾功能不全，而肾功能不全又表现在人的生命的加速衰老。

根据我国传统医学和西医对肾脏作用的剖析，可以肯定，加强肾功能是治病、健身、开发智能、延年益寿的途径。

峨嵋健美气功通过吐纳、按跷、导引促成任督脉、手三阴三阳经疏通，它通过对足三阴、三阳、阴跷、阳跷、阴维、阳维的循经导引，来调节肾脏功能。峨嵋健美功由此促成足少阴肾经的疏通，涌泉穴的开合，体内外的气机交换，使肌体进入“随息”境界，大小周天得以通畅运转。这在气功修炼层次上，可谓是一个新的阶段。

修炼峨嵋健美气功，要求练功者在练功过程中遵循《峨嵋十二桩》的“以圆为体，以动为用，升降开合又以意念为主宰”的要诀，做到“神与桩合”、“神与气合”、“神与脉合”，使意、

气、形谐调一致。这就需要练功者有一个对其功法、功理的熟悉、运用和领悟的过程。只要练功者专心致志，持之以恒，刻苦修炼，必将象众多病例业已证明的那样，这套功法的功效和疗效必将会得到新的验证。

峨嵋健美气功功法

第一节 筑基开窍

1. 平立调息：两脚分开，平行站立，与肩等宽；拇趾扣地，屈膝松胯；提肛收脐，直背含胸；沉肩虚腋，两手自然下垂；舌抵上腭，唇微闭；提耳根劲，收下颌；双目平视，周身放松。（图1）排除杂念，宁神静站片刻。而后两手缓慢提至腹前，中指相接，点于丹田（脐下1.3寸处）。掌心轻贴小腹两侧，虎口相对，脐居其中。开始调息，鼻吸口呼，气沉丹田。吸时小腹徐徐鼓起，贴腹两手随之往前，意在丹田与命门两处拉开；呼时嘴微张，舌尖稍离上腭，轻吐“嗨”字音，同时中指点压丹田，小腹随之徐徐内收，意在丹田与命门两处相聚。（图2）如此，一呼一吸，小腹一鼓一瘪，中指一起一按，反复调息9次。

【注】此式是第一节——预备势的主要组成部分。《峨嵋桩》气功的修炼特别强调“唯妙于心”，要求“神与桩合”，“神与气合”，“神与脉合”。能否在练功过程排除杂念，正确掌握功法要求的腹式呼吸法，关系着功效的大小。因此，练“平立调息”时，必须注意做到以下两点：

① 按功法要领调整身形之后，要求周身各个部位由上到下自然放松，同时意念要进入练功境界。先用意念进行一次由头到脚的调整，宁静、放松，站立片刻。初学者为求得排除杂念，站立时间可略长一些。

② 调息是进行腹式顺呼吸法的锻炼，以便激发丹田气机；又是进一步排除杂念，诱使人静的手段。调息时要力求深、细、匀、长，吸气要吸入丹田，呼气要呼出丹田，呼与吸之间要略有停歇。意念随着吸气，注意丹田与命门两穴窍之间距离拉长；随着呼气，注意丹田与命门两穴窍之间距离缩短。但呼和吸都要适度，留有余地。初学者应循序渐进，不可强求。

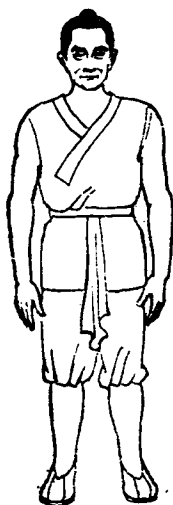


图1

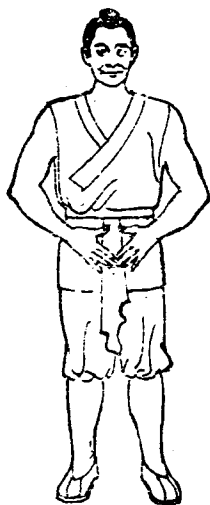


图2

2. 柱地震脑(接上式)：自然呼吸。两手贴腹，以鱼际为轴手指下旋，拇指对齐中，其余四指指尖扣小腹下沿。(图3)用鼻缓慢吸气，意念沿脊椎上移至玉枕穴，脚跟随着徐徐提起。(图4)当身躯提到最高点时，脚跟快速下落柱地，震动后脑；同时轻呼“嗨”音，意念移至丹田。脚跟站稳后，腰部放松，用鼻缓慢吸气，小腹徐徐鼓起，然后两手捧托小腹抖颤3下：配合抖颤，轻呼“嗨”音3次。如此，上提下柱，捧腹抖颤，反复

3 遍（即三柱地九捧腹）。尔后自然呼吸，手腕放松，两手指掌贴小腹下滑，自然垂于胯侧。（图 5）

〔注〕此式为疏通任、督二脉创造条件。修炼小周天通督冲“三关”，玉枕关是其难关。练“柱地震脑”，上提下柱，运用一紧一松、一张一弛疏松关窍，以利于玉枕关的疏通。捧腹抖颤既锻炼腹肌，又按摩内脏。因此，练“柱地震脑”时，要注意做到以下两点：

① 柱地震脑后脑时，随着吸气意念至玉枕后，身躯上提，脚跟尽量抬起。随着身体极度上拔，轻提尾闾；下落柱地时，在保持双膝曲度不变的情况下，脚跟着力往下夯，以求玉枕穴处有震动感。脚跟落地站稳后，要保持从颈椎到尾闾整个脊椎的疏松，以利气机沿任、督二脉顺利升降。《峨嵋桩》气功有“升则嘶嘶”的口诀。初学者在吸气上提时，可模拟听“嘶——”

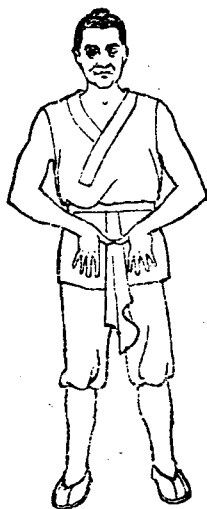


图 3



图 4

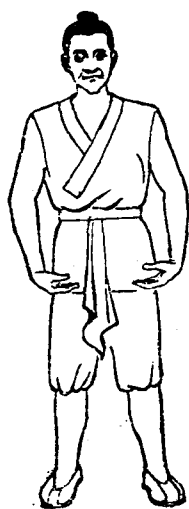


图 5

的声音,配合意念引气上行。

② 下柱之后,要在双脚站稳的情况下,开始缓慢吸气,小腹鼓起后再捧腹抖动。抖动时 3 次呼“嗨”音,要与 3 捧腹的动作配合协调,且短促、轻松,不可连绵长呼。捧腹要轻松自然,呼“嗨”犹如小腹气息被捧腹之力挤压排出,并注意腰、腹部放松,以利气沉丹田。

3. 张臂松腰 (接上式): 肩放松、肘微曲,以腕带动双臂缓慢向左右两侧扬起,掌心朝前,意在劳宫穴。(图 6) 当两手高与肩平时,掌心向上若捧两盘清水,缓慢上托;两手高过头顶时,旋腕,十指相对,双臂成圆形、头在圆中。(图 7) 接着松肩肘,略扩胸,鼻吸鼻呼调息。吸气时拇趾扣地,尾闾轻提,意在两手劳宫和双脚涌泉的收缩内聚;呼气时拇趾舒展,腰隙放松,意在两手劳宫和双脚涌泉的松弛外张。如此一吸一呼,反



图 6

复3遍。尔后自然呼吸，肘臂外张，掌上推，胸椎上拔：屈膝落胯，疏松腰隙。用尾骨先从右往左运转，划圆3圈，再从左往右运转，划圆三圈；随着运尾闾，用意导气围绕丹田左右各运转3圈。（图8）

〔注〕此式在于锻炼一意多用，通过意念导引冲击劳宫穴和涌泉穴，求得“天人相应”，气机内外相通，以调剂体内气血。配合调息和运转尾闾，在于促使任、督二脉的疏通。因此，练“张臂松腰”时，要注意做到以下几点：

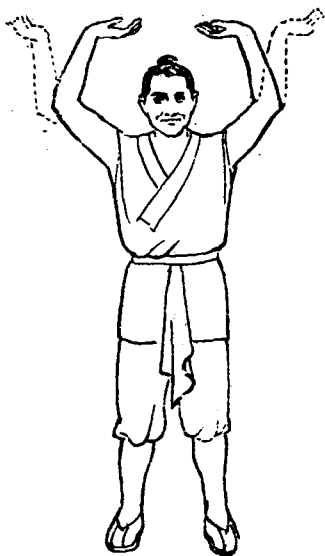


图7



图8

① 双臂向左右扬起时，掌心逐渐转向前；两手高与肩平时，再旋腕变为掌心向上，并向上托起。高过头顶后，旋腕手指相对，双臂成圆形。但要保持肩、肘、腕相应地松弛，以利手三阴经、三阳经的疏通。

② 调息时主要以意念控制劳宫、涌泉、尾闾的松紧变化，同时扣拇趾、提尾闾，以激发手和足的气感。运转尾闾时，肘要上伸，胯要下沉，使腰隙处于松弛状态，以利气机运行通畅。

③ 调息和运尾闾时，都要求以意念为主宰，使神与脉合，神与气合，以意念调动穴窍的开合，气机的矢放和收敛。运尾闾不能追求胯骨的大幅度摆动，只要配合意念自然转动尾骨即可。

4. 捧气下贯（接上式）：两手肘臂略向内旋，掌心斜相对，以肩为轴，向体前下落，意在两手之间。手臂下落与膻中平时，臂前伸，肘微曲，掌心朝上，同时上身前俯弯腰，眼看两手之间，形似献哈达。（图9）接着弯腰下落，双膝由曲变直，肘臂弧形外张，待弯腰至极度时手指斜对，在脚前环抱合拢，意在拢气抱球，势如海底捞月。（图10）尔后捧气缓慢上托，同时以膝为轴臀部下沉，当大腿与小腿成90度时，上身正直，再用腰带动臀部上升，双膝随之缓慢直起。（图11）当捧气两手捧向头顶后，张臂扩胸，两手掌心向下，气贯百合。（图12）双手再经面部、胸部、腹部向下导气，导引过丹田后自然垂于胯侧，意则继续导气分经两腿，贯入涌泉。（图13）

〔注〕此式在于通过升、降、开、合的肢体松紧转换运动，疏通周身关窍；运用意念锻炼“周天搬运法”，促使12条正经和奇经八脉的通畅。因此，练“捧气下贯”时，必须注意做到以下两点：

① 双臂下落、转腕捧气以及弯腰俯落、升起，着重于腰、腹部的伸屈运动，促使上肢的肩、肘、腕和下肢的胯、膝、踝各关节的松紧互换。身躯由上而下、由下而上时，腰部松紧变化要与上肢、下肢起落混然一体。各部位的松紧互换在运动中

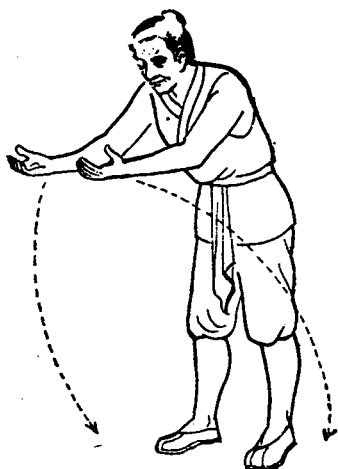


图 9



图 10



图 11

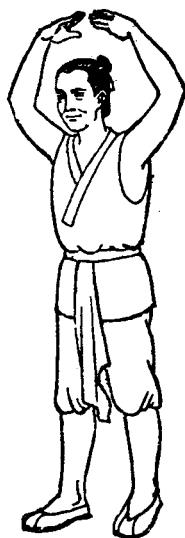


图 12

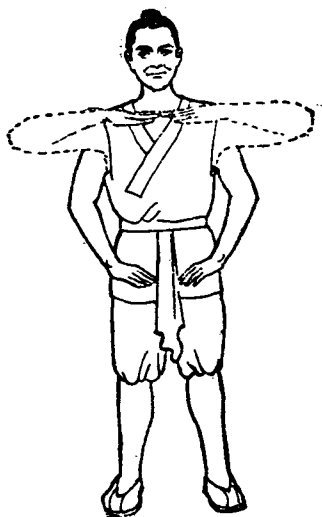


图 13

缓慢进行,动作要连绵不断。在运动的全过程里,要在由紧变松中求得全身的自然松弛,为全身气血贯通创造条件。

②“峨嵋桩”气功强调:“以圆为体,以动为用,升降开合又以意念为主宰。”因此,两手下落和上托时,都应注意做到手臂的开合形成圆形:弯腰俯落时,也要使背部腰椎、胸椎屈为弓形,不可僵直。尤其要注意在肢体上下运动中的意念配合,导引时要力求做到“神与桩合”,“神与脉合”,但意念又不可太重,做到“勿忘勿助”为宜。两手自然垂于胯侧时,意不可断,必须继续以意领气,经两腿贯入涌泉穴。

第二节 行气通经

1. 提肩接膝 (接上式): 左脚提起与右脚相并站立 (图

14),夹膝、收胯、松腰。双肩向后上向前向下转动。由后往上时用鼻吸气,同时缩肩、收肾。(图15)由前往下时呼“嗨”,同时沉胯、松腰(图16),意在双肩,用肩前后划圆3次。尔后,自然呼吸,先提左肩前升后降。(图17)双膝随着前屈,臀部下蹲,腰略向左转,左手朝左脚跟下垂,眼看左手,意在劳宫。(图18)膝与脚尖垂直时,左手搂膝向右侧运转,绕到右胯外侧,腰随着右转。(图19)左手翻掌,沿右体侧上托至腋下,身体随着缓慢直起,接着掌心朝内。(图20)用左肩带动从右乳中至左乳中往返按摩3次(左肩向后时吸气,向前时呼气),意在劳宫,目视前方。(图21)而后左手沿任脉下导到丹田,自然垂于左胯外侧。(图22)再提右肩,前升后降,屈膝下蹲,搂膝绕胯,翻掌上托,按摩乳中往返3次之后,右手至臆中导气至丹田,自然垂于右胯外侧。

【注】此式在于归顺内脏,畅通气血,增元气,顺天水,促使气行任督脉,具有加强肾脏功能和减肥的效应。操练“提肩搂膝”时,要注意做到以下几点:

① 运转双肩,由后向上划弧上升到至高点时,要做到缩肩、收肾。上提缩肩应带动全身向上,脚跟处于将起未起的状态;缩肾之法是紧缩会阴。此刻,吸气暂停,形成短暂闭息。双肩向前划弧下降时,配合呼“嗨”字音,同时沉肩、松腰、落膝。一升一降使腰部一紧一松,以收到调理肾脏功能的效益。

② 左右肩分别上提划圆运转时,意在用肩极力划大圆,鼻吸鼻呼,吸升呼降。随着用肩划圆,转身弯腰,手臂下沉,意在劳宫。手随屈膝朝同一侧脚跟方向下垂,到达双膝高度即可搂膝。随着向相反方向搂膝、转腰、转身,并要注意在两膝前后挫位时,用大腿根部相夹,挤摩外肾。要做到各部位动作谐调。

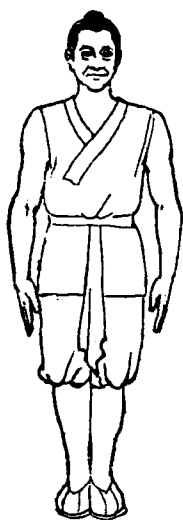


图 14



图 15



图 16



图 17



图 18

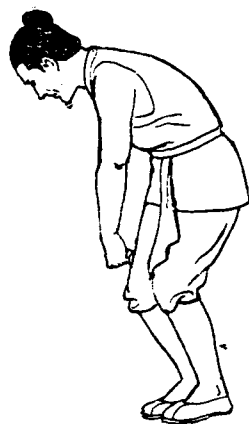


图 19

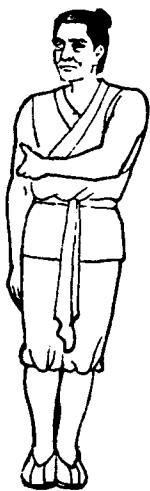


图 20



图 21

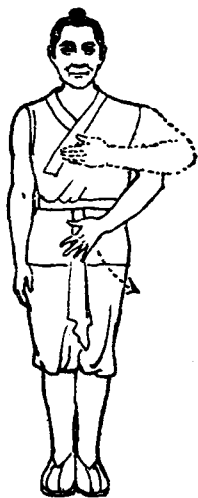


图 22

③接膝之后，翻掌沿体侧上托时，双膝、腰椎、胸椎随之逐次恢复正直。用肩带手按摩乳中时（身躯复位朝前）、目视前方。乳中按摩先以肩带手臂吸气扩胸，向回按摩时呼气，使胸腔一开一合。意在劳宫，手与胸部若即若离，不可使拙力。出现打嗝时，任其自然，以排出浊气，不得抑制。

2. 悬膺吞津（接上式）：拇趾扣地，双膝相夹，体正颈直，双目平视，自然呼吸，意在劳宫，肩带两臂从体前缓慢扬起，掌心相对、与肩同宽，高与肩平。（图23）尔后转腕，掌心向下，双臂以肩为轴向左右平展，成一字形。（图24）然后再以肘为轴，两手向内平旋180度；同时，手指自然展开，意念由劳宫移至小指尖端，再从小指尖端依次转移到无名指、中指、食指、拇指尖端。当意念至拇指时，手指相对旋于胸前。（图25）尔后，变剑指（食指上跷压中指），意在中冲穴，气机相接。

转腕，掌心向里，中指尖重叠（男左下右上，女相反）置于人中穴。以微力点按一下人中，随后叩肾齿（左右6颗老牙）3下，再将口中津液咽入丹田。（图26）如此点人中、叩肾齿、吞咽津液入丹田，反复3遍。（即三点九叩三吞津）

〔注〕此式为“炼津化气”、“玉液还丹”法。玉液还丹法有口诀为：“悬膈聚液，屈肘平分，漱津下咽，灌溉丹田。”从而气行手三阴、三阳经，以疏通任脉、滋补丹田。操练“悬膈吞津”时，要注意做到以下两点：

① 两手向左右平展和内旋时，手臂要保持水平运行。屈肘悬膈，两手沿半圆周内旋时，掌指自然放松，要切实做到意念在指尖转移。手指与五脏六腑相关连，手指井穴又是手三阴经和手三阳经的交会点，因此，意念调整，有利于手臂气血的畅通。

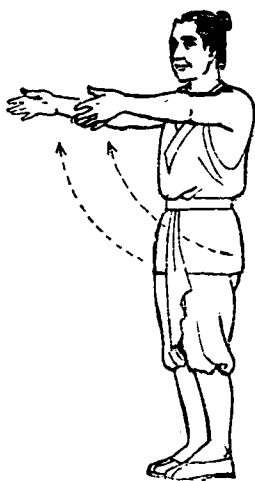


图 23



图 24

② 中指点人中穴,只求意到气到,不可着力按压,要适度点触。扣击肾齿时,要铿锵有声,方能收到健脑固齿益肾的效果。扣齿时合唇,舌尖上跷。随着扣齿,舌与上腭一抵一离,可刺激唾液的分泌。津液下咽,要随意念徐徐灌入丹田。初练者若津液不多,也要以意领气沉入丹田,以疏通任脉。

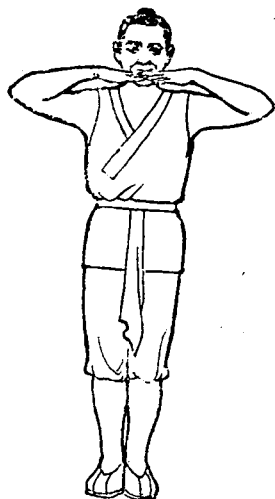


图 25

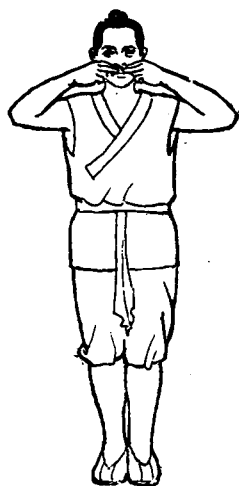


图 26

3. 呼“嗨”收腹 (接上式): 剑指离开人中穴,变掌,十指交叉,意在劳宫。(图 27)口微张,舌稍离上腭,短促吞“嗨”音,随即合唇,舌抵上腭,用鼻吸气沉入丹田,小腹鼓起。尔后,闭息(不呼不吸),并转腕,掌心向前。(图 28)手臂缓慢前推,同时口微张,舌稍离上腭,深长地呼“嗨”音。边呼“嗨”边前推,意在劳宫。前推时脚跟站稳,身躯正直,小腹内收。(图 29)两手前推,至臂直掌横不能再推时,闭息,稍停片刻,意想丹田。随即合唇,舌抵上腭,用鼻徐徐吸气,边吸气边屈肘回

收两手，意想外劳宫被吸气之力吸回，恢复呼“嗨”前的姿势：闭息稍停片刻。（同 28 图）如此一推一收、一呼一吸、小腹一瘪一鼓，反复 3 次。

〔注〕此式在于手臂的导引和吐纳收腹，调动任、督二脉及手三阴、三阳气血通畅运行，留清排浊，培植丹田真元之气。“嗨字功”有“起始治腹挺”之说，吐纳导引又有按摩肠胃、增强腹肌、消除腹部脂肪的功效。操练“嗨嗨收腹”时，要注意做到以下两点：

① 双手交叉后的吞“嗨”，要短促有力，使胃脘骤然震颤，开通任脉，随之以鼻吸气沉入丹田。转腕翻掌时，呼吸暂停，要保持不呼不吸的闭息状态。要做到闭息与转腕、掌心向外的动作谐调一致，而后再配合呼吸，进行手臂前推、回收的松紧转换。

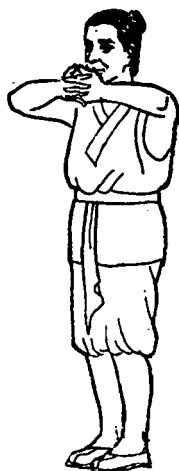


图 27



图 28

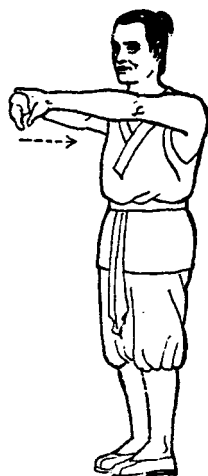


图 29

② 手臂前推呼“嗨”，收腹时呼吸，意念、形体松紧的互换，要做到意、气、形三者的统一。意随两手前推时呼“嗨”字音，气息要徐徐而出，声音要保持由弱渐强，深、细、匀、长，不可一呼而尽。要掌握主动呼、被动吸的主次关系，做到在呼与吸之间的暂短闭息，并要掌握吐纳时呼而不尽、吸而不满的适度，绝不可过分强求。

4. 运气升顶（接上式）：两手屈肘悬于承浆前。口微张，舌稍离上腭，短促吞“嗨”音。随即合唇，舌抵上腭，用鼻吸气沉入丹田；在吸气同时，转腕翻掌，掌心向上。（图 30）尔后闭息，两手从面前缓慢往上托举，高过头顶。当两手在头顶举到高点时，臂直掌平，手背对百会，脚跟提起，双目平视，小腹内收，保持肋骨悬吊，提耳根劲，意在劳宫博采太空天阳之气。稍停片刻后，脚跟下落，自然呼吸，肩、肘放松，两手下降接近头顶，双臂成圆形。（图 31）

【注】此式在于调动脏腑气机沿经络运行。周潜川先生对“峨嵋桩”手臂上举势注释道：“这个架子能使肋肋微微地运动。肋骨一条一条地向上动，胆经的气脉就自然地随着动了。”因此，操练“运气升顶”时，要注意做到以下两点：

① 在闭息两手上举时，随着手臂向上托举，使腰椎、胸椎逐渐向上伸抻，同时脚跟被带动跷起，要体现身躯上升和肋骨悬吊的架势，以启起足三阴、三阳经及阴跷、阳跷、阴维、阳维经脉的气机。同时运气升顶，自然收腹，促使腰椎、胸椎和肋骨的松紧转换。

② 根据“意到气到，气到血行”的原理，双手托举升顶时，高血压患者的手臂要离头部稍远些，从头部偏前上举，而且动作宜快不宜慢，并避免意念停留在头顶百会穴。低血压患者则两手靠近头部上举，动作宜慢不宜快，随着双手上举，

意念要经百会到劳宫。向上托举动作的快慢，要依自身闭息之长短而定。同时闭息不可勉强憋气，应逐渐锻炼，顺其自然。



图 30



图 31

5. 降气入踵（接上式）：自然呼吸，两手在头顶转腕翻转，掌心朝下，然后缓慢经面部沿体前下导，意在劳宫，导气顺身躯下降。当两手下导至膻中穴高度时，逐渐弯腰，上身向前俯落，口微张，舌稍离上腭，深长地呼“嗨”音。（图 32）当呼“嗨”弯腰两手落到脚前时，合唇，舌低上腭，自然呼吸。弯腰下落时，直腿夹膝，缩脐收腹。两手柔力下推至脚前时，直臂平掌，百会朝前，眼看手背；意在导气沿两腿下行到脚下，至涌泉穴通地阴之气。（图 33）

〔注〕此式在于通过弯腰屈体进行腰部、腹部运动，促使

下肢的松紧互换,求得足少阴肾经气血疏通和涌泉穴的开合。操练“降气入踵”时,要注意做到以下两点:

① 两手随着弯腰屈体往下俯落时,柔力推掌要一鼓作气。“峨嵋十二桩”要求:“俯脑随掌下腰劲。”要做到以手臂带动头、颈、胸、腰相随下落,求得腰椎、胸椎、颈椎逐次进行松紧转换。初学者或腰腿有病者,若一时手掌不能触地,不可强求,要循序渐进。但必须注意脚跟站稳、拇趾扣地,以利于涌泉虚空,足三阴、三阳经络气血的畅通。

② 配合两手向导引呼“嗨”音时,要做到气息匀长,呼之有声,声音由弱渐强,力求意、气、形的谐调统一。初学者不要勉强追求呼气的过分深长,应循序渐进。关键在于随形体和声音导引,以意领气降入涌泉穴,求得涌泉之气与地气相通。

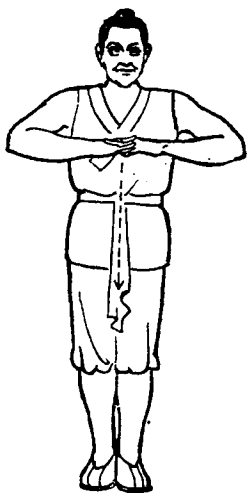


图 32

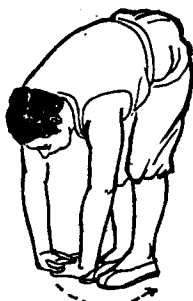


图 33

6. 拳对章门（接上式）：自然呼吸，交叉的两手在脚前撤开，臂直掌平，掌心朝下，用手腕带动绕脚划弧，至左右脚踝骨外侧，意在采地阴之气。（图 34）尔后，两手在踝骨外侧同时以小指、无名指、中指、食指、拇指逐次翻转，掌心向上，五指朝前。拇指掐商阳穴，手指内屈，握虚拳。随后徐徐直腰，舒展腰椎，两手握拳沿两腿外侧缓慢提起，形似往上提携重物，意在导引气机走足三阴经上行。（图 35）当上身恢复正直，拳到腰间，小拳眼轻贴章门穴（肝经与带脉交会处）时，屈肘外跷虚腋，提耳根劲，拔背脊。用意导气入脏腑，微微蠕动尾骨，松腰胯。双目平视，宁神静气略站片刻。（图 36）

〔注〕此式在于促进腰背的松紧转换，达到督脉通畅，同时采纳地阴之气，以阴补阳。气沿足阴经上行，贯气入章门，以调剂肝、脾、肾诸内脏的气机。操练“拳对章门”，要注意做

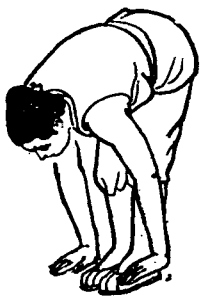


图 34



图 35



图 36

到以下几点:

① 两手绕脚采气时,需靠近双脚,以利于激发双脚井穴之气机。掌指划弧运行采气时,要保持掌与地面平行,并且用意念切实采纳地阴之气。神与桩合就会获得明显的气感。拢气变虚拳时,以手指带动翻掌,又能通过十宣穴激发相关的脏器气机,一举多得。掐商阳穴,攥虚拳,扣腕封闭上肢关窍,才能将收拢的地气贯入章门穴。

② 在提携双拳直腰过程中,要通过提耳根劲,形成腰椎、胸椎、颈椎的逐次缓慢伸展,犹如弹簧之弹起,不可先抬头挺起,要力发于腰。身躯伸直之后,拳对章门,用小拳眼贯气入脏腑,要静察气入少腑的动态。随着脏腑气机活跃,再微微蠕动尾闾,使之混元归入丹田,并达到疏松腰椎的目的。

7.(左)吐纳三推 (接上式): 自然呼吸。左手虚拳变掌,掌心向上(图 37),沿带脉前移到丹田,指尖朝右,然后沿任脉缓慢上托,上托至膻中穴,转腕,掌心向里(手不贴体)。而后口微张,舌稍离上腭,短促吞“嗨”音(图 38),随即合唇,舌低上腭,用鼻吸气下沉丹田;同时掌顺胸前上提,高与天突平。闭息,并转腕,掌心向前。(图 39)随即掌臂柔力前推,同时口微张,深长地呼“嗨”音,意在劳宫突出。手臂前推时,脚跟站稳,拇趾扣地,身躯正直,小腹内收,当推至臂直掌横成 90 度时,稍停片刻,意想丹田与命门相接。(图 40)尔后合唇,用鼻徐徐吸气,边吸气边屈肘回收掌臂,意在外劳宫,恢复呼“嗨”前的姿势,气沉丹田,闭息稍停片刻。(同 39 图)如此一推一收,一呼一吸,小腹一瘪一鼓,反复 3 次。

[注] 此式在于以深长呼吸,强制腹部的起伏,既能促进腹部降脂增肌,又可对肠胃进行特殊按摩。其关键在于通过松紧转换,以后天气推动先天气循行于任督脉及手三阴、三阳

经。操练“吐纳三推”，必须注意做到以下几点：

① 左手变掌后意在左手劳宫。沿任脉上托时，以肘带动手，切忌纵肩。手臂前推和回收时，要以肩、肘、腕各自为轴进行松紧转换，以贯通上肢3节关窍。保持身躯端正，不要前倾后仰或扭曲椎骨。

② 掌对膻中吞“嗨”字音时，要短促有声，使胸腔骤然一震，以调理中丹田的气机。初学者不易掌握吞(吸)“嗨”音时，短促呼“嗨”音亦可。吐纳三推时，呼吸要运用武火。气出于丹田，呼气有声，并要深长；吸气时要气沉丹田，同时不要忽略舌抵上腭。

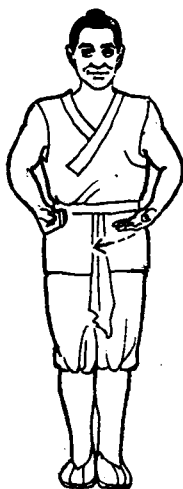


图 37

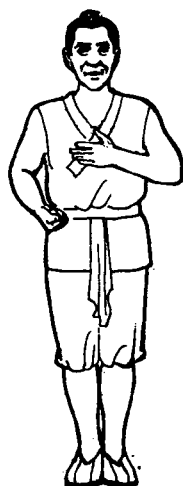


图 38

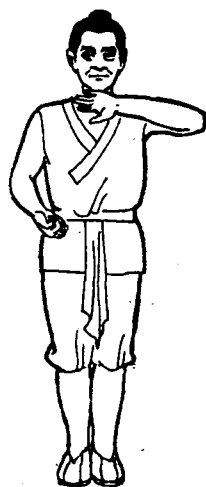


图 39

③ 上托和手臂前推、回收时，随桩法配合意念，要做到“神与桩合”。但吞“嗨”之后，左手立掌，上提时，意念要随吸气沉入丹田，不可随手带气上行过华盖穴和玉堂穴，以免导致胸

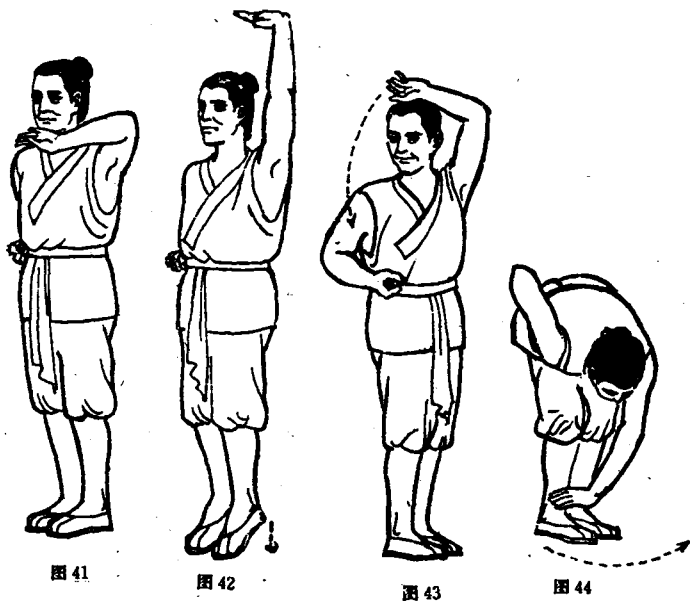
闷不舒。柔力向前推掌、呼“嗨”时，意在劳宫突出，力在劳宫突出，要做到力与意合，意、气、形配合一致。



图 40

8. (左)上举下探 (接上式): 左手屈肘悬于天突前，口微张，短促吞“嗨”音，随即合唇，用鼻吸气沉入丹田。吸气时，转腕翻掌，掌心向上。(图 41) 尔后闭息 (不呼不吸)，左手缓慢往上托举，高过头顶，臂直掌平，脚跟提起，小腹内收，双目平视，意在用劳宫采纳天阳之气。(图 42) 稍停片刻后，脚跟落地，自然呼吸，肩、肘放松，手略下落，手臂成弧形。然后向右转腰、转颈，手臂随之旋转，掌心朝右，沿右肩外侧划弧下落。(图 43) 到臆中高度时，上身随之从右侧弯腰俯落。同时口微张，深长地呼“嗨”音。这样边呼“嗨”边下落，意念在导气下降至右脚跟。在左手下探至右脚踝骨外侧时，掌心朝下，指尖向后，眼看手指，自然呼吸。(图 44)

【注】此式在于通过升、降、开、合的左右交叉导引，循行12条正经和奇经八脉，促使气机从百会到会阴，自劳宫至涌泉的周天运行，吸天之阳，领地之阴，以调剂全身气血，平衡阴阳。操练“上举下探”时，要注意做到以下几点：



① 上举下探时，要遵循“峨嵋桩”“气机升与降，随掌上下一”的口诀，意念、形体、呼吸随手臂进行升降开合。闭息上举时，要随着手掌上托过头顶，使胸、腰、胯及下肢逐次向上抻拔。同时提肛缩肾，小腹自然内收。周身处于悬吊状态，才能激发气机的升腾。

② 转身下探时，下肢要夹膝直立。上身向右侧转动，先转腰，以抻动腰椎韧带；后转颈，以扭动颈椎。在手掌沿体右侧往下导引的过程中，腰、颈随体位变化，略有回转，要体现腰

椎、胸椎及颈椎在松紧互换中的抻动。

③ 左手从右侧下探时，不能屈膝，两脚要站稳，防止身体重心移动而歪斜。控制身体重心平衡，要用脚拇趾着力扣地调理。左手从臆中高度开始呼“嗨”下降，要一鼓作气下到右脚踝骨旁边地下，中途不要间断。初学者一时落掌下不到脚踝时，不必强求，但意念则要达到脚跟，以意导引气机入踵。

9. (左)采气归元 (接上式)：自然呼吸，左手平掌，用腕带动手臂，由右往外往前划弧划至前方，手指斜朝下，指尖前探。(图 45)尔后，再用腕带动手臂，向左外侧往后划弧，至左踝骨外侧，掌心向下，手指朝前，意在用劳宫采地阴之气。同时上身随着手臂，从右侧缓慢往左侧旋转，至左侧再自然回转向前，百会朝前，眼看脚前。(图 46)尔后，左手用小指带动旋腕翻掌，掌心向上，拇指掐商阳穴，手指内屈，握虚拳。随后徐徐直腰，舒展腰椎，左手虚拳沿左腿外侧缓慢上提，意在导气沿足三阴经上行。(图 47)当上身恢复正直，拳到腰间，小拳眼轻贴章门穴时，屈肘外跷虚腋，提耳根劲，拔背脊，用意导气入脏腑，微微蠕动尾骨，松腰胯。双目平视、宁神静站片刻。(图 48)

〔注〕此式在于采地阴之气，沿足三阴经导引入脏腑归丹田，促使阴升阳降，以阴补阳，充实丹田之真元。求得水火既济，阴平阳泌。操练“采气归元”时，要注意做到以下两点：

① 左手博采地气，要从右往左划大圆，目视掌指，切勿低头。随着采气，意念由劳宫转移到小鱼际、指尖、大鱼际，再回到劳宫。采气划圆弧到正前方时，手臂成一直线，用指尖往斜前方地下着力伸探。划弧至左脚外侧时，平掌坐腕，劳宫采



图 45

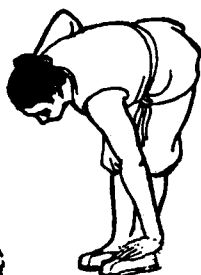


图 46



图 47



图 48

气。采气过程中,随着划弧由右向左转腰:采气到位后,再由左侧转向前方。腰胯要往返涮动,以利于健腰固肾。

② 拢气、翻掌攥拳时,要用小指带动其余四指逐次翻转,变为掌心向上,然后掐商阳穴、屈腕紧扣内关,气拢拳心向上

提起。提起过程中，拳要贴左腿外侧往上运行，并且意念导引气机沿足三阴经上升入脏腑。待贯气入章门之后，要静静地体察气归脏腑。采气、上提期间，要做到形神一致，使“神与桩合”、“神与脉合”，才能达到培植和增补元气的效果。

10. (右)吐纳三推 (接上式): 自然呼吸，右手虚拳变掌，掌心向上(图 49)，沿带脉前移到丹田，指尖朝左，然后沿任脉缓慢上托，上托至膻中穴，转腕，掌心向里(手不贴体)。而后口微张，舌稍离上腭，短促吞“嗨”音(图 50)，随即合唇，舌抵上腭，用鼻吸气下沉丹田。同时掌顺胸前上提，高与天突平时，闭息，并转腕，掌心向前。(图 51)随即掌臂柔力前推，



图 49



图 50



图 51

同时口微张，徐徐呼“嗨”音，意在劳宫突出。手臂前推时，脚跟站稳，拇趾扣地，身躯正直，小腹内收。当推至臂直掌横成 90 度时，稍停片刻，意想丹田与命门相接。(图 52)尔后合

唇,用鼻徐徐吸气,边吸气边屈肘,回收掌臂,意在外劳宫。恢复呼“嗨”前的姿势,气沉丹田,闭息,稍停片刻。(同 51 图)如此一推一收,一呼一吸,小腹一瘪一鼓,反复 3 次。

〔注〕参考第二节第 7 式的注释与注意事项,唯左右相反。



图 52

11. (右)上举下探 (接上式): 右手屈肘悬于天突前,口微张,短促吞“嗨”音。随即合唇,用鼻吸气沉入丹田。吸气时,转腕翻掌,掌心向上。(图 53)尔后闭息,右手缓慢往上托举,高过头顶,臂直掌平,脚跟提起,小腹内收,双目平视,意在用劳宫采纳天阳之气。(图 54)稍停片刻后,脚跟落地,自然呼吸,肩、肘放松,手略下落,手臂成弧形。然后向左转腰、转颈,手臂随之旋转,掌心朝左,沿左肩外侧划弧下落。(图 55)到臆中高度时,上身随之从左侧弯腰俯落,同时口微张,深长地呼“嗨”音。这样边呼“嗨”边下落,意在导气下降至左脚跟。



图 53



图 54



图 55



图 56

在右手下降至左脚踝骨外侧时，掌心朝下，指尖向后，眼看手背，自然呼吸。（图 56）

〔注〕参考第二节第 8 式的注释与注意事项。唯左右相反。

12. (右)采气归元（接上式）：自然呼吸，右手平掌，用腕带动手臂由左往外往前划弧，划至前方，手指斜朝下，指尖前探。（图 57）尔后再用腕带动手臂，向右外侧往后划弧，至右踝骨外侧，掌心向下，手指朝前，意在用劳宫采地阴之气。同时上身随着手臂从左侧缓慢往右旋转，至右侧再自然回转向前，百会朝前，眼看脚前。（图 58）尔后，右手用小指带动旋腕翻掌，掌心向上，拇指掐商阳穴，手指内屈握虚拳，随后徐徐直腰，舒展腰椎，右手虚掌沿右腿外侧缓慢上提，意在导气沿足三阴经上行。（图 59）当上身恢复正直，拳到腰间，小拳眼轻贴章门穴时，屈肘外跷虚腋，提耳根劲，拔背脊，用意导气入脏腑，微微蠕动尾骨，松腰胯，双目平视，宁神静站片刻。（图 60）

〔注〕参考第二节第 9 式的注释与注意事项，唯左右相反。

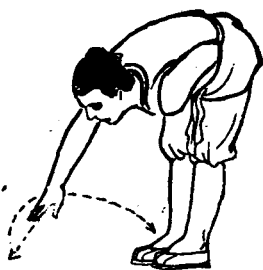


图 57

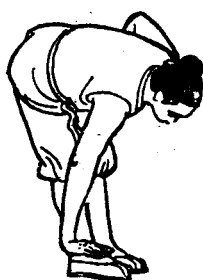


图 58

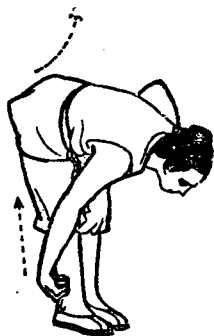


图 59



图 60

峨嵋健美气功第二节的第 7 式至第 12 式，要反复操练 3 遍。从第 7 式至第 12 式，一左一右反复 3 次后，再接着操练第三节。

第三节 聚 气 养 身

1. 存神两手（接上式）：自然呼吸。左脚轻轻抬起向外跨出，与肩同宽，双膝微屈，平行站立。（图 61）虚拳变掌，指尖沿小腹下滑，垂手胯侧，意在劳宫。然后用肩带动两手，向左右两侧缓慢扬起，掌心向下（图 62），同时自然吸气，沉入丹田。在两手扬起高与肩平时，肩下沉，肘微屈，手臂略呈弧形。随后转腕翻掌，掌心向上，眼看两手。以肘为轴，两手同时往

上沿弧形向胸前下落，指尖相对，悬于胸前(图63)，掌心朝下，手与肘平，手指舒展，似连非连。在两手从两侧拢气于胸前时，舌抵下牙龈，缓慢吐“嘘”字音。吐音时，拇趾抓地，提肛缩脐，小腹微收。当两手指相对悬于胸前时，舌抵上腭，自然呼吸，似笑非笑，周身放松，存神于两手，自然垂睑，松静站立2至3分钟。然后，两手拇指点在气户穴，掌下落，中指相接点在膻中穴。两掌轻贴于胸，进行中丹田调息：舌抵下牙龈，缓慢吐“嘘”字音；同时拇指、中指微力点按气户和膻中。(图64)随后，舌抵上腭，用鼻徐徐吸气，吸入丹田，同时拇指、中指逐渐放松。这样一嘘一吸点按膻中和气户，反复3次。

【注】此式在于存神聚气，以静应动。根据“峨嵋桩”“开气舒脉，意神内宁”的口诀，存神于两手，静中求动，求得在松



图 61

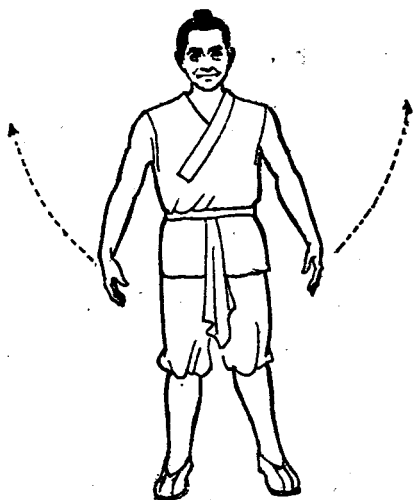


图 62

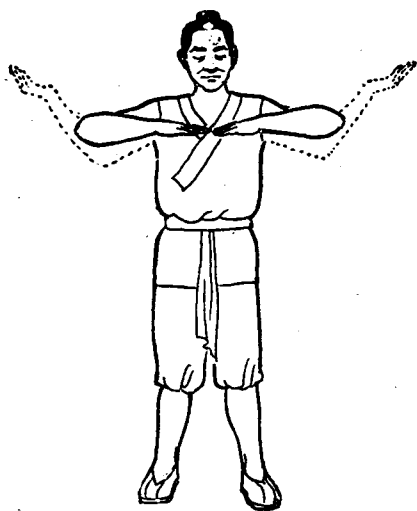


图 63

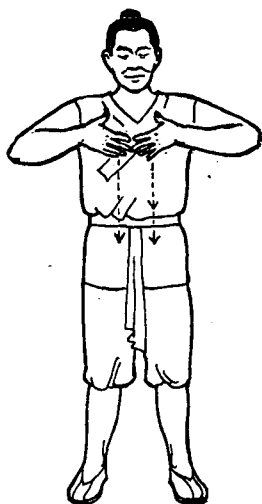


图 64

静中气血畅通，阴阳平泌。操练“存神两手”时，要注意做到以下两点：

① 两手以肩带动，从左右扬起。当翻掌拢气划弧向胸前下落时，随着沉肩，双臂和全身各部位放松。两手悬于胸前时，近不贴体，远不逾尺，上不过天突穴，下不低臆中穴。存神于手，意守两手，内视两手，要做到神不外驰，形神合一，静中求动。初练时若气感不强，可微微抻拉手指之间距离，激发双手之间气机的活跃。尔后宁神定气，松静站立。

② 两眼自然垂睑后，要做到凝神养气，内视两手，神不外驰。当出现人在气中、气在人中的飘然自得感觉时，不要紧张，亦不要随之大动，用拇趾扣地即可求得平稳。中丹田调息时，意随桩动，意想手指所点穴窍，求得内外气机呼应。随着呼吸点穴，不可用掘力，点按时以意念领气入穴窍即可。

2. 运掌揉腹（接上式）：自然呼吸，两手掌指从胸前缓慢下捋，拇指到天枢穴，中指到丹田。（图 65）尔后两手劳宫上下重叠（男左下右上，女右下左上），置于丹田。（图 66）然后，挥圆运掌，以重叠在上面的手的拇指所指方向，运掌按摩揉腹，由小到大 18 圈（上到臌中，下至曲骨）。揉到臌中穴时，两手上下换掌。再以重叠在上面的手的拇指所指方向，由大到小按摩揉腹 18 圈。（图 67）最后回到丹田。（图 68）运掌混元揉腹时，配合自然呼吸，一吸一呼揉一圈：运掌向前半周时吸气，运掌往后半周时呼气。同时，意念随运掌外导内行，最后导引混元气归入丹田。

〔注〕此式在于运掌导引五脏六腑之气混元归一。“积精累气以成真”，存积丹田。不仅以揉腹调理三焦，而且培植元精元气萦绕滋养肌体。操练“运掌揉腹”时，要注意做到以下两点：

① 运掌揉腹要以丹田为中心，依重叠在外面的手掌拇指所指方向为运掌方向，由小到大，再由大到小按摩揉腹。揉腹不能用力揉按，掌若即若离为宜。运掌速度快慢，要以深、长、细、匀的呼吸控制，先由下而上，后由上而下。掌走向上半周时吸气，走向下半周时呼，一吸一呼围丹田绕行一圈。揉腹时，腰要放松，不可僵持。启动先呼，返回先呼，一吸一呼对等应用，可使阴阳平衡。

② 配合长吸呼，连绵不断揉腹运掌，要默数圈数，更要外导内行，用意念随掌调动内脏气机运行，并汇集于丹田。由于调动了五脏六腑的气机运行，出现一时的腹鸣、打嗝、排虚恭均属正常现象，不可抑制。运掌由大到小，领气向丹田汇集时，亦要用意念导引四肢百骸之气聚于丹田，使得丹田元气充盈。

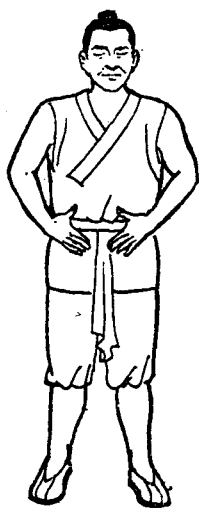


图 65

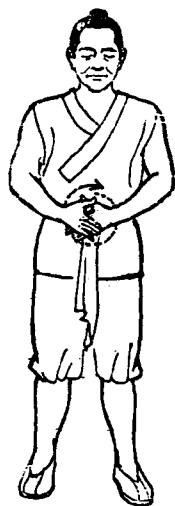


图 66

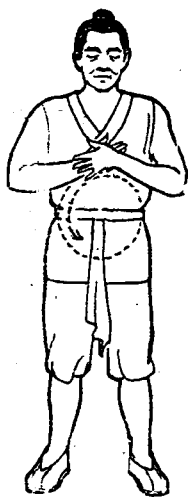


图 67



图 68

3. 浴面收功（接上式）：两手离小腹，于胸前合十搓掌（图 69），有热感后，点穴按摩。耳部按摩：掌贴两耳，从耳垂沿耳轮，经耳尖，至耳屏，按摩 3 圈。（图 70）尔后，掌贴脸颊，由上而下浴面至下颌。（图 71）再沉肩垂肘，两手合十，意守劳宫。（图 72）眼部按摩：拇指点地仓，食指中指点迎香。（图 73）点按 3 下后，往上搓鼻柱到眼角，先用中指点按睛明 3 下。（图 74）沿上眼眶往外往下往里按摩 3 圈，再点按瞳子髎 3 下，沿下眼眶往里往上往外按摩 3 圈。尔后再浴面，合十。按摩太阳穴：从地仓、迎春起，搓鼻柱到眉间，中指点印堂，食指点攒竹。（图 75）点按 3 下后，中指将眉向外至丝竹空，食指按摩前额经阴白至太阳穴。（图 76）往返按摩 3 遍后，点按丝竹空、太阳穴 3 下。随后中指移到太阳穴，食指拇指至听宫、听会，同时点按 3 下。（图 77）而后再浴面，合十。按摩发根：从地仓、迎春起，搓鼻柱至发际，用手指向上梳头，按摩发根。（图 78）中指到百会；拇指到率骨。（图 79）同时点按 3 下后，再向后按摩发根，中指至风池，拇指至翳风。（图 80）点按 3 下后，掌贴脖根，沿两腮按摩至下颌（图 81），合十。按摩天柱：从地仓、迎春起，搓鼻柱，按摩发根，中指、食指至风府、天柱，拇指至风池。（图 82）沿脖筋向大椎掐捏 3 遍，再立掌敲击天柱 3 遍。（图 83）随后敲击拍打双肩。最后中指紧扣肩井。（图 84）沉双肘，牵动两掌摩肩向前，按摩缺盆、气户、乳中（图 85），经章门向小腹汇合，导气入丹田。津液分 3 口咽入丹田。（图 86）双手绕胯自然下垂，平后、启眼睑，收功（图 87）。（浴面按摩穴位详见 88 图）

【注】此式在于调理头部气血，收敛飘逸之气回归丹田。《黄帝内经》指出：“阳强不能泌，阴气乃绝。阳平阴泌，精神乃治。”头部是人体阳经集中部位，调理其气血，不仅可以醒脑

益智，而且可以防治阳亢所致之诸多病患。操练“浴面收功”时，要注意做到以下两点：

① 浴面、按摩、点穴、掐捏、敲击不可用拙力，需适当掌握力度。浴面时，掌心与面部若即若离，稍有触及为宜，力度轻于擦搓。按摩时，稍用力触及皮肤。中指沿眼眶按摩时，指尖在眼眶与眼球之间，但不要按压眼球。按摩发根则要用指尖梳头，刺激头皮。点穴的手力要重于按摩，但达到有麻胀感即可。点按听宫、听会穴时，要使小耳屏推倒堵住耳孔。最好在点按时配合呼气。掐捏和敲击施力略重，以震动肌体为佳。气归丹田之后，两手顺带脉，绕过髋骨，搓胯下垂，可起到按摩环跳的作用。

② 浴面按摩是聚气健身的主要部分。“聚精在于养气，养气在于存神”。点按穴窍、浴面、按摩都要意随桩动，意气相随。点穴要做到力到、意到、气到。点穴、按摩用微力，主要以意念进行导引。要力求“神与桩合”，“神与脉合”，“神与气合”。只有配合意念才能切实导引宗气、营气、水谷之气混元归一，存积于气库。因此，切勿因为是收功而心猿意马。收功启眼脸之后，也不宜立即从事剧烈运动。要在轻微活动中，宁神养气片刻。



图 69



图 70



图 71



图 72

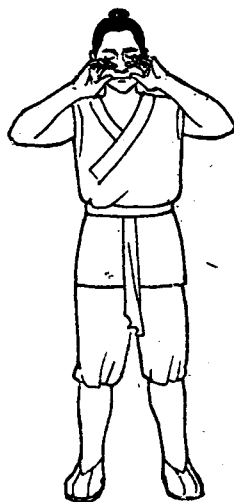


图 73



图 74



图 75



图 76



图 77



图 78

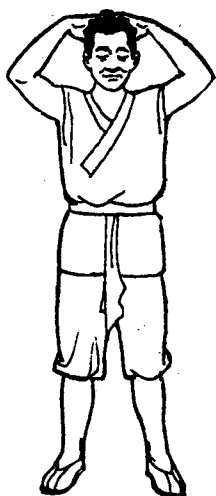


图 79

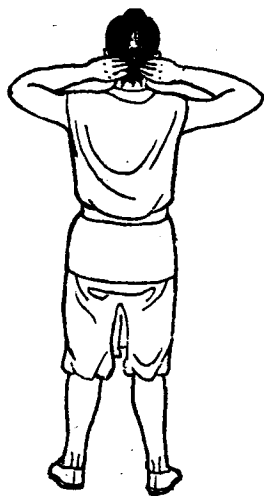


图 80



图 81

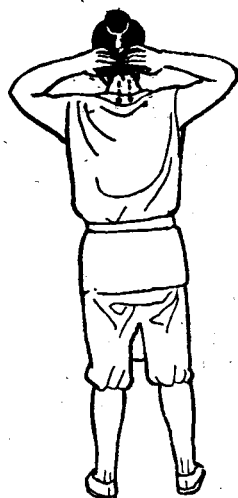


图 82

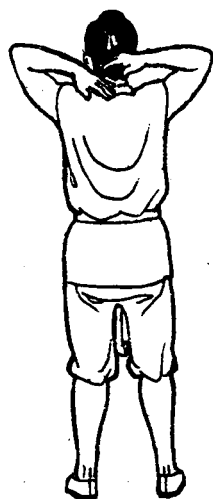


图 83

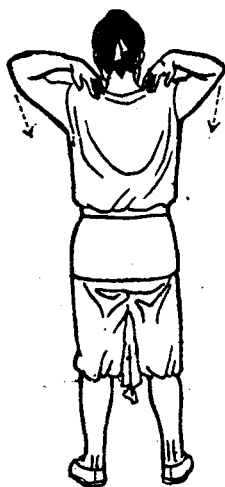


图 84

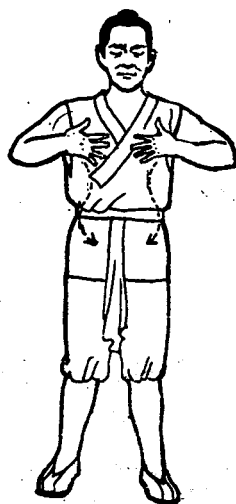


图 85

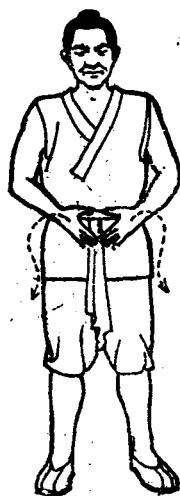


图 86

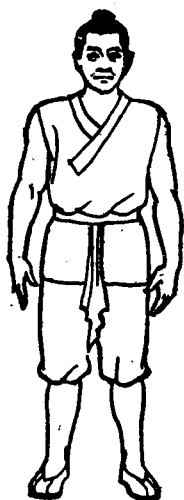


图 87

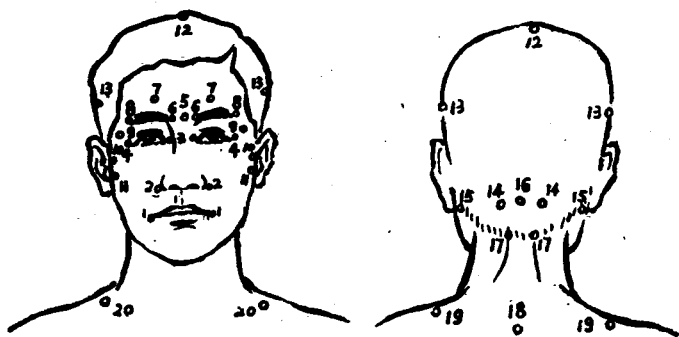


图 88

1.地仓 2.迎春 3.睛明 4.瞳子髎 5.印堂 6.攒竹 7.阳白 8.丝竹官 9.太阳穴 10.听官 11.听会 12.百会 13.率骨 14.风池 15.翳风 16.风府 17.天柱 18.大椎 19.肩井 20.缺盆

健身导气法

(附 加 功)

功用：适用于气血失调，内分泌紊乱，体质虚弱者以及初练峨眉健美功者加练。

预备式：两脚平行站立，略窄于肩；拇趾扣地，圆裆松胯；松腰收脐，直背含胸；沉肩虚腋，双手自然下垂；舌抵上腭，嘴唇闭合；提耳根劲，下颌回收；两眼平视、宁神定气，自然呼吸，松静站立。（见图1）

动作1：两手向腹前缓慢扬起，掌心对小腹。当双手抬高至小腹有压迫感时，保留不动，神不外驰。意在劳宫穴与丹田部位的气机相通。（见图2）

动作2（接上式）：转腕，掌心朝外，沿水平线向两侧、向体后缓慢划弧，意在用劳宫采四方之气。（见图3）两手划弧，至掌心相对时，转腕，掌对肾俞贯气。（见图4）尔后，翻掌朝上，双手往上托起，（见图5）指尖触渊腋穴后，向前。手带双臂前伸（见图6），与肩同宽，高与肩平，掌心朝上（见图7），意在接阳之气，并向左右展开，成一字形（见图8）。

动作3（接上式）：转腕成掌心向下，以肩推肘、肘推腕、腕推掌、掌推指，逐次松紧转换，似蛇行蚕蠕：意随桩动，从肩而肘而腕而掌而指，沿双臂至指端。（见图9）如此蛇行蚕蠕，反复9次，自然呼吸。

动作4(接上式):五指并拢,随后用鼻深长吸气,指尖往左右平伸,尽力抻拔肩、肘、腕,有胸腔从中线分为两半之势。(见图10)吸气毕,手臂抻至极限时,闭息,略停片刻,意在指触无限远处。闭息不可忍时,随后徐徐呼气,肩、肘、腕、指逐渐放松。如此一抻一松,反复3次。

动作5(接上式):掌指上跷,五指微张,意在劳宫。(见图11)深长吸气,往外推掌,尽力推至极限,闭息片刻。意在掌向无限远处,闭息不可忍时,随着徐徐呼气,劳宫内收,肩、肘、腕逐渐放松。如此一推一收,反复3次。

动作6(接上式):松腕落掌,劳宫对地面,两臂顺势向胯侧下落,肘臂下落至与躯体约成20度时,指尖朝外,随后缓慢吸气,手掌下压,意在劳宫与地气相接。(见图12)尽力压至极限时,闭息片刻。闭息不可忍时,随后徐徐呼气,劳宫回收,肩、肘、腕亦逐渐松弛。如此一压一收,反复3次。

动作7(接上式):手指下垂,变莲花掌(并指,手心内收,形似莲花瓣),意在劳宫拢气。(见图13)以腕带双臂,缓慢向体前扬起,高与肩平,掌心斜向下,意在两手间似按着气球。(见图14)接着徐徐屈膝,身体随着徐徐垂直下蹲。意若下按两手之间的气球。身体下蹲至最低点时,意在尾骨入地,同时两手自然下落,垂于体侧。(见图15)尔后,意念转移到提耳根劲,身体随之缓慢垂直上升。(见图16)如此,双手带气扬起,下蹲按气,尾骨入地,提耳根劲身体上升,反复3次。

收功式(接上式):两手合于丹田,舌放平,口液分3次咽入丹田,意守丹田片刻。(见图17)以意向丹田收集真气。尔后两手擦搓,浴颜面,双脚自然收回。收功。(见图18)

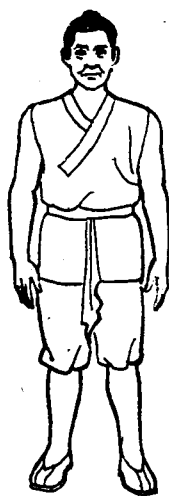


图1

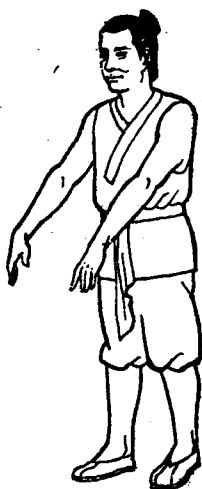


图2

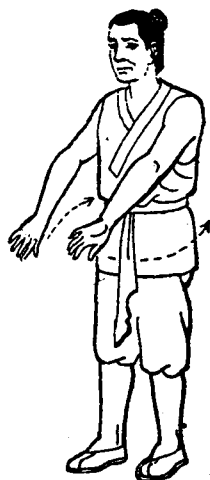


图3



图4



图5



图6

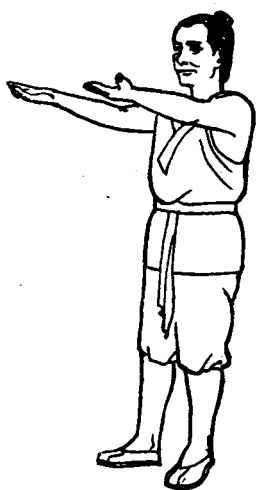


图7

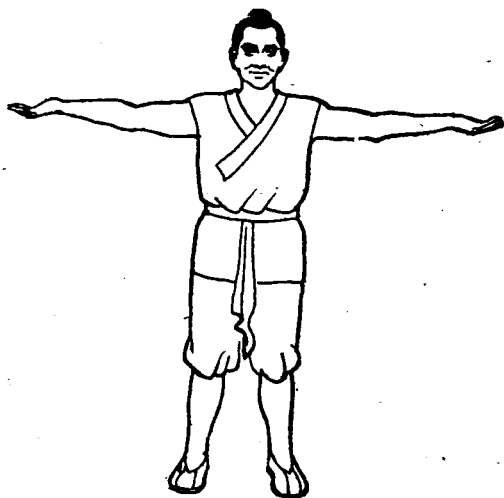


图8

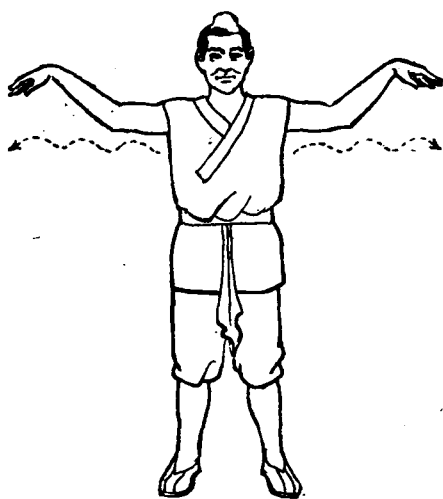


图 9

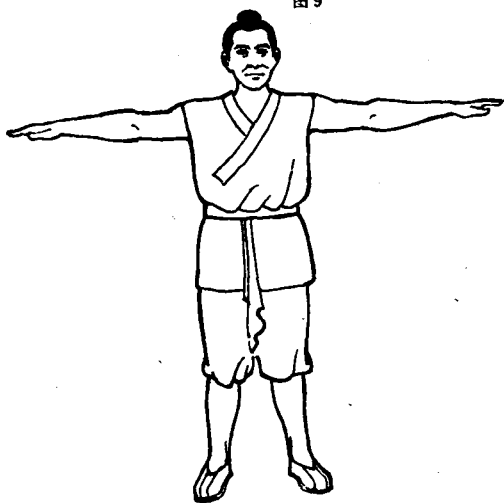


图 10

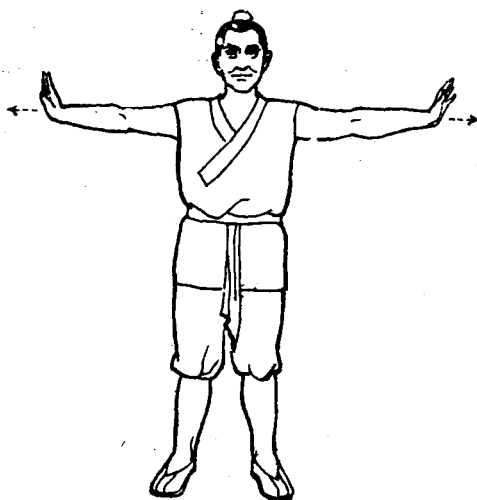


图 11

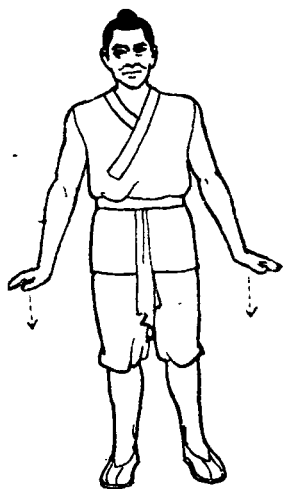


图 12



图 13

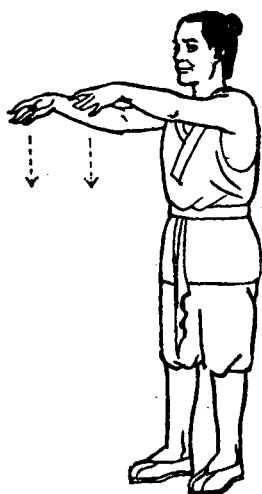


图 14

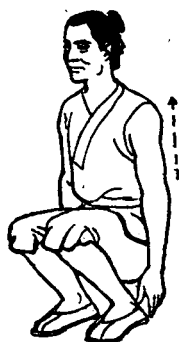


图 15



图 16

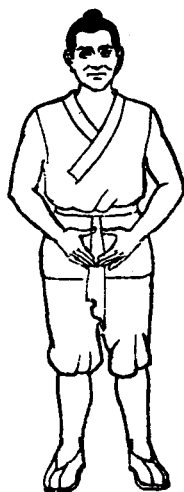


图 17

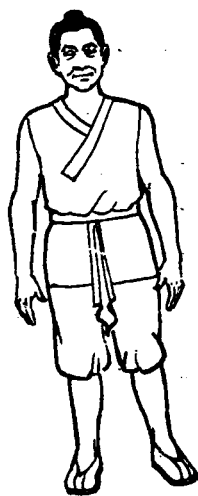


图 18

峨嵋健美气功对调身调心调息的应用

峨嵋健美气功由始至终都贯穿着“调身”、“调心”、“调息”三大要素。能否正确掌握和运用这三大要素，与能否取得预期的功效和疗效密切相关。

峨嵋健美气功遵循“峨嵋十二桩”“以圆为体，以动为用，升降开合又以意念为主宰”的要诀，要求在练功过程中做到“神与桩合”，“神与气合”，“神与脉合”，使“调身”、“调心”、“调息”三者密切结合，浑然于一体。

气功锻炼中的“调身”、“调心”、“调息”，是对古人几千年来养生之道的总结。《摄生三要》一书在论述精、气、神时指出：“聚精在于养气，养气在于存神。神之于气，犹母之于子也，故神凝则气聚，神散则气消。若宝惜精气，而不知存神，是茹其华而忘其根矣。”《文子》一书也说：“太上养神，其次养形。神清意平，百节皆宁，养生之本也。”以上都说明“调心”养神对养生的重要性。《玄微心印》一书讲到，“任者妊也，行腹部中，故龟纳鼻息，鹤养胎息，而能有寿，通此脉也。督者督也，行背部中，故鹿运尾闾，还精补脑，而至上下之寿，通此脉也。”这就生动而具体地表明，“调息”（龟纳鼻息，鹤养胎息）、“调身”（鹿运尾闾）对疏通经脉、健康长寿起着极其重要的作用。由此可见，“调身”、“调心”、“调息”在气功修炼中是相辅相成，缺一不可的。做到形神相合、意气相通，使意、气、形谐调统一，是练功取得成效的关键所在。

现就“调身”、“调心”、“调息”在峨嵋健美气功中的正确应用,分述于下:

(一)关于调身。调身是对形体、姿势的调整,从而借以疏通经脉、调节气血。《医学汇函》一书说:“有火者开目,无火者闭目”,“欲气上行……则屈身为之。欲气下行……则偃身为之。欲引头病者仰头,欲引腰足病者视脚……。”这些调节气血的姿势变化,形体的上下、左右、伸屈、开合的运动转换,都是调身的具体表现。

峨嵋健美气功,功法虽然简单,选定立足之地就可操练,但形体的运动变化却有升、降、开合等姿势转变。整套功法自始至终进行着形体相应部位的松紧转换。在一招一式中,由紧变松、由松变紧、以紧换松的循序变化,是峨嵋健美气功调身的主要特点。

“调身”引动形体时“捷举手足”、“折按皮肉”,古人认为可以“逐客邪于关节”、“驱浮淫于肌肉”,是“养神调气之正道也”。这是由于“导引”、“按跷”具有动摇筋骨、开合关窍、疏通经络的作用。因此,操练峨嵋健美气功的一举一动、一升一降、一开一合、一张一弛,都要循经导引,配合意念外导内行,以疏通12条正经和奇经八脉,促使阳升阴降、气血周流全身。

身形调整中对身体各个部位的调整,是疏通经脉的基础。尤其对腰部的调整,操练峨嵋健美气功者绝不可忽视。腰在人体中居于重要部位,“力发于足,主宰于腰,形于四肢。”“命意源头在腰隙”,腰又是命门穴窍的处所。肾脏在腰内两侧,腰部转动可增强肾功能,使人元气充足。腰为肾之外府,肾中藏有元阴、元阳化生元气,元气贯注于丹田以滋养全身。腰部调整在松弛状态,又是气沉丹田的关键。

在“调身”引动身形过程中,要体现“以圆为体,以动为用”

的要诀：

“以圆为体”，在体形的升降开合的变化中，不仅各关节的伸屈转动要圆活，不能僵持，而且身躯的俯仰、起落，四肢的伸展、收屈，都要在运动过程中沿圆弧的轨迹进行。双臂的扬起和上举，都要体现圆形，避免出现不利于气血疏通的僵直。

“以动为用”，在形体的升降开合的运动中，相应部位进行松紧互换，以起到开合关窍、疏通气血的作用。松紧互换，由松变紧，由紧变松，以紧中求松，疏松关窍，促使气血疏通为目的。如“捧气贯”的屈膝和下蹲，在于通过下肢胯、膝、踝三节松紧互换，以达到下肢经脉气血的阴升阳降、以降换升的目的。“上举下探”、“采气归元”中的手臂上举、脚跟抬起，是为了足三阴三阳、阴跷阳跷、阴维阳维经脉气机的疏通。身体俯落和直起过程中，腰椎、胸椎、颈椎的逐节松紧转换，是为了促使督脉的气机升腾运行。

调身中的“提耳根劲”，是“峨嵋十二桩”的调身术语。调整时要配合意念，似乎力发于耳根，将头部上提，同时下颌自然回收，从而使颈椎调理到直而不僵的程度。提耳根劲优于一般调身的“顶头悬”，可以避免意到百会，气血冲顶之弊。

“拇趾扣地”是峨嵋健美气功调身的要领之一。拇趾下扣，用以稳定身体重心平衡，形成下实上虚；同时足少阴肾经起于涌泉，有利于肾经疏通；足太阴脾经、厥阴肝经的井穴位于拇趾内外侧、又利于激发其气机流通。因此，调身中的拇趾扣地是不容忽视的重要一环。

“舌抵上腭”是诸功法调身的共同要求，只是在称谓上有“柱舌”、“搭桥”之不同，其作用都在于沟通任督二脉气机的运行。舌与上腭相抵，要避免硬顶，以保持触而不离为宜。峨嵋健美气功中的调息，则要求呼“嗨”字音时舌稍离上腭，用口呼

气，而后舌抵上腭用鼻吸气。操练者容易忽略舌抵上腭后再吸气，这是需要注意予以调整的一点。

(二)关于调心。调心是对“心神”进行调整，使大脑思维活动进入到一种特殊的保护性抑制状态。钱学森同志把这种状态称之为“气功态”。

古人修炼气功十分重视练心，并认为心与“神”是统一的。《素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官，神明出焉。”并说：“故主（指心）明则下安，以此养生则寿。”《唱道真言》则更明确指出：“炼心之法，以去闲思妄想。”《黄帝内经·上古天真论》还讲到：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”都说明调心是气功锻炼的主要法门，并且是防病健身、延年益寿的主要手段。

因此，峨嵋健美气功要求在练功过程中排除杂念，做到“神与桩合”，“神与气合”，“神与脉合”，使意、气、形三者紧密结合，不可有须臾的脱节。

对初学者来说，调心要做到升降开合“以意念为主宰”并非易事。但在练功中若做不到意念与形体导引的配合，那就无异于其他体育活动，只能起到运动筋骨的作用。修炼气功之所以特别重视“调心”，是因为不良情绪是招致病患的主要原因，而良好情绪又有使人体机制得以修复的作用。

我国传统医学认为：“喜则伤心，怒则伤肝，思则伤脾，悲则伤肺，恐则伤肾。”现代医学也已验证，情绪会导致人体机制的生理变化。据调查：食道癌患者52%都在发病前半年受过严重精神刺激；持续的不良情绪是高血压、心脏病、胃溃疡等病的诱发根源。但是，练功讲究排除杂念，保持“恬淡虚无”，以调心控制植物神经的非随意功能。实践表明，气功对不良心理导致的疾病的治愈率，则可达到50%至80%。

峨嵋健美气功的“调心”，基本上是意随桩动，以意领气。随着桩法的动静变化，有意念守单一穴窍（如意守劳宫），又有一意多用（如同时守劳宫、涌泉、尾闾），又有内外兼守：升时意念通天阳，降时意念通地阴，开时意念领气外放、合时意念引气内收，从而达到升降开合以意念为主宰。只要在练功过程中按照《保生秘要》所讲的：“摄心归一，专其一处，皆可止念”的办法，就可以排除杂念，以一念代万念。

调心的意念配合，排除杂念是首要条件。但是意守又不能执着。随着不断练功对调身、调息的逐渐熟练，意守要由“勿忘勿助”演变为“似守非守”、“若有若无”，直至进入到“神守一如”的气功态的高级境界。

关于调心，不但练功时要排除“七情”干扰，以获取治病、健身、益寿的功效，而且在日常生活中也要“调心”，运用意识修炼涵养道德，以巩固疗效和功效。这是珍惜精气的主要养生方法。《灵枢·本神篇》说：“智者之养生也，必须四时而知寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”天地自然气候的变化，社会人际间繁杂事端的干扰，都会直接或间接地影响心情的平静，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的“七情”仍会滋生。这就需要以“调心”保持情绪稳定，培养胸怀开阔的品德，摒弃私心杂念，净化自己的心灵。要象《道德经》说的那样：“以百姓之心为心。善者，吾善之，不善者，吾亦善之，德善矣。”克己奉公，无私无我，想好事、做好事，待人接物以善意处之，这就可以排除七情干扰，保持神清意平，功力、功效才能不断提高。练功者具备了这种思想品德，正是峨嵋健美气功运用“调心”所要体现的心灵上的“健美”。

（三）关于调息。调息是峨嵋健美气功的重要组成部分。是配合调身、调心用以疏通经脉、培育元气的特定呼吸方法。

古人在养生方法上很重视调整呼吸。晋朝葛洪在《抱朴子》一书中论及调息时说：“行气或可以治百病……或可以延年寿，其大要者，胎息而已。”说明用“胎息”可以收到治病、益寿的功效。修炼道家内丹术者，迄今还流传着这样的练功口诀：“抽一吸四呼松五，始于丹田终于股。前上后下循环走，运转一周再反复。”从而可以看出，后天呼吸之气具有推动先天元气周天运行的作用。

峨嵋健美气功汲取先人养生经验，以顺式腹呼吸配合吐音的调息。在深、长、细、匀的鼻吸口呼调息中，要求吸入于丹田，呼出于丹田。主动呼，被动吸，以呼为主。这种特定的调息方法运用的正确与否，关系着能否获得理想的疗效和功效。

调息时，将自然呼吸改变为腹式呼吸，再配合调身调心，这具有改善人体机能的效果。运用腹式呼吸配合调心的数息法，有利于排除杂念，诱导思想入静。调息时的深长呼吸及闭息，可以加强肺的通气量，改善血液中氧的供应。主动的深长吸气可使血管扩张，血压下降，长吸可使血管收缩，血压上升，从而调节交感神经与副交感神经的关系，改善神经系统的机能。腹式呼吸配合调身，还具有按摩、蠕动内脏的作用，从而改善肌体消化功能，促进新陈代谢。腹式呼吸在峨嵋健美气功中的应用，主要在于激发和调节丹田气机，改善肾脏功能，从整体上对肌体进行调理，达到水火既济，阴平阳秘。因此峨嵋健美气功将调息作为练功的必修内容。

峨嵋健美气功强调运用和掌握调息时一吸一呼之间短暂的闭息，以及配合形体导引时不吸不呼的闭息。这是因为练习闭息是向胎息演变的重要手段。《摄生三要》讲：“习闭气而吞之，名曰胎息。”《抱朴子》指出：“得胎息者能不以鼻口嘘吸，如在胎胞之中，则道成矣。”可见调息中进行闭息锻炼是极

其必要的一环。

关于闭息锻炼,《蒋氏调气篇》具体的讲道:“欲修调气之术者,……先习闭气,以鼻吸入,渐渐满腹,及闭之久不可忍,乃从口细细吐出,不可一呼而尽。气定复如前闭之。始而十息或二十息,不可忍,渐熟渐多。但能闭至七八十息以上,则脏腑胸膈之间,皆清气布矣。至于纯熟,……所闭之气,在中如火,蒸润肺官,一纵则如委蛇,神在身外,其乐其美,有不可言之状”。这正如《苏沈良方》养生说所描述的那样:“一息自住,不出入,或觉此息,从毛窍中八万四千云蒸雾散,无始已来。”这样,气机运行四肢百骸,从头到脚,上自百会、劳宫,下至会阴、涌泉,四通八达,相接不断,绵绵若存,这就可谓进入了古人所说的“踵息”境界了。

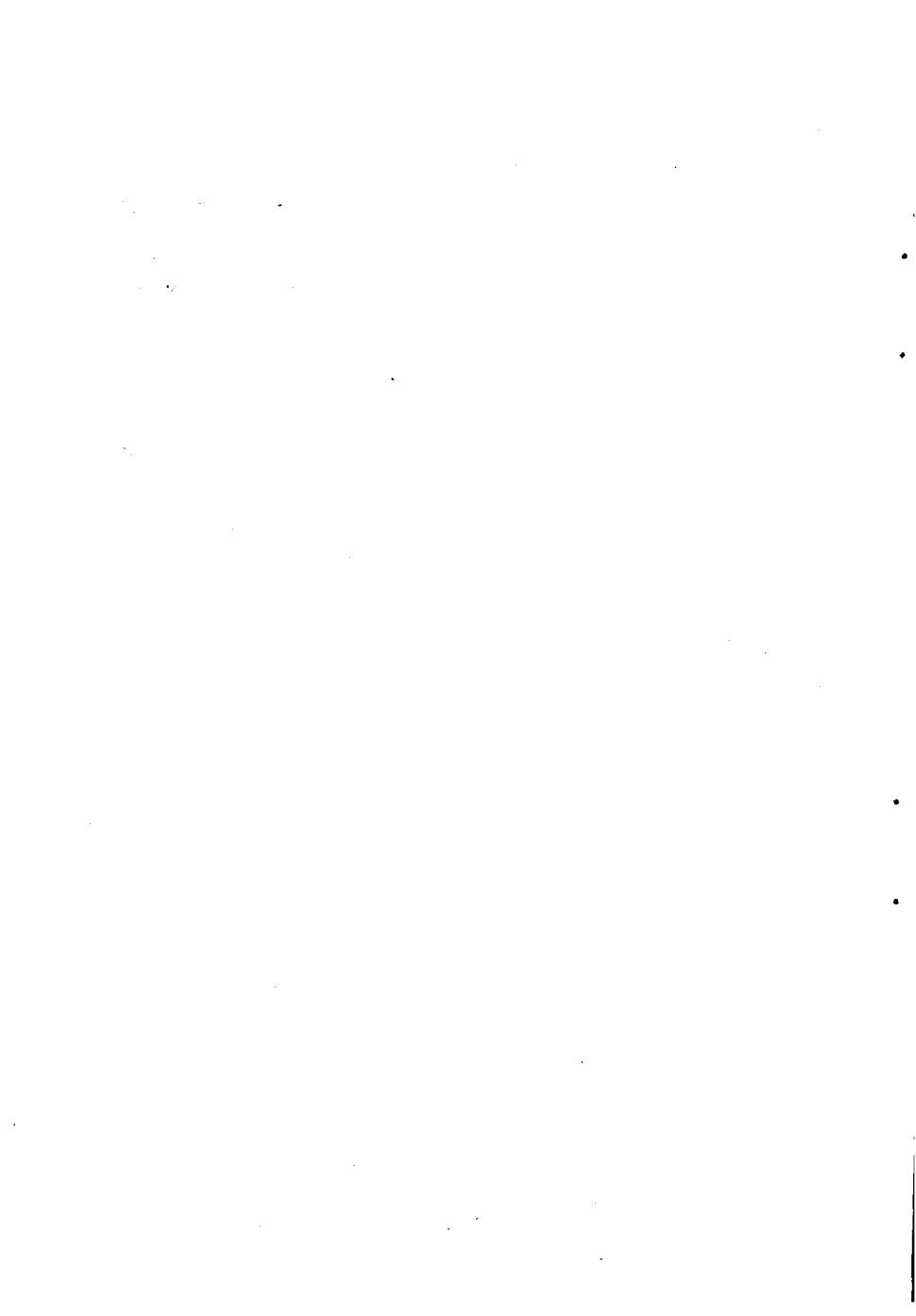
峨嵋健美气功的修练者,不但要十分重视调息,正确掌握调息的方法,而且要在实践中正确运用。如中丹田(膻中)调息的“吞嗨”,短促调息,骤然震动,用以调理胸腔中气机。随后,调身需要手向上提,调息则要求吸气下沉入丹田。若不能正确运用调息与调身、调心的要领,就有可能随着手上提意,气上行过玉堂和华盖,造成胸腔一时不舒。运用得当,意气下沉,手上提,二者分道扬镳,不舒之感就不会出现。

气功锻炼中的“火候”问题,向来是丹家不传之密。有这样的说法:“圣人传药不传火,从来火候少人知。”“知识朱砂与黑铅,不知火候也如闲。”因而对“火候”其说不一,有说“药是火”者,有说“神是火”者,而说“火候口诀之要,尤当于其息中求之”者是言之有理的。认为呼吸是“火候”者,在《修道全指》里阐述的最明白,其中说:“盖武火者,即呼吸之气急重吹逼,采取烹炼也;而文火者,即呼吸之气微轻导引,沐浴温养也。”可见调息的呼吸强弱,就是练功中的文火和武火。因此

修炼峨嵋健美功者，在调息时要注意对呼吸强弱的运用。

峨嵋健美气功第一节“筑基开窍”，是全套功法的预备部分，应文火而起，调息要掌握呼吸轻微。第二节“行气通经”，是全套功法的核心部分，应武火助之，调息要掌握呼吸强重。第三节“聚气养身”，是全套功法的收功部分，应沐浴温养，调息要掌握呼吸微弱导引，以配合气机的起动、运转和聚集丹田。

总之，调身、调心、调息三者互为一体，贯穿峨嵋健美气功的始终。在练功中如能正确的掌握运用，就一定会收到培育真气、疏通经脉、防病治病、健美形体、延年益寿的效果。



气功自控疗法

· 张明式 ·

绪 论

气功自控疗法,是中国气功科学研究会名誉理事、北京气功研究会顾问张明武根据传统气功和多年实践经验创编的医疗气功。自1979年以来,已在全国27个省、市、自治区推广普及,有上百万人学练这一功法。此功法在防治癌症、疑难病、慢性病方面取得了很好的效果。治癌总有效率达到88.8%,显效率可达34.2%。

气功自控疗法是张明武根据道家传统气功《灵宝毕法》的“匹配阴阳法”,博采医家、儒家、佛家、民间的气功精华,以及吸收十几年来练功经验创编的。

自控的含义有三:一是练功者在调心、调息、调身方面,要为内气运行创造良好的条件。二是练功者对自己的性格、习惯、嗜好作合乎生理卫生,即符合内气运行规律的必要控制,从而截断病源。三是练功者要发挥主观能动性,刻苦学练,摸索规律,进行自我调节。在身体条件允许的情况下,坚持大功量修炼。

气功自控疗法的主要特点有四:

1. 多吸少呼,大量吸氧。供氧充足,能加强血液循环,调整生理机能,增强免疫能力,促进身体健康。

2. 对症按摩,阴跷为重。气功自控疗法按摩经络穴位甚多,每行一步都在调动阴阳二跷脉。阴阳二跷脉是肾经和膀胱经的别支,阴跷脉气上升进肾,使肾脏经气得到加强。肾有

纳气机能，肺气入肾，由肾到肝到脾，经心脏再由肺呼出。肾气加强，有助于多种疾病好转，人得以逐步恢复健康。

3. 动静相兼，整体导引。气功自控疗法要求在松静条件下进行意念导引、呼吸导引和姿势导引。在练功中，以动促静，以静求动，动静相兼，从而调节中枢神经。三种导引，根据不同病情和循序渐进的原则时有侧重。这样才能互相促进，又互相制约，以取得动静相兼，整体导引的效果，达到治病的目的。

4. 安全易学，疗效显著。气功自控疗法安全不出偏，有动有静，式子多样。动作不复杂，男女老少易于掌握。

张明武不断总结群众的实践经验，不断丰富完善功法，截止到目前，气功自控疗法已有 37 个功法。这次我们选择了其中 13 个见效快、疗效高的功法介绍给广大气功爱好者学练，以期达到防病治病、提高人民健康水平、造福人民的目的。

气功自控疗法是行之有效的抗癌功法

气功自控疗法的抗癌作用

癌症，人类健康的凶恶敌人，至今仍为医学界的难题。我国每年约有 90 万人死于癌症（北京晚报 1987 年 12 月 6 日载）。因此积极探索防癌抗癌的各种途径已成为医疗卫生部门和广大群众极为关心的问题。

本功经历了十几年的实践，证明它是行之有效的抗癌气功疗法。它可以作为一种主要治疗方法，独立地用于抗癌；它也可以作为支持疗法，用于配合手术、放疗和化疗。

十几年来，本功法从北京推广到全国各地，已有 200 多个市、地、县开办了几百期大型的学习班，现全国共设有 500 多

个辅导站。据不完全统计,现在仍有3万余癌症病人学练本功法。仅在北京密云气功自控防治肿瘤联合医院和北京海淀气功自控实验服务部这两个气功疗养院就前后收住了肿瘤病人1000多人。

凡坚持锻炼,持之以恒,将可取得如下效果:

1. 增强抗病能力,提高机体的免疫力;
2. 控制疼痛;
3. 调整血象,保证放疗、化疗的顺利进行;
4. 增强脾胃功能,增加食欲,减轻或消除放疗、化疗引起的消化道反应,如恶心、呕吐、便秘等;
5. 缩小或消除癌肿,减少癌的复发和转移。

气功自按疗法对于癌症患者疗效显著,引起了医疗科研工作者的关注。医疗科研工作者积极参加临床观察及科学研究。南京军区八一医院与南京市气功协会于1984年11月至1986年5月,开展了气功自控疗法的74例癌症患者的外周血癌细胞自然杀伤率(NK%)的实验研究。发现持之以恒地进行气功自控疗法锻炼的患者,可提高外周血癌细胞杀伤率。正常人NK%为 12.61 ± 5.37 ,癌症患者气功锻炼组NK%为 13 ± 5.95 ,而癌症化疗、放疗对照组NK%仅为 6.75 ± 5.2 。这说明,进行长期气功锻炼的癌症患者,其NK%值和正常人相同,而没有参加气功锻炼的癌症患者NK%值显著降低。这项实验研究的科学论文刊载在1986年《气功与科学》杂志上,并获军队科研二等奖。

他们又对30例乳腺癌患者进行了临床观察与研究。这些均为接受过根治手术的病人,同时对他们进行放疗和化疗。其中15例为气功锻炼组,坚持了一年气功自控疗法锻炼;另15例是没有进行气功锻炼的对照组。实验观察结果如下:

气功锻炼组外周血癌细胞自然杀伤率为 13.87 ± 8.7 ; 对照组的自然杀伤率为 6.75 ± 4.7 。

疗效 分组	时 间			身体其 他转移	死亡
	一年	三年	五年		
气功组	7	3	4	1	0
对照组	3	3	1	7	1

根据以上观察和研究写成的论文已被国际第三届乳腺癌治疗科研学术会(瑞典)采用。

以上的临床观察与科研实验,说明了气功自控疗法的抗癌作用是确实的。正如钱学森教授指出的:“办气功专业很有前途,它的重要性与医疗专业一样。”

气功自控疗法抗癌作用的机理探讨

对癌症病因病理的初步认识 现代医学认为癌瘤是人体组织细胞异常增生所形成的新生物。它们在体内进行无政府主义滋长,肌体对它们的滋生和功能调控减弱。它们侵袭性的滋生和转移,破坏了正常器官组织的结构,并影响这个器官的功能,使肌体产生种种不利后果,从而危及生命。

关于肿瘤的发病原因尚不十分明了,但大量的临床资料表明,癌瘤的发生与人体内部因素,如中枢神经系统的影响,内分泌紊乱以及免疫功能减退等有密切关系。另外也与化学、物理、生物等外部致癌因素有关。但是,任何单纯的外因一般都不会引起肿瘤,外因必须通过内因才起作用。

祖国中医学认为,癌瘤与症瘕积聚一类疾病相似。关于

其成因,中医认为是“息而成积”。中医讲的“症积”,指时聚时散,无固定病位的病灶。“息”指停滞之意。各种致病因素,例如外感风寒暑湿、燥火之邪,或内伤饮食劳倦及七情干扰,妨碍气血经络正常运行。气血流动缓滞之处,尤其容易使病邪停息不散。这是形成“症积”的重要原因。

中医理论还认为:“邪之所凑,其气必虚”,“邪留之处,便是正虚之地”。因此,可以说,癌症病理的核心是“正虚邪实”。治疗癌症的过程,就是正气与病邪斗争的过程。

根据上述对癌症病因病理的初步认识,气功自控疗法总的抗癌宗旨是:增强和激发病人的自我调节功能,挖掘病人自身的内在潜力,在增强肌体抗病机能的同时,杀灭和抑制癌细胞的增殖。这就是祖国医学“扶正祛邪、补正泻实”治疗原则的具体体现。

本功法抗癌作用的理论探讨 气功古称“导引吐纳”。早在中医经典巨著《黄帝·内经》中就有“积”的说法。这种“积”涉及人体的全身性疾病,单纯用药物治疗是难以取得效果的,必须配合“导引”等自身锻炼,以达到调节气机,培育元气,行气活血的作用。

本功法不仅体现了气功所共有的功能,而且更以它的“自控”为内涵,用特殊的调心、调息、调身方法来发挥其抗癌作用。

1. 气功自控疗法重视心理治疗,帮助病人创造一个利于康复的最佳内外环境。要求气功辅导人员接收病人后,首先对病人进行心理治疗,即对他们进行有关生活、卫生和心理方面的指导,改变其消极悲观、萎靡不振的精神状态,改变其习以为常的不良生活习惯,从而祛除影响内气运行的体内外因素,逐步建立起自信、乐观、积极奋斗的良好心理情绪。这是本功

法发挥抗癌作用的首要条件。

中医学认为,在防治癌症方面,除了消除外界致癌因素及清除癌症病灶以外,更强调精神因素,要把患病肌体内失去平衡的内环境调整过来,使其达到新的平衡和稳定。

现代医学理论认为,不良心理状态,可使高级中枢神经功能紊乱,进一步引起身体各器官组织发生病变。如果有针对性地改变这种不良的精神状态,有些癌瘤可奇迹般地消退。实验研究发现,乐观、自信的良好心理状态可促使大脑高度同步协调,使身体器官组织活力增高,抗病力增强,从而对治疗起积极促进作用。例如,积极的情绪可使白血球增加 $1500/\text{mm}^3$,消极的情绪则可使白血球下降 $760/\text{mm}^3$ 。可见情绪对癌症病人的康复可起到举足轻重的作用。而气功自控疗法正是改变癌症病人精神情绪的有效方法和手段。

2. 气功自控疗法能充分调动和发挥病人的主观能动性,激发和增强自我调节功能,以增加肌体抗病抗癌机能。

在医院的各项治疗中,医生占主导地位,患者被动地配合医生接受各种治疗措施。当治疗反应出现,如出现血象下降、恶心呕吐等症状后,医生只能给予输血输液等支持治疗法。病人的心理进一步紧张,有时因此而使抗癌治疗计划被迫中断,这是癌症治疗中的一大难题。气功自控法则弥补了这一弊端。

本功法在帮助病人改变不良心理状态的基础上,要求病人在身体条件允许的情况下,坚持大功量练功,使功力及于病灶。这是本功法与其他抗癌方法的显著区别。放射治疗和药物治疗的疗效主要取决于医生如何掌握好剂量的大小,而练功抗癌的疗效却取决于病人自身。在病人树立了练功信心后,他们把练功当成生活的乐趣和需要,而不是负担。练功给病

人带来的是愉快与舒适，没有任何痛苦。因此病人越练越想练，越爱练，越练疗效越好，逐渐扭转了癌症病人“正虚邪盛”的病理状态，形成“扶正祛邪”的良性循环。

3. 气功自控疗法的功法体现了多吸少呼的特点，病人大量吸入氧气以“补元扶正”，增强肌体免疫功能。

气功理论认为，多吸少呼，就是多吸入天地之间的正气（即氧气），少呼出自身的元气。聚气以生液，积液而生气，气液相生则起到补元养气的扶正作用。本功法的调息补气功，就是据此设计的。它在抗癌治疗中起关键作用。许多身体虚弱的癌症和疑难病患者，在练功 10 天以后，即可感到气力增强，食欲增加，睡眠改善。同时通过补元扶正，病人也可增强肌体的免疫功能。现代医学认为，癌症初期，癌细胞能被免疫系统所识别和消灭。如果免疫功能健全，即使癌细胞已繁殖到一定的程度，其生长速度仍能被抑制，甚至停止滋长而成为“睡癌”。

另外，实验证明，癌细胞经常处于一种高酵解状态，其生存环境是缺氧环境。如果给实验中的癌细胞以充足的氧气，癌的生存力会迅速下降，增殖的速度也变慢，甚至死亡。本功法通过多吸少呼的特殊的调息方法，大量吸入新鲜氧气，增加血氧含量。这一方面能增加肿瘤体对外来治疗的敏感性，另一方面还能改变癌瘤周围的缺氧状态，使癌细胞的生长力减弱，繁殖速度减慢。

南京海军医院曾对 10 名练本功法的癌症病人做了练功 10 天前后的血氧分析，其中多数病人的氧分压有所提高。

4. 气功自控疗法有通经活络，化瘀散结，泻实祛邪的作用。本功法的“吹息速行法”是改变正常的呼吸和行走速度的一种特殊的抗癌功法。它是根据古典气功《性命圭旨》一书所

载的“趋奔太急，则动息而伤胎”的理论而设计的。

肿瘤并不是人体内固有的组织，它是寄生于人体内摄取人体气血津液的一个怪胎。快速的行走和加快呼吸频率，可以加快气血循行速度，以冲击和损伤“怪胎”，起到抗癌的作用。

通过临床观察和对癌症病理的认识，“气滞血瘀”即是癌症的病因。运用现代的血液流变学手段对肿瘤病人的检查发现，癌症患者的血液是处于高凝血状态，也就是说血液的粘度高，特别是血浆的粘度明显增高。这主要是因为血浆中纤维蛋白原增高引起的。这就促使红细胞聚集性增强，造成血粘增高和血沉加快。不少癌症研究者的研究表明，血液和血浆粘度增高，可能是促使癌细胞转移和扩散的有利因素。这一认识的主要依据是，当血液或血浆粘度增高时，血流速度则随之减慢，特别是红细胞在纤维蛋白原的作用下发生聚集，形成较大的红细胞聚集体；血流中的癌细胞，由于体积明显地小于红细胞聚集体的癌细胞，它就从血管的轴心处向血管壁转移，很容易附着在血管内皮的不规整处，或粘在血管壁的血栓上，从而增加了癌细胞的转移和繁殖的机会。因此，降低血液粘度，避免血液速度的缓滞，保证各器官组织充足的血液供给，可以对抗肿瘤细胞的转移和扩散。

另外，负责消灭癌细胞任务的人体免疫细胞，也是依靠适当的血流速度，才能被运送到癌细胞所盘距的地方发挥其杀伤效能。加快血流速度又可以使癌细胞暴露于免疫细胞的面前，增强免疫细胞对它攻击和消灭的机会。

气功锻炼，通过肢体的活动，呼吸的调节以及安心守神的互相配合，就可促使人体气机的正常运行。

血液流变学也认为，人体血液在心脏泵的作用下，血液沿

血管流动，其粘度是随着血流速度的变化而改变的。实践表明，当肌肉放松至良好状态时，人体血液情况将比一般状态提高15—16倍。在练功状态下，高度的放松和人静对血液的流变可起到良好的改善作用。

去年8月份，北京密云气功自控防治肿瘤联合医院，对20名癌症病人做了血液流变检查，结果发现，坚持气功自控疗法锻炼2—6个月的绝大部分病人的血液，各项指标接近正常人，而初入院的病人，各项指标明显异常。

气功自控疗法的基本功法的起式和收式

气功自控疗法，目前有37个功法，它包括基本功法和对症功法。

气功自控疗法中基本功法是很重要的。能否练好基本功法，直接关系到学练气功自控疗法的成败。因为基本功法在气功自控疗法中，既是启蒙性功法，又是贯彻始终的功法。

气功自控疗法基本功法的起式分松静站立式（又称站式身法）、三嘘吸式、三开合式三部分。收式也是这三部分，只是顺序相反。起式的功能在于达到心安神静、气息通顺，为下一步功序打好基础。收式的功能则要在引气归田（丹田）、气收神凝中收到养气的功效。

松静站立式

松静站立式，要领是一要圆，二要柔。圆则气通，柔则不僵。意念要求是头脑要安静，最好什么都不想。呼吸是自然的。

全身放松不僵,是总的要点。这个功法有 18 项动作要求:

1. 两脚平站,与肩同宽。
2. 屈膝: 两膝微屈,膝头不超过脚尖。
3. 圆裆: 两膝向外开,再向内略合。
4. 松腰: 腰带以下的骶骨放松。
5. 落胯: 臀后坐,气下沉,胯放松。
6. 收腹: 小腹下部内收。
7. 提肛: 意念略回提,切勿用力。
8. 悬顶: 头顶上的百会穴与天垂直,意念中似有垂丝牵

引。

9. 勾腮: 下颏内收,鼻腔呼吸通畅。
10. 合唇: 两唇微拢。
11. 舌舐上腭: 舌舐上牙龈处。
12. 闭目垂帘: 两目留有一线之光。
13. 涵胸: 两肘外翻,心口窝下陷。
14. 拔背: 脊骨直立。
15. 垂肩: 肩部松弛,有大臂下坠感觉。
16. 坠肘: 肘尖似有重物下坠。
17. 虚腋: 腋虚似可容卵。
18. 松腕: 十指微屈,指掌垂下,腕离而松,指间似夹豆,手心朝向身体。

身体的重心放在两脚与胫骨垂直的部位。约在脚跟内 2 寸处。

松静站立 18 项要求,以悬顶、虚腋、松腰、圆裆 4 项为关键,而松腰最为重要,腰不松,气不能沉丹田。见图 1—1。

三嘘吸式

嘘是用口进行长呼气吐“嘘”音，其后配有相应的长吸，这种柔细匀长的口呼鼻吸的呼吸方法叫气呼吸。做功的起式和收式都要进行三嘘吸。从生理角度讲，长嘘可使副交感神经兴奋，使血管舒张，从而有降低血压作用。长吸则使交感神经兴奋，使血管收缩，有升压作用。交替嘘吸使血管舒张、收缩，从而增加血管壁的弹性。同时又通过交感神经、副交感神经兴奋与抑制的交替，植物神经得到调整。从气功角度分析，3次嘘吸，下降的气机超过上升的气机，姿势则完全是下降的，意念由于姿势的导引作用，也是偏下的，所以三嘘吸式对阳亢之症起到向下导引的功效。另外，三嘘吸，嘘而降阴，吸而升阳，也能收到扶育正阳，安定心神的效果。

三嘘吸式的动作要领，双手重叠（男左手在下，右手在上。女右手在下，左手在上），大指下方的鱼际穴放在肚脐上，手心的劳宫穴正对脐下一寸半的丹田（气海穴）。嘘气时舌从上牙龈移向下牙龈。嘘气要柔、细、匀、长，同时双手轻按腹部并屈膝下蹲，臀向后微坐，下蹲到膝头略超过脚尖的程度。嘘气后勿起，双手抬起，恢复舌舐上牙龈，用鼻腔吸气。（若边吸边起容易造成血压升高）吸气后，从下蹲式起立，并进行自由呼吸，开始做第二次嘘吸。如此共做3次嘘吸。见图1—2、图1—3。三嘘吸用于虚症病人。实症病的泄法功，采用三吸嘘，即先用鼻吸气，身体不动，再吐“嘘”音下蹲，不吸不呼慢慢站起。

三开合式

三开合是通过姿势导引的气息开合。气息的开，以双手分开为导引，意念也有上腹部开扩之意；气息的合，以双手为导引向腹部合拢，意念也向腹部集中。这实际上是腹式呼吸。开为呼，呼则腹部扩张；合为吸，吸则腹部收缩。腹部的一张一缩，导致意念集中于腹部，实则为意守丹田。丹田在肚脐下一寸半气海穴处，此处神经为太阳神经丛。意念长时留注丹田，能使丹田外太阳神经末梢部位发生气功反射弧，形成条件反射，影响太阳神经丛发生生物电，传向周围，作用于微细血管，使之舒张，从而减少血管压力，减轻心脏压力，改善血液循环。

三开合式动作要领，双手在丹田处变为手背相对，手指向

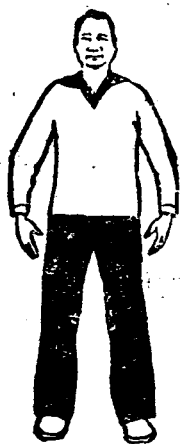


图 1-1



图 1-2



图 1-3

前(小指在上,大指在下),手掌在丹田水平线外开,开至离胯半尺处停止。手掌划弧,手心向内(大指在上,小指在下),向中心线内合,合到两掌指相接后停止。如此开合三次,不配呼吸。见图 1—4、图 1—5。

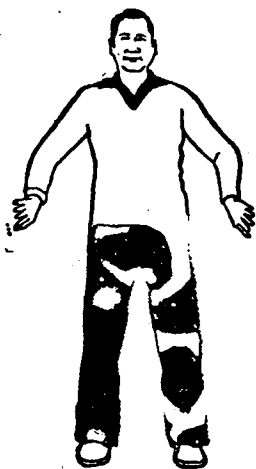


图 1—4

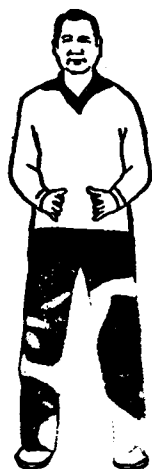


图 1—5

以上介绍了气功自控疗法的基本功法的起式和收式,下面逐一介绍气功自控疗法的重要功法。

气功自控疗法重要功法

强 肾 法

强肾法是气功自控疗法调息补气功中最重要的基础功法。调息补气功是调整肺经,发挥肺的功能的主要功法,它的

主要功能是通过调整呼吸来达到气血和调的目的。

心主血，肺主气。肺与心、脾、胃、肾和膀胱的关系很密切，只有在肺气舒畅的情况下，这些脏腑才能正常地维持人体的新陈代谢活动。调息补气功的基本原理是吸天地之正气，多吸少呼以充盈元气，故功法设计以两吸一呼导引法为主，采用鼻吸鼻呼的鼻腔吹息法。肺开窍于鼻，是为健鼻窍而宣肺气。

《灵宝毕法》指出：“于卯卦阳升气旺之时，多吸天地之正气以入，少呼自己之元气以出。使二者结合，气积而生液，液多而生气，乃匹配阴阳，气液相生之法也。”关于元气，中医学指的是发源于肾，藏于丹田，散布全身，做为生化动力的物质。每当卯时，人体呼出的气中，就有一部分是这个生化动力的元气。如果我们多吸入早晨初升旺盛的阳气，少呼出元气，使阳气、元气存于体内，经过呼吸间隔闭气阶段的混合，使之生化为五脏之液。经过蓄积，又能生化为肾气。肾气归入丹田又补充了人体的元气。元气一足，其生化机能随之增强。这就能使因内气不足而形成的病症自然消除，食欲、精神、体力随之增强，病人自可恢复健康。

强肾法适应症：肾盂肾炎、肾积水、多囊肾、心血管病、血液病、糖尿病和妇科病等。

功法：

1. 起式：松静站立、三嘘吸、三开合。（以上详见起式和收式的论述，下同）

2. 正功：

① 先出右脚，脚跟着地时用鼻一吸，脚掌落平时再一吸，再出左脚，脚跟着地时用鼻一呼，脚掌落平时不吸不呼。

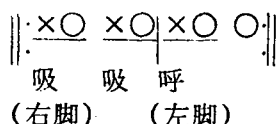
② 出右脚同时，左手从体前划一立弧，手心向体内，手掌中的劳宫穴对准臆中穴（在两乳头联线的中央位置），左手靠

近身体,在右脚落平的同时,沿任脉向下导引至丹田,划平弧至环跳穴。见图 2—1。

③ 出左脚同时,右手从体前划一立弧,动作同②,左右相反。见图 2—2。

④ 出右脚时,头、腰从右向左转动,出左脚时,头、腰自左向右转动。

⑤ 两吸一呼要短促稍用力。



步速每分钟 50 至 60 步,共行走 20 分钟。

3. 收式: 三开合、三嘘吸。

强肾法练功要领:

1. 头带腰转,腰带臂摆。

2. 行进中全身要松静自然。脚尖跷起,脚跟里侧先着地,



图 2—1



图 2—2

以调动阴跷脉的肾气。腰是肾之府，转腰要大一些。

3. 两手划弧为立8字，胸前划弧为立圆，从丹田到环跳穴为平圆。立圆大，平圆小。两手手指伸开，似曲非直，指间似夹豆。

4. 练功行进中头不要向上下摆动，不要两肩下溜，不要胯转腰不转，不要撅臀。

5. 脑子要静，以一念代万念。即用自己的耳朵听呼吸，以排除杂念。

强 肺 法

强肺法是调息补气功中的重要功法。它以加大呼吸量进行四吸一呼或六吸三呼为特点。通过调整吹息的次数以增强肺功能。在练功中两手的大拇指的少商穴与食指的商阳穴互搓，以激发肺和大肠经的内气运行。肺主皮毛，肺健则皮肤滑润，毛发光泽。

适应症：肺脏疾病、神经性皮炎、牛皮癣、红斑狼疮、黑皮病、矽肺、脱发等。

功法：

1. 起式：松静站立、三嘘吸、三开合。

2. 正功：此功4步为一组。先出右脚，脚跟着地鼻吸一次，脚掌落平时再吸一次。第二步也是二吸，第三步脚跟落地用鼻一呼，脚掌落平时不吸不呼。在第三步呼的同时两手大拇指的少商穴与食指的商阳穴相搓一下。第四步不配呼吸。摆臂、转头、带腰，姿势同强肾法。如此循环走下去，步速每分钟50至60步，连续走20分钟。见图3-1、图3-2、图3-3。

出脚与呼吸配合见下表：

第一步	第二步	第三步	第四步
右 脚	左 脚	右 脚	左 脚
吸 吸	吸 吸	呼 平	平 平

平为不吸不呼。

3. 收式：三开合、三嘘吸。



图3-1



图3-2



图3-3

消炎止痛法

消炎止痛法采用短而强的三吸三呼吹息法（鼻吸鼻呼）。吸三氧排三浊，加速人从空气里摄取氧气和从体内排出二氧化碳。消炎止痛是平补平泄的吹息方法，有利于新陈代谢，改

善心肺功能。双手不断地在胸前向外侧划弧导引,此为泄法。但当手摆到体侧环跳穴时,又循督、任二脉导气,进行自我回授,这样也有补的作用。如疼痛较剧烈,可采用以大拇指、食指领掌外翻,此为大泄导引法。总之消炎止痛法是以泄为主、泄中有补的功法。确有疏通经络、活跃气血、化瘀止痛之功效。

适应症:各种炎症造成的肿疼,晚期癌症转移后的疼痛,以及胸胁疼痛、腰疼、牙痛等。

功法:

1. 起式:松静站立、三吸嘘、三开合。

2. 正功:

先出左脚,第一步吸、吸,第二步吸、平(平为不吸不呼),第三步呼、呼,第四步呼、平。这样连续走下去。同时,两手掌



图4—1

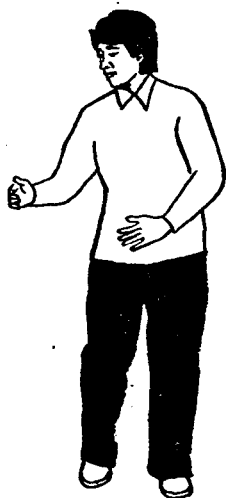


图4—2



图4—3

心向内，立掌微侧下。出左脚时，右手经丹田、臆中穴，在右腹前向上右外侧划圆弧，到右胯侧环跳穴，再返回丹田处成圆。出右脚时，左手经丹田、臆中穴，在左腹前向上左外侧划圆弧，到左胯侧环跳穴，再返回丹田处成圆。如此操练 20 分钟，步速每分钟 60 至 70 步。见图 4-1、图 4-2、图 4-3。

出脚与呼吸配合见下表：

第一步	第二步	第三步	第四步
左 脚	右 脚	左 脚	右 脚
吸 吸	吸 平	呼 呼	呼 平

3. 收式：三开合、三吸嘘。

通 便 法

通便法是采用大拇指和食指领掌外翻来调整肺经和大肠经的功能，配上短而有力的呼吸调息法，来使便秘患者达到迅速通便的目的。

功法：

1. 起式：松静站立、三吸嘘、三开合。
2. 正功：两步为一组。先出左脚，脚跟着地，头向左转，腰随头转。脚跟着地时鼻吸气一次，脚掌落地时鼻呼气一次。同时右手掌由右侧向左下方，象把一碗水向外倒似的，以大拇指领食指外翻掌，五指指向左脚趾，手背距左膝上前方半尺。再出右脚，脚跟着地鼻吸一次，脚掌落平时鼻呼一次。左手掌由左侧向右下方以大拇指领食指外翻掌，五指指向右脚趾，手背距右膝上前方半尺。如此循环往复，行走步速每分钟 50 至

60步，操练20分钟，中间休息10分钟，再练20分钟。见图5-1、图5-2。

3. 收式：三开合、三吸嘘。

出脚与呼吸配合见下表：

第 一 步	第 二 步
左 脚	右 脚
吸 呼	吸 呼

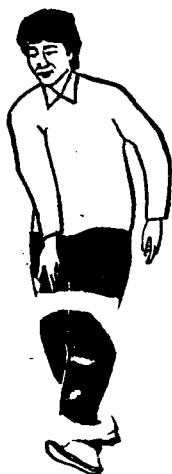


图5-1

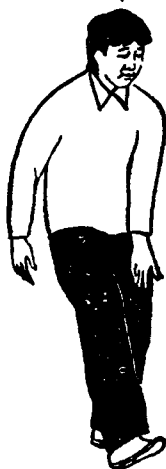


图5-2

利 尿 法

利尿法是以自我回授的方式给自己发气，去激发、改善、

修复和加强肾和膀胱的功能。同时双手十指循阴、阳跷脉，即肾经和膀胱经的别支来加强肾和膀胱经气的机能，以疏导排尿。

适应症：下肢浮肿、肾炎、尿急、尿频、小便不利、尿毒症、腹水、前列腺炎等。并有减肥功效。

正功：

1. 起式：松静站立、三嘘吸、三开合。

2. 正功：采用两吸一呼吹息法，两步为一组。

①出右脚，脚跟落地时鼻吸气一次，同时两手手心向内并排，离身体一寸左右，在右侧肝区下插到右腹股沟。

②右脚脚掌落平时鼻再吸一次，两手提至上腹中央再下插至耻骨处。

③第二步出左脚，脚跟着地时鼻呼一次，同时两手提至左侧脾区下插到左腹股沟。左脚掌落平时，不吸不呼，同时两手从左下方划弧提到右侧肝区处。这样连续操练下去。见图6-1、图6-2、图6-3。

④步速每分钟50至60步，连续行走20分钟再收功。

出脚与呼吸配合见下表：

第 一 步	第 二 步
右 脚	左 脚
吸 吸	呼 平

3. 收式：三开合、三嘘吸。



图6—1



图6—2



图6—3

降 压 法

高血压病,是我国常见病之一。高血压与心、脑、肾等主要器官病症并发。它是脑血管及冠心病的重要致病因素,严重地影响着人们的健康。

高血压病的发生,虽然与肾脏和内分泌系统的调节有着重要的关系,但精神创伤也是不可忽视的因素。大脑皮层下的神经中枢因皮层调节障碍,使血管收缩。中枢神经过度兴奋,发生全身小动脉痉挛,增加了血液循环的阻力,从而使血压升高。血管收缩,缘于交感神经兴奋,又可刺激肾上腺髓质,产生肾上腺素及去甲肾上腺素,使心脏排血量增加,进一步使血压上升。

降压法的功理在于松静自然,使大脑皮层处于抑制状态。功法中柔、细、匀、长的嘘气,使副交感神经兴奋,周围血管舒张,减少血液循环的阻力,从而起到降低血压的作用。

适应症: 各种高血压症、头脑发胀等。

功法:

1. 起式: 松静站立、三吸嘘、三开合。

2. 正功:

①出左脚,脚跟着地,在左脚落平的同时,右手从体前徐徐提起,手心朝下。手到头上方10厘米处,右手劳宫穴对着百会穴,身体重心慢慢移到两脚。意念想手心若淋浴喷头,手指微动,似向下淋水,水从头部沿身体四周向下流动,直到脚下。见图7-1、图7-2。

②右手沿脸部向下导引,到鼻下人中穴时,口吐“嘘”音,沿任脉向下导引,体重逐渐移至左脚。右手经丹田到右胯前



图7-1



图7-2



图7-3



图 7-4



图 7-5

变剑指，右脚跟慢慢抬起，右手剑指向下指，意想右脚涌泉穴。同时左手掌朝下，慢慢抬起。见图 7-3、图 7-4、图 7-5。

③左手继续上提，出右脚，脚跟着地。右脚掌落平时，左手在头顶照百会穴，身体重心在两脚。以后动作与前相同，只左右不同。

④慢慢向前行步，每分钟走两步，连续行走 20 分钟。

3. 收式：三开合、三吸嘘。

每日练 1 至 2 次。血压趋向平稳时可停练。

升 压 功

低血压患者可操练此功。当血压趋向稳定时可停练。

1. 起式：松静站立、三嘘吸、三开合。

2. 正功：

①意念向上，守百会穴。双脚平站，两臂下垂。两手微



图8-1

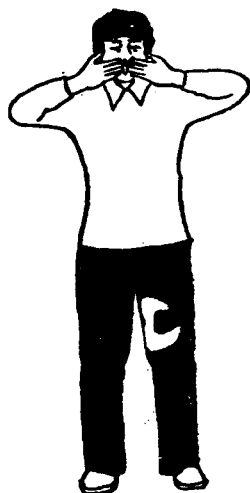


图8-2



图8-3

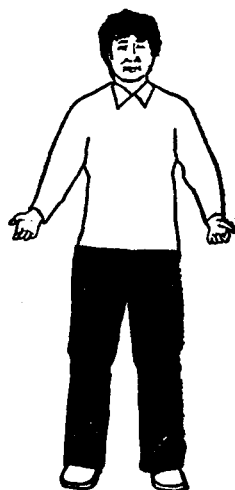


图8-4

拢,手心向上,中指相接,两手平托在丹田处。

②双手靠近身体,沿任脉上升,同时吸气,提至鼻下人中穴时,吸气止。见图 8-1、图 8-2。

③两手掌心朝上,从人中穴向两肩分。然后从身体两侧慢慢下降,同时用鼻呼气。两手再回到丹田,手心朝上,中指相接。重复做 9 次。见图 8-3、图 8-4。

3. 收式: 三开合、三嘘吸。

强 胃 法

中医理论认为脾胃为后天之本,人的纳食和运化功能的好坏,是判断健康程度的重要标志之一。明代名医周慎斋曾说:“诸病不愈,必寻到脾胃之中,方无一失。”强胃法就是以调理脾胃气机,补虚泄实为主。强胃法分一式和二式,分述如下:

强胃法一式

此式配合手势的上下导引,升中有降,降中有升,加上意念活动,利用“脾气主升、胃气主降”的生理特点,从而起到增强脾胃功能的作用。

适应症: 消化不良、胃下垂、萎缩性胃炎、溃疡病、肠胃癌、子宫癌、腹部囊肿、脾肿大等。

功法:

1. 起式: 松静站立、三吸嘘、三开合。

2. 正功:

①出左脚,脚跟着地,左脚逐渐落平。右手手心朝下,从体前升起至右耳上方 10 厘米处翻掌向上,成虎爪状,意如摘物。同时左掌在左胯旁,亦成虎爪,意如抓一罅口,两掌上下

相分。见图 9-1。

②右手向上，意似摘桃，只是意念向上摘取，并无形体动作。摘一次未够着，再摘一次又未够着，再摘一次。摘 3 次的同时，身体向右转。小腹随摘桃的动作而向内收缩，以达到活跃脾胃的作用。身体重心逐渐前移。见图 9-2。

③右手在上，翻掌向下，劳宫穴对着百会穴。左手在下，变掌上翻，掌心朝上，与右手遥相对应，形成两掌相合。见图 9-3。

④右手随之向下导引，离面部和身体近些，好似捋髻。右手至膻中穴时，体重向前移动，左手开始向上启动，手心朝下，从体前慢慢升起。见图 9-4。右手至丹田时，体重完全移至前脚。然后上右脚，左手上举呈摘物状，右手在右胯外呈抓罽状，三个动作同时完成。手在上方时，两脚呈双重态。



图 9-1



图 9-2



图9-3



图9-4

⑤配合两手一升一降的姿势及两脚一虚一实地慢慢行走，头腰随之左右自然转动。以每分钟行走2至3步的速度，行走20至30分钟即可收功。

3. 收式：三开合、三吸嘘。

练此法时，意念向上摘桃和手向下抓罐口时，要注意两臂的放松，要做到用意不用力。两脚蹑步缓行要虚实分明，连绵不断，以调动足三阴和足三阳之经气。做本功时须微闭二目，因此要选择平坦的练功场地，要防止惊功。练功中出现打嗝、虚恭等均属正常现象。

强胃法二式

强胃法二式是在一式的基础上创编的。

适应症：食道癌、食道炎、轻度食道异物梗塞所引起的胸膈闷饮食难下、咽物疼痛、呕逆痰涎等。

禁忌症：胃及十二指肠溃疡、胃癌、肝癌浮水、冠心病、肾积水等。

功法：

1. 起式：松静站立、三吸嘘、三开合。

2. 正功：

① 出左脚，脚跟着地，脚掌落平，身体重心前移成前弓步。

② 同时右手手心朝下从体前提起，至面额前时翻掌向里，右手劳宫穴对准印堂穴（两眉间），距离 10 厘米，右小臂垂直于胸前。同时左手向身后移，中指遥对尾闾（长强穴）约 10 厘米。见图 10-1、图 10-2。

③ 上体向左后慢慢转动至极点。两目向后平远视。见图 10-3。

④ 右手从印堂经面部缓缓下落至中丹田，上体随右手向下导引，慢慢向右转正。右手再移向身后，中指遥点尾闾。同



图 10—1



图 10—2



图 10—3



图 10—4

时出右脚，左手上提至印堂穴前 10 厘米处。身体向右转至极点。见图 10-4。

⑤如此两手、两脚左右交替，缓慢前行。行走 20 分钟即可收功。

3. 收式：三开合、三吸嘘。

坐 转 乾 坤 功

大家知道，人的经络分布直接与脏腑有着紧密的关联。坐转乾坤功是把人体的各部位作为一个整体来进行运转。大椎穴的开放与关闭可调整阳经的通畅。腰是肾之府，腰部的转动，可调动肾气的加强。肾气是人的先天之本，肾气的增强，可促进心、肝、脾、肺功能的加强。腰是任脉、督脉和冲脉的连接线，又称之为带脉。它的转动，可化解人体的气滞血瘀。练功时，脚跟抵在会阴穴上，触动会阴可使阴脉调整。会阴是人体奇经八脉的总根，可上通泥丸，下通涌泉。它是固精强阳，补阴益气的重要所在。因此，此功法可治疗由于经络不畅而引起的各种疾病。此功法还可以提高人的智能，激发特异功能。

本功法的适应症：高血压、高血脂症、闭塞性脉管炎、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、急性胃炎，尤其对萎缩性胃炎、胰腺炎、急慢性肝炎、糖尿病、慢性结肠炎等有特效。腹腔内肿瘤患者，也可以练本功。对颈椎病，胸、腰椎骨质增生症，神经衰弱，失眠症也有很好疗效。

∞ 功法：

端坐床上，臀部垫高约 2 寸，两腿单盘。男左脚跟（女为右脚跟）点在会阴穴上，脚心朝上。男右脚放在左小腿上，脚

心朝上，女左脚。两腿盘不了的可散盘，即一脚抵在会阴穴上，另一只脚可平放于腿前，也可两脚心相对。腿盘好后，上体端坐，悬顶勾腮，两目垂帘内平视，舌抵上颚，面带微笑，心情愉悦，全身放松，两手轻轻放在膝盖上。见图 11-1。腰部向上拔起成站姿状。要松肩、沉肘、虚腋、收腹、提肛。

1. 起式：三嘘吸（口吐“嘘”音时上身微向后仰，鼻吸气时上身略向前俯）、三开合。

2. 正功：

①起式完毕后，两手仍放在膝盖上。

②头部开始转动，男向左，女向右。下颏转到肩部的缺盆穴处时开始转腰。见图 11-5、图 11-6。脖子和腰转到极点时，向左下方（女向右下方）俯身。当转到膝盖时，头向前探。见图 11-7。转到正前方时，头摆正。此时头不要抬也不要低，



图 11-1



图 11—2



图 11—3



图 11—4



图 11—5



图 11—6

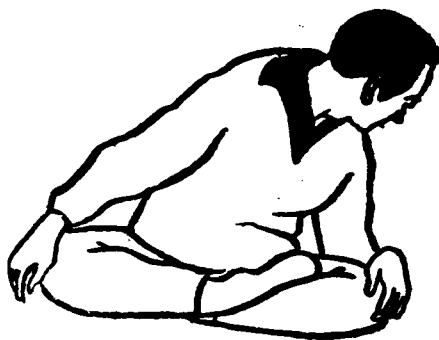


图 11—7

而是向正前方探头,使脊椎骨一节节地拉开,颈不能僵硬,好似弹簧。见图 11-8。头不要停顿,继续以头带腰向右(女向左)转动,上体慢慢抬起转正,此时身体微向后仰,轻轻地点一下头,再继续转下去。见图 11-9、图 11-10。



图 11—8

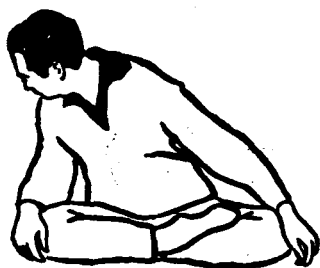


图 11—9



图 11—10

③男先向左转 9 圈或 18 圈或 36 圈，后再向右转 9 圈或 18 圈或 36 圈；女转的方向相反，圈数同前。

3. 收式：三开合、三嘘吸。

要领及注意事项：

①始终以头带腰转动，转的过程不能停顿，速度要均匀，不能有快有慢。

②姿势高低因人而宜，要适度。上体各部位要松而不懈，紧而不僵。如转腰时应尽量向后转，以调动带脉的气息，但

又不能转到脊背肌肉紧张，连气都喘不出的地步。

③转动上体时，两肩、两臂、两手都要放松，随身体的转动，两臂自然地下垂或伸直。

④呼吸要自然。

⑤身体转起到正中位置时，身体微向后仰，点头一次，目的是开大椎穴，但意念不要去想是否打开，否则脖子要痛。切记。

⑥转动一圈约用一分钟至一分半钟，不要过快或过慢。

⑦转动时，意念要想着自己的头好似地球在绕着太阳转。练功中由于入静好而忘了转的次数，可不必去苦想到底转了多少圈，可想一个大概的数字继续数。若转动中睡意已很浓，可躺倒睡觉，不要再强求练功或做收式。

⑧坐转时，头部或全身发热，口水多，腹内有响声、打嗝、虚恭等均属正常现象。

⑨练功时间最好是在白天午睡前或晚间睡眠前。练功方位一般面向南或东。

调 神 功

调神功主要是用两手十指的点、按、揉、摩等手法，通过穴位通经活络，促进头部气血循行，起到养血健脑、强心益气和潜阳安神等作用。

适应症：调神功有整体性调节作用，可广泛应用于多种疾病。它主要用于心、脑血管及神经系统疾病。如脑动脉硬化、高血压、脑血管痉挛、肢体麻木、偏瘫、失语、失聪和二便失禁，还有血管紧张性头痛、神经性头痛、冠心病、心肌炎

等。

功法:

1. 起式: 松静站立或静坐在凳上, 三嘘吸, 三开合。

2. 正功: 第一组式 头部点按式

第二组式 九梳一拢式

第三组式 面部点敲式

第四组式 绕颈摸耳式

第五组式 浴面搓耳式

第一组式 头部点按式

①双手指朝下, 自腹前松腕上提至发际, 同时翻腕, 十指成虎爪式按在发际上。见图 12-1、图 12-2、图 12-3、图 12-4。

②十指自前发际向后脑一点一按地点到天柱穴(项后发际, 斜方肌起部外侧), 自上而下捏 8 次, 直至大椎穴旁。见图 12-5、图 12-6、图 12-7。

③两手在项后翻掌成手心向外, 两手臂沿后颈两侧的迷走神经至下颌前。手背相对, 向下向外再向上划一立弧, 翻掌成手心向内。见图 12-8、图 12-9、图 12-10、图 12-11、图 12-12。十指尖点按在前发际, 重复上述动作, 做 3 遍。

④第三遍做完后, 双手沿胸前下降至丹田, 做一个开合。

第二组式 九梳一拢式

①双手提至前发际(如第一组式①), 指按头皮向后梳头至后发际。见图 12-13。

②双手从头的两侧, 耳的上方梳回到前发际。见图 12-14。

③梳头 9 次后, 双手变掌按前发际, 自前向后拢头一次,

然后翻掌从颈后至颌前。以上为一轮。做3轮后，两手中指相接，导引至丹田做一个开合。

第三组式 面部点敲式

①双手提至发际，十指若虎爪，用手腕的弹力自发际向下密密点敲面部各穴位。敲点时，重点区域可多敲。如眼疾患者多敲眼圈，糖尿病患者多敲下颌的承浆穴。见图12-15、图12-16。

②点敲至承浆穴后，翻掌回原位。如上法做3轮。双手中指相点，下降至丹田做一次开合。

第四组式 绕颈摸耳式

①双手提至面前，两手中指点在人中穴上，大拇指点在廉泉穴上。见图12-17。

②右手掌至鼻前过左眼到左额。右小臂上抬，绕过百会穴。右手掌摸在左耳上，变为手指朝前，向后颈搓去。然后右手再回到左耳。这样来回搓动，下搓为实，上搓为虚。搓的同时，头也随之转动。来回为一次，共搓9次。见图12-18、图12-19、图12-20。

③然后换手，动作同前，左右相反。见图12-21、图12-22。

④两手各搓9次为一个单元，共做3个单元，两手再导引至丹田做一个开合。

第五组式 浴面搓耳式

①双手提至面部，劳宫穴对准阳白穴（眉中央上一寸）。见图12-23。

②双掌做洗脸下搓，中指到人中穴时，分掌向左右耳搓去。然后两手在脑后重叠后再压耳搓回。见图12-24、图12-25。掌心劳宫穴仍对阳白穴。如此重复9遍。



图 12—1



图 12—2



图 12—3

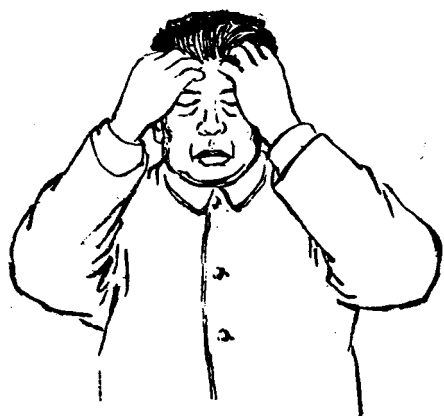


图 12—4



图 12—5



图 12—6



图 12—7



图 12—8



图 12—9



图 12—10

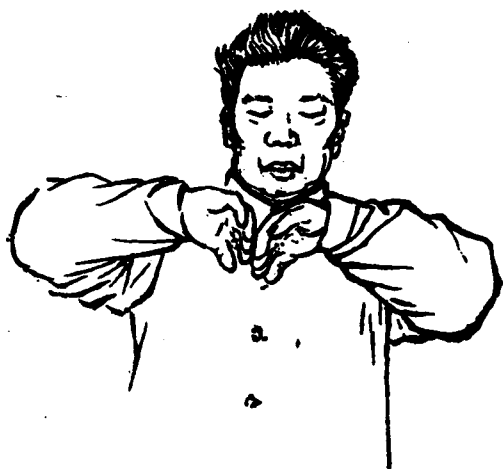


图 2-11.



图 12-12

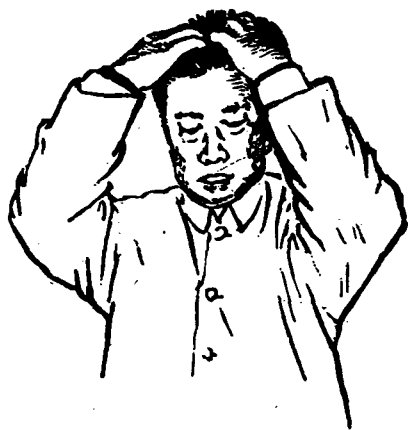


图 12—13



图 12—14



图 12—15



图 12—16



图 12—17



图 12—18



图 12—19



图 12—20



图 12—21



图 12—22

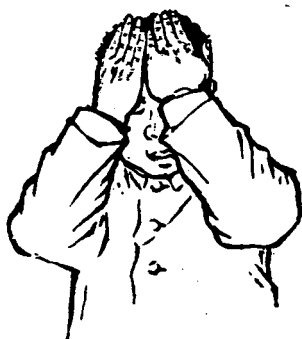


图 12—23



图 12—24



图 12—25

③浴面 9 遍后,两手在脑后翻掌,用手背沿颈部到颌前。
划弧翻掌再浴面 9 次,共做 3 轮。

以上五组都做完后为一大轮,一般情况可做 3 大轮,重病

患者可做6至9大轮。

3. 收式：三开合、三嘘吸，松静站立或静坐片刻。

三焦抗癌法。

以下所述的三焦抗癌法、快速消瘤法和保健防癌法，是气功自控疗法中抗癌对症功“快速吹息法”里面的重要功法。它是根据古典气功书籍《性命圭旨》中“趋奔太急则动息而伤胎”的理论而设计的抗癌功法。这套功法主要是改变了人的正常呼吸状态和行走速度，对癌细胞的生长、裂变起到抑制作用，改变癌细胞正常的繁殖规律，打乱它的列阵状态，以达到控制和消除癌肿瘤的目的。

适应症：胃肠癌、肝癌、乳腺癌、慢性结肠炎及萎缩性胃炎等。

功法：

1. 起式：松静站立、三吸嘘、三开合。

2. 正功：

动作及要领同于强肾法。泄法起步，先出左脚。两步为一组，一步吸呼，再步吸呼。见下表：

第 一 步	第 二 步
出 左 脚	出 右 脚
吸 呼	吸 呼

步速每分钟40至60步，连续走20分钟。

3. 收式：三开合、三吸嘘。

快速消瘤法

此法同样根据上述理论,加快速度和呼吸量,其泄实消瘤力强,是大泄的功法。它是消除癌瘤的重要功法。

适应症:肺癌、口腔癌、鼻咽癌、淋巴瘤、子宫癌、食道癌、膀胱癌、乳腺癌、肠癌、骨癌及各种良性肿瘤。也可用于感冒发烧、矽肺等症。

禁忌症:肝癌、腹水、肝硬变、心脏病、尿毒症、再生障碍性贫血、白血病、胰腺癌等。

功法:

1. 起式: 松静站立、三吸嘘、三开合。

2. 正功:

动作及要领同于强肾法。泄法起步,先出左脚,两步为一组,即一步一吸、一步一呼的呼吸方法。见下表:

第 一 步	第 二 步
出 左 脚	出 右 脚
吸	呼

步速每分钟 100 至 140 步,连续走 20 分钟。

3. 收式: 三开合、三吸嘘。

保健防癌法

保健防癌法是一种强身防癌的功法,它不仅活血化瘀,消瘤散结等祛实散邪的作用较强,而且由于其调息要求是吸倍

于呼,因而还有补气扶正的作用。

适应症: 肺、鼻咽、胃肠、膀胱、脑、骨等各部位的癌瘤都可应用此法,对风湿性关节炎、感冒、红斑狼疮、慢粒白血病也有疗效。

功法:

1. 起式: 松静站立、三吸嘘、三开合。

2. 正功:

动作与要领同强肾法。泄法起步先出左脚。4步为一组,呼吸及步法的配合见下表:

第一步	第二步	第三步	第四步
左 脚	右 脚	左 脚	右 脚
吸	吸	呼	平

每分钟行走 100 到 140 步,连续走 20 至 25 分钟。每日可练 2 至 3 次。

3. 收式: 三开合、三吸嘘。

学练气功自控疗法的要领及注意事项

学练气功自控疗法,由于功法内容较多,为不断提高练功效果,消除练功中一些不必要的顾虑,提出练功中必须遵循的、带有普遍性的练功原则,我们称之为练功要领。这些要领归纳起来主要包括: 松静自然、意气相随、动静相兼、上虚下实、火候适度、循序渐进。

1. 松静自然: 主要指练功中强调身体的各部位要在放松

和情绪安宁的情况下进行。要避免紧张，克服杂念。这是练气功自控疗法最为重要的要领。

松不是松弛、松懈或松散无力。它是对紧而言，是松中有紧。人在正常情况下，肌体的活动是一松一紧，一张一弛，都是紧多松少。练气功就要以松为主，松而不懈，松中有紧，紧而不僵。

放松的内容有内外、深浅之分。以练功姿势来说，两眉紧皱、挺胸立背、双肩耸起都是姿势上的紧。若两眉松展、涵胸拔背、松肩垂肘，这都是姿势上的松。以呼吸而言，憋气使劲、呼吸到头、强做腹式呼吸，这都是呼吸上的紧。若对自己的呼吸形态，不过多做某种主观要求，而是在自然条件下有意识地形成某种呼吸状态，这就是呼吸上的松。以意念来说，对出现杂念硬加压制，去追求高度入静，结果反而造成头脑发胀，这是意念太重的表现。意念上松的表现是轻。练气功自控疗法收功时，才强调意守丹田，意思是将内气归于丹田，是似守非守。

解除形体与呼吸的紧张称之“外松”，而解除思想情绪的紧张称之“内松”。初练者以“外松”为主，然后再进入“内松”的境界。

静是指精神活动的宁静。静不是绝对的，人体生命在每一瞬间都在不断运动和变化，大脑也在不断地工作着。练功要求大脑相对地安宁下来。练功中造成不静的因素很多，如练功前准备工作不充分或做了一些剧烈的活动，过分追求异常感觉，姿势不熟练不自然，还有病灶的疼感影响等。有人把不静归之于外界环境的影响。古人说：“地静不如身静，身静不如心静。”排除杂念有很多方法，如用耳听“吸、吸、呼”的呼吸声，对外界景物与声音要做到视而不见，听而不闻。杂念出现，

要使它聚聚散散、似是而非，不苦想，不强求，不引申。

练功中的松与静都应该是在自然情况下出现的。在学练气功自控疗法过程中，在老师辅导时，要认真地学好每一个动作，在大同的情况下允许有小异。

2. 意气相随：是指练功者处理“意”和“气”关系的原则。“意”是指人体大脑的意念活动功能。通过意念活动的锻炼，可对人体生理功能产生良好的影响。“气”包括呼吸之气和人体内部的“内气”。意气相随就是练功者用自己的意念活动，去影响呼吸和“内气”的运动，使两者一致起来。如起式和收式中的三嘘吸，逐步锻炼得使呼吸柔、细、匀、长，就象春蚕吐丝，绵绵不断。在“内气”锻炼时，从“以意领气”、“气随意行”逐步达到“意气相随”的境地。

3. 动静相兼：是指动功与静功相结合。《黄帝内经》的《翠虚篇》中说：“动中求静，静中有为，动静有作”，“能动能静，所以长生”。气功自控疗法的每个功法的起式，都要求练功者松静站立，就是要静一会儿，使全身各部位及精神都要宁静下来。收式三开合、三嘘吸后，也要求松静站立片刻，用以养气。因此，动是基本的，这种动必须在静的状态下才能更好地实现。静是练功的前提，不能很好的静，就不能发挥动的作用。练好气功自控疗法，就要做到外动内静，动中求静，以达到“动静双赅”的境地。只有把动静有机结合起来进行锻炼，才能相得益彰，不致有偏。

4. 上虚下实：上虚指肚脐以上的上体要虚灵；下实是指脐以下的下体要充实。练功讲究虚胸实腹，气沉丹田，讲究气息归元，息息归根。气归根上体才能虚灵，气根固下元，才能充实。做到上虚时，上体才能轻灵无物，耳聪目明，头脑清晰。做到下实时，体内才能精力充沛，内气充盈，生机勃勃。练气功

自控疗法，头带腰转动，腰带臂摆行，上体轻灵摆动，下肢迈步前行，就是锻炼上虚下实最好的具体体现。特别是老年人，容易出现头重脚轻，步履不稳等症状，这就是上盛下虚的表现。这种情况，尤以急躁易怒，性情冲动的人为甚。因此练气功自控疗法，导引下行，充实下元，以防止上盛下虚。

5. 火候适度：这是练功者的重要问题之一。练功火候不到，不能起到应有的效果；火候太过也不能练到好处，或出现异常。火候就是限度。怎样才算适度呢？必须做到：（1）意念不要过重，做到似有意而无意，勿忘勿助。意重则着相，无意则落空。（2）呼吸力求自然、柔和、细缓、均匀、深长。（3）姿势要松缓自然，舒适得度。（4）练功时间的长短要因人而异。练功后要留有余力、余兴。不要勉强，不要很累，不要把练功当成任务，应看成是需要，是享受。

6. 循序渐进：练功的效果是随进程积累起来的。因此练功者既不能操之过急，又要认真地坚持锻炼。气功自控疗法是通过练功者发挥主观能动作用对身心进行“自我建设”、“自我修复”的过程。这意味着要按一定的要求，通过一定的锻炼过程，逐步使人体的生理功能增强起来，达到治病强身、延年益寿的目的。练功者一定要打好基础，练好基本功，不能急于求成。

学练气功自控疗法还要注意以下事项：

1. 对气功要有正确的认识，要有正确的练功目的。不神秘化，也不简单化。

2. 选择一种功法进行学练，不要见异思迁，不要把时间花在寻奇求新上。更不能几种功法同时练，容易造成气机紊乱。

3. 掌握好自己的情绪，切勿生气暴怒或过度忧思悲伤。

4. 练功最好在户外,要注意气候的变化。避大风、避大暑、避大寒、避雷雨。天寒时要注意保护好自己两端,即百会穴和涌泉穴。

5. 练功前排除大小便,松开衣领和腰带,穿平底鞋,吃饭不宜过饱,应以清淡食物为主,多吃蔬菜。饭后一小时后再练功。

6. 妇女经期有些功法不能练,不能用腹式呼吸,不要意守身体下部。

7. 节制性生活,病重者或癌症患者要绝对不能有性生活。练功之道以精为室。

8. 要做到三稳,即起式要稳,正功要稳,收式要稳。特别是收式绝不能草率。

9. 烟、辣、怒、急、酒、劳、惊、虑称之为八戒,是练功者的大忌。烟使气乱,辣使气散,怒使气上,急使气紧,酒使气泄,劳(指房劳)使气耗,惊使气下,虑使气结。

10. 练功期间,要经常取得气功师的具体指导,避免走弯路,避免出偏差。

11. 根据病情,可配合中、西医药物治疗。气功和中西医相结合,可提高疗效。

鱼戏气功防治近视简易功法

· 宫 婴 ·

关于鱼戏气功

近视,中医称之为“能近怯远症”。我国自晋、隋以来很多医学著作中已有关于近视的记载。这些医学著作,有晋朝皇甫谧所著的《针灸甲乙经》,隋朝巢元方著的《诸病源候论》,唐孙思邈著的《备急千金方》等。对眼镜的记载早在南宋赵希鹄著的《洞天清采》中已出现,当时称之为“䟽䟽”。而国外于13—14世纪时,才开始用眼镜矫正视力。但其发展迅速,后传入我国。人类有了眼镜,就忽略了对近视这种常发、多见病的深入研究。在我国,多年来只有在小范围内的试验性治疗,如点药、针灸推拿、手术等。大范围的防治近视,除推广眼保健操外,严格地说还缺乏认真有效地研究和实践。目前,积极防治近视措施仍然不力,青少年学生中的近视几乎成了一大公害。医疗检查证明,少年中近视以假性近视居多,他们中绝大多数又都会在目前有限的卫生条件下,发展成真性近视。刻不容缓的任务是避免这些正在成长的孩子们变成终身近视。

鱼戏气功是在参阅国内外有关屈光不正的体疗经验,吸收祖国传统气功功法的基础上,根据中医脏腑、经络、五论学说,经过近8年与眼科专家合作试验而创编的。结果表明,这种功法是较为理想的有效的防治近视的功法。

学练防治近视的功法,不能不追查近视的致病因素。有些人的近视是由疾病引起的,但大多数青少年近视患者,大都因长时间近距离用眼以及其他不科学用眼习惯造成的。因此,

在学练防治近视气功的同时，我们应重视对青少年进行科学用眼教育，提出具体要求，这样才能取得更好的效果。

科学用眼可概括为以下几点：

1. 加强锻炼调节。如果长时间专一近距离用眼，中间要注意调节眼部平衡。鱼戏气功的四节功法可供选用。

2. 随时注意纠正坐姿，勿使脊椎扭曲，养成端坐书写的用眼习惯。

3. 合理采光。

4. 不可经常或长时间在晃动状态下用眼。注意不偏用一侧视力，诸如习惯支颈偏头、躺卧看书写字等。

5. 还应注意增强体质，加强锻炼，多食用对增进视力有益的食物，如猪肝类、胡萝卜、水果、蔬菜，含碘的食品等。

在科学用眼的基础上，学练鱼戏功，对防治近视可收到更好的效果。

鱼戏气功中的防治近视简易功法和循经导引增视功法简单易学，效果显著，易于普及。它防治近视，立足于整体性调节，并有明显的针对性。本功法的创编者曾在科研、医疗单位眼科专家们的协助下，对“鱼戏气功”防治近视的实际效果进行过全面观察和验证。

自1982年至1985年，他们共观察了11期治疗班，累积了368人的700只眼（另36只为正常眼）的科研数据。年龄为7—38岁，男女均有。绝大多数为大、中、小学在校学生，部分为成人。他们运用严格的科学手段，参照“全国气功增视研究组”制定的科研标准条例，对练鱼戏气功防治近视功法者进行了功前、功后对比检查，并设对照组。练功时间一般为2周到一个月。观察结果表明，700只眼中总计609只眼见效，平均有效率占总眼数的87%，其中显效（超过三行以上

者) 244 只, 占总眼数的 34.86%。在显效及有效眼中, 有 135 只眼恢复正常, 占总眼数 19.29%。无效眼包括原视力保持不变者 69 只, 占总眼数 9.86%。视力下降者 22 只, 占总眼数 3.14%。

功前、功后对比结果数据经统计学处理, 其显著性测验, P 值均小于 0.001, 具有非常显著意义。与随群做“眼保健操”的对照组进行对比观察, 从统计学处理看均数差异, 同样条件两次检查, P 值大于 0.05, 无统计学意义。实践证明, 它是较“眼保健操”更为行之有效的防治近视自我锻炼方法。

另外, 我们曾取得一所中学的视力数据。在这所中学的三个学期中, 我们每学期组织一批自愿参加气功锻炼的学生学练鱼戏气功。然后再在全校进行视力检查。共检查三次, 统计数据表明:

1. 全校近视率由 49.67% 下降为 42.67%;
2. 全校新发近视率由 17.22% 下降为 7.54%;
3. 全校恢复视力正常率由 2.2% 上升为 11.21%。

鱼戏气功防治近视功法, 不仅可用于小范围(百人以内)治疗近视, 还可以在大范围内(千人以上)用于防治近视。北京七中曾进行过两次试验。全校 1300 多人同时学练“鱼戏眼气功锦”, 每期一个多月。鱼戏眼气功锦, 是提取鱼戏气功防治近视简易功法中的重要部分编成的五个四八拍功法, 每次仅用 5 分半钟。经统计调查, 60.15% 的学练者感觉眼部舒适, 20% 感到眼部有气感, 55.13% 学练者练功后眼睛看东西清亮, 还有 35.78% 的人反映练功后头脑清醒、思想比过去容易集中。

下面谈谈鱼戏气功防治近视简易功法的三调特点:

1. 调姿: 鱼戏气功的体姿或静或动, 都是围绕着鱼在水

中游动、嬉戏的动作设计的。手如鱼鳍，手指的蠕动，腕、臂等相互带动，眼动，身动，或静止而内动的体姿，均具伸屈委婉、飘摆柔和、沉落自如、舒适大方、恬静美妙的鱼游特点。本文只提供鱼戏气功防治近视的简易功法，循经导引增视功法则不作介绍。

初级防治近视功法以正坐为主，但也可根据练功时的主、客条件而采用其他体姿。

正坐式被列为鱼戏气功必练的基本功之一。

2. 调心：身、目如鱼，在水中游动嬉戏的意念，似有似无地贯穿于整个功法中。所以渺渺水波，是鱼戏气功调心的意境。开始用指甲刺心包经中冲穴，循经意导是为定心解烦，使思想集中于练功。再利用身体的鱼戏动作，诱导意念进入如游鱼在水，舒适恬静的状态。进而此时便可以意领目行，控制眼组织各部分随同仿生的意念，如鱼上下浮沉，远去近来，或循意念指定经络漫游，消除气血淤滞，进入“气随意行，目随意动”的境界，达到调动真气，以灭病邪的目的。

3. 调息：初学时，只采用自然呼吸法，继而用顺腹式吐气法，随后为调正脏腑用顺腹式吐音呼吸法。

鱼戏气功防治近视功法的功理如何呢？兹简述如下：

平秘阴阳：眼与人之整体关系密切。中医谓“气功”可平秘全身阴阳，活络气血，疏通诸经。而全身诸经汇集于眼。内经《灵枢·大惑论》曰：“目者，五脏六腑之精也。”《脏腑病形篇》曰：“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛。”又谓“心主血，肝藏血，肺主气，主血运，肾藏精，脾为血生化之源。”《灵枢·海论》曰“髓海不足，目无所见。”综言之，全身之脏腑、经络、脉络，以至外部之筋、骨、皮毛无一不与眼有关。

近视疾患中医谓之“能近怯远症”。病因比较复杂，而大面积的近视患者，主要原因乃是耗伤气血所致，影响波及脏腑。以治本论，多采取调阴阳、虚实，使之平衡为主。气功疗法之所以奏效，原因在于气功锻炼首先能通过本身培气、运气来改善全身以及眼屈光功能调节之不平衡状态，也就是中医所说的“平秘阴阳”。鱼戏气功防治近视功法作用于全身及病灶部位，均以这一理论指导。

吐纳导引的作用：自古至今人们对呼吸，也就是调息（一呼一吸称为一息），均十分重视。古人最初将呼吸作为一项练静功的方法称为“吐纳”。中医学认为，“练气”可通“脉”，谓之“修脉”。而脉道为经络通路，呼吸可推动气血运行，用一定的方法加强呼吸功能，可起到疏导经脉，消除病滞，壮体强身的的作用。

从现代解剖生理学观点看，呼吸而吐故纳新，它可改善、提高内脏、植物神经中枢以及大脑的功能，加强血液循环，加强横膈运动，还对内脏起按摩作用。一般人初练功，稍入调息之门，便产生打嗝、放屁、肠胃蠕动增加，口水、泪水分泌增多等现象。中医谓“久视丧神”。“神”为气血所生，故无论从中医或西医的角度来看，呼吸锻炼对防治近视都是甚为密切的。

最后，谈谈练功应注意的事项。练鱼戏气功应持之以恒。鱼戏气功防治近视功法是一种自我平衡的锻炼方法。平衡的失调要给予经常调整。因此，学练鱼戏气功应坚持经常。练功要循序渐进，不可盲目急躁。练功还要控制七情六欲干扰，遇有严重干扰而无法控制时，可做舒气功（见辅助功法）或暂停练功。

鱼戏气功防治近视简易功法

预 备 式

正坐。(见图1)

练功前,放松衣着带扣,除下手腕、手指上的附着物(如手表、戒指等),端坐于椅、凳上。椅凳高矮以坐上去两大腿基本与地面平行,小腿约与地面成90度角为佳。坐在椅凳前部,即椅凳面1/3处,不靠椅背,双腿分开约与肩同宽,足尖向前,双脚踏实,双掌自然放在大腿上。双臂不要在身侧夹紧,腋下虚圆,肘微外撑,下垂。肩勿耸起,要放松下沉。头正而勿高抬,低垂,目平视前方。上体自然正直,全身坐得稳而充实。注意随时纠正拱腰驼背、挺胸突腹、前倾后倒、左歪右斜等不良坐姿。正坐是本功法的基本功之一。

待全身按要求坐稳后,翻掌向上,用拇指指甲掐点中指指端“手厥阴心包经”的中冲穴。掐时意念及内视随心包经经络向上,经过掌心的内劳宫穴到手腕,再经过手腕横纹上方3寸处的内关穴,沿小臂、大臂内侧经络,经腋下至乳旁的天池穴。然后,放开中指端中冲穴的掐点,意念及内视自天池穴顺原经络下行。意想自心脏放松到上肢、上体,同时缓缓吐气,收腹,随之放松小腹、下肢。再重复掐点中冲穴,逆经上行,自心脏放松全身,吐气收腹。初练可做3至5遍。待心气初定,烦躁解

除：全身基本放松后，接做第一节。

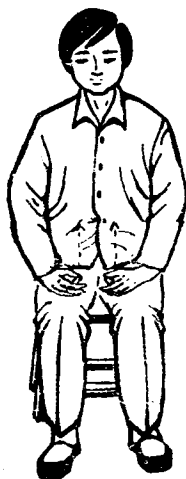


图1

第一节 活颈吐纳

本节初练者睁眼做，功法掌握熟练后，可闭目做。

1. 掐耳穴：面带微笑，双手掌心朝上，自大腿上循身前缓缓上升（见图2），到两侧耳下，拇指在耳后，食指在耳前，同时用指甲在两侧耳屏切迹（俗称“耳窝”）的内下方，点住“目₁穴”。（见图3）点掐约4到8次。每点掐一次“目₁穴”，同时向上、向下配合运转眼球一次。（见图4）每次眼球运转到下方，便放松掐点的耳穴，同时意想将眼内浊气从口中轻轻吐出。点过数次后，拇指、食指顺耳屏切迹略向外移，点住耳屏切迹外下方的“目₂穴”。（见图3）同样用拇指、食指指甲点掐4到8次，但每点掐一次，同时让眼球向左右方向运转。（见

图 5)

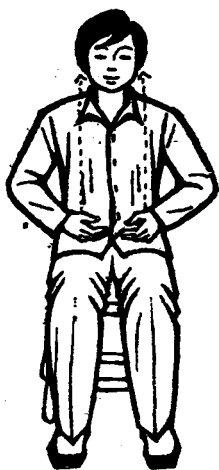


图 2



图 3

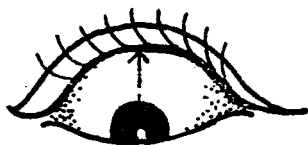


图 4

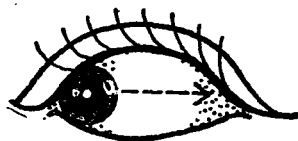


图 5

注意每次点掐后均要放松,并轻轻吐口浊气。最后,双手拇指、食指下移到双耳垂正中的“眼穴”上。(见图 3)

2 抬头运目: 双手拇指、食指仍在眼穴上,慢慢抬头,尽量后仰,眼看上空。(见图 6)眼球尽最大范围环形运转。(见图 7)与此同时,每转动眼球一次,便用双手拇指、食指指甲点掐眼穴一次。每运转、点掐一次放松后,便轻吐一口浊气。做 4 到 8 次后,双手掌心朝下,自身前下落,仍放在大腿上。(见

图 8)



图 6



图 7

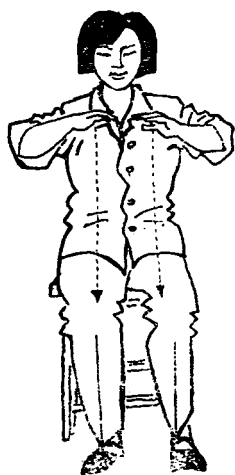


图 8

做以上两个动作应注意，掐点耳穴时，“掐”与“放松”交替。运转眼球，上、下、左、右要运转到位。环形运转眼球时，为保证运转到要求的位置，向左转圈时，可按上左、下左、下右、上右四个角的顺序来运转，反方向向右转圈时，则可依次按上右、下右、下左、上左四个角的顺序来运转。

3. 转颈后顾：睁大双眼(见图 9)，使眼周围的外组织(眼睑、眼外肌、眼眶、结膜、泪器、角膜等)均充分扩展开。然后慢慢向左后转颈瞪视(见图 10)，再慢慢转回，边转边放松大睁的双眼，并连续眨动上下眼皮，同时吐浊气，收腹。完成上述动作后，恢复前视，再抬眉，睁大双眼向右后方向转头颈后顾，重复回头、放松眼部、眨眼、吐气、收腹等动作，要求同前。反复左、右转颈后顾各 2 到 8 遍。最后恢复正坐。



图 9

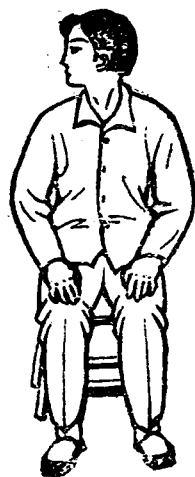


图 10

第二节 沉鱼水底

轻闭双目。

1. 纳清排浊：正坐(见图 11)，双手自大腿上下落于身侧，掌心朝下，再翻掌向上，两臂自两侧浑圆上升。(见图 12)此时，手指、手腕、肘、肩等关节以及各肌群都要放松，成弧形，意想眼珠如水中鱼，全身如鱼在水。眼虽闭，意念随姿势升降，内视亦跟着上下浮沉。面带微笑，双臂上升到侧平位(见图 13)，意领掌心接纳大自然中的新鲜气体，继续浑圆上升到头顶，以双掌心的内劳宫穴向中斜对头顶正中的百会穴，向之纳气(见图 14)。

此时，意念导引清气自两掌心经头顶上的百会穴，源源纳入体内与元气相合，从以口、鼻两窍为主的全身各渠道排挤出

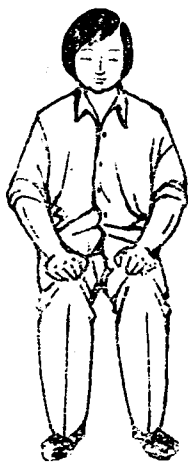


图 11

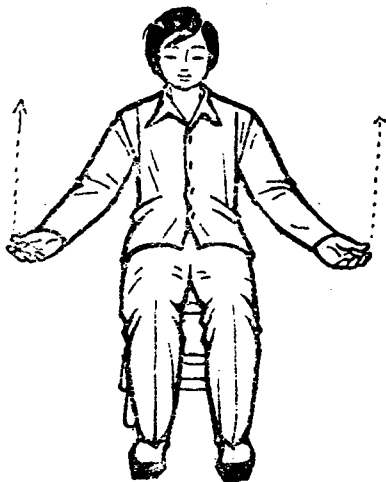


图 12

浊气。姿势不动，以意领清气追逐体内浊气，清气每到一处，即排挤浊气，从上至下直到脚底，排浊气入地。这样清气进，浊气出，通体为清气充溢，清新舒适。而且面部始终要面带微笑。

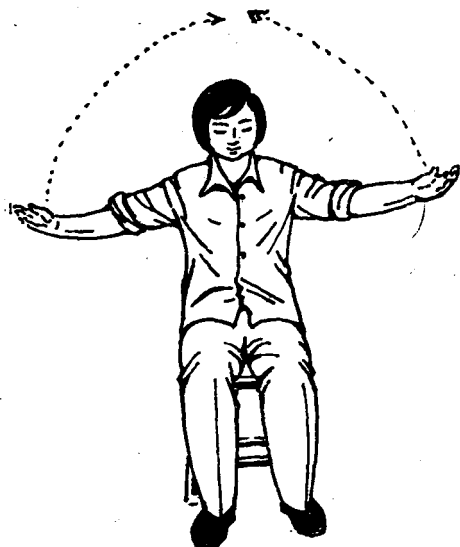


图 13

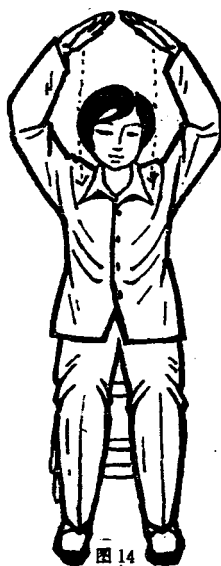


图 14

注意“纳清排浊”时，两掌心与百会穴成：形相对，掌心的内劳宫穴要照到百会穴，不要过前而照到头前部位甚至额前部位，也不可过后照到头后部位。做上述动作时，手臂一定要充分放松。初练时有人会有酸、累等不适感，要领掌握好，几次便能适应，且气感较强。而用意念导引纳清排浊的渠道，包括全身孔隙，细小如毛细孔、每一神经末梢，通过锻炼，运用意、息、动的诱导，都能调动其参与纳清排浊。

2. 如鱼得水：全身通过“纳清排浊”后，已升至头顶的两

手位置不动,但十指微微蠕摆,意想如鱼得水,双目及全身皆如鱼在温暖的水中漂浮(夏日则意领清凉之水),滋润舒适。此时面带微笑,全身似动非动,自得其乐。

此动作的十指蠕摆,可意领,不一定要求形动。

3. 鱼沉水底:以手腕带动手指如蚕行,双手如鱼鳍微摆,浮游水中,自头顶飘摆而下。(见图 15)双手降至面部时,配合吐心音“呵”字,同时收腹。吐完即恢复自然呼吸,双手继续循胸前向下摆游,双目内视随之下沉。(见图 16)双手到腹下时,掌心向外下方翻转,分向两侧。在髋关节旁,掌心向下,微动如鱼沉水底。(见图 17)再重复举鳍上浮,便不再做“纳清排浊”,而是连贯地运用“如鱼得水”,“鱼戏水中”、“沉鱼水底”的姿势、意念和呼吸导引。注意目随意行,紧跟不舍。

注意此节动作要柔、稳、连贯,当双手沉至身侧继续微摆

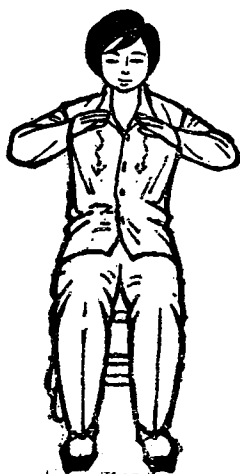


图 15

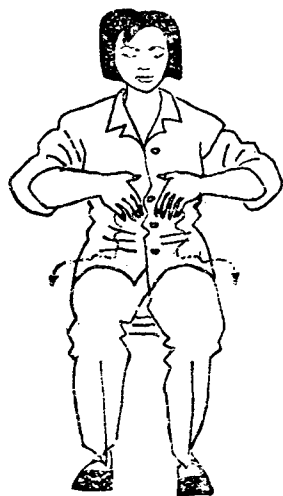


图 16

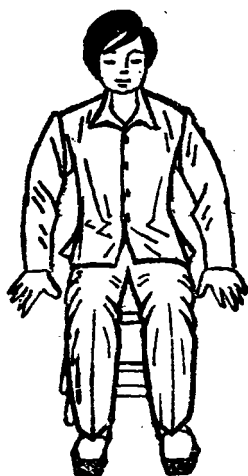


图 17

缓游时，意念与内视随双手的动作继续下沉，寻求优美、娴静的“沉鱼落雁”的意境。

本节可反复做 3 至 10 次，自第二次可只使用后两个动作单练此节。单练时，当“鱼鳍”摆动下沉至身侧后，便接练静功，亦即外静内动功法。可停姿势导引，只用意念与呼吸导引，并逐渐升华到意、息俱停。（参见三节后静功）一般情况应接练第三节。

第三节 点水荡游

此节与上节同为主功法，在全套功法中为中心部分。全节配吐主经肝音“嘘”字，重视目受意念控制。

1. 纳气入海：接上式，掌心朝上，双臂自身侧上举（见图 18），至侧平位（见图 19），肩、肘、腕、指都要圆柔而不僵直。摆

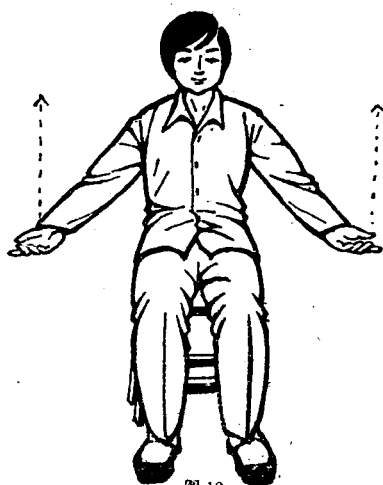


图 18

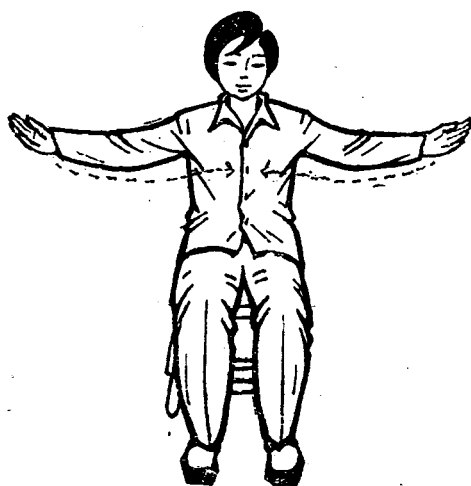


图 19

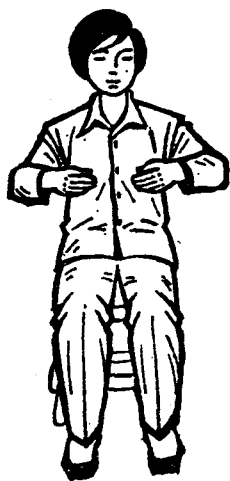


图 20



图 21



图 22



图 23

动“双鳍”向胸前环抱。(见图 20、图 21)这几个动作均为接纳自然界清气，准备纳气入海(古人医、道两家都称眼为“银海”)。转掌向眼(见图 22)，继续摆游，向眼部靠近。摆游到距眼约 2 寸左右处，意念掌心的内劳宫穴带气贯入眼底，与眼内气相交(见图 23)。

2. 点水荡波：待气接通，翻腕，双掌心相对。保持手位不要上下移动，就原位用拇指指甲轻轻弹点眉正中上方，即鱼腰穴与阳白穴中间的上光明穴，有如在银海水波中一点。(见图 24)意随水波自然向前荡开，而双手就势随波纹向与眼水平的前方荡出，同时意想排出眼底浊气(见图 25)。内视紧跟，亦随波纹及排出的浊气向前拉开。



图 24

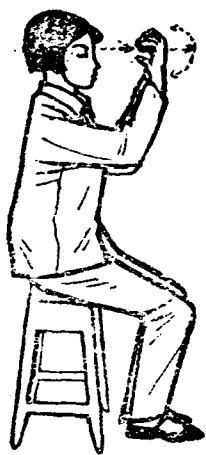


图 25

3. 随波摆游：双臂自然荡向前，至双臂前展到前平举部位(但肘腕微屈)，随向外扩展的水波纹两手翻掌，掌心向前外方，立掌向左右两侧荡摆。(见图 26)边游摆“双鳍”，边吐

肝经音“嘘”字，同时收腹。此时，双目内视，紧随荡出的波纹和游摆的双鳍，向前、向侧方扩展开，范围逐渐扩大远去。“双鳍”游摆到左右侧能及的最大范围（肩、肘、腕、指仍要求放松微圆），在胸前（与眼平位）自左右方展成半圆。再翻向内，重复摆回眼部。（见图 27）

再次做纳气入海（见图 28），再做前述的动作。反复“点水荡波”3 到 10 余次均可。最后一次反复时，“随波摆游”又摆回眼部，不做纳气意想，而将两手臂自眼部如鱼鳍摆游下沉（见图 29），经腹部向两侧髋关节旁，掌心朝下，微动仍如水中鱼。

静功部分：停姿势导引，由外动转入外静而内动。只用意念导引，身如游鱼，漫游向广阔的湖海之间，在水天相接的苍茫之处游去游回。内视眼目随之。张口含水 闭口吐“嘘”，慢含轻吐，似我似鱼，一念亦似存非存，与天地浑成一体。古

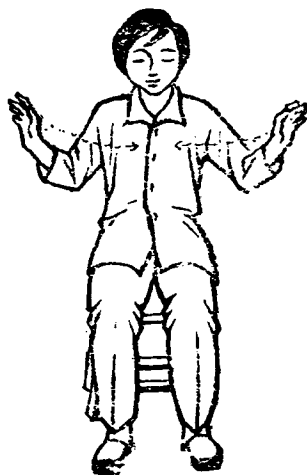


图 26



图 27

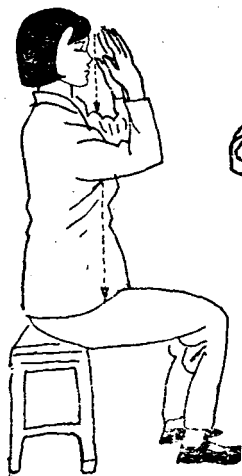


图 28

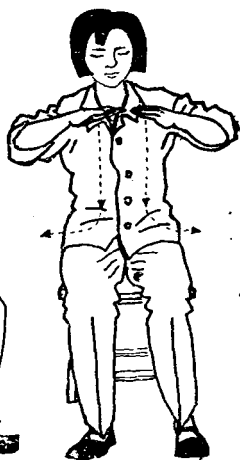


图 29

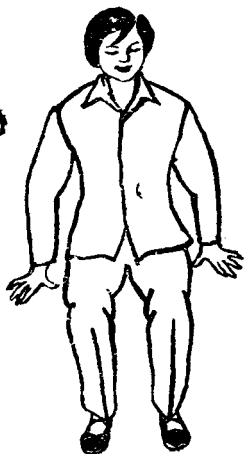


图 30

人曰“游行天地之间，视听八远之外”，即“全神出隐显，尘纷不乱，可撤耳目之障”。一旦进入内、外俱静状态，一念也息，一息也无。偶有杂念再生，再用游鱼戏水的意念导引驱除杂念，即用一念代万念。也可再用呼吸导引法，如走路不稳，拾起“导引手杖”，步履稳定后再停意念导引。（见图 30）如欲收功或接下节，可意领海天渺茫之中，一鱼游回，先似有似无，继而显现，渐渐游近而显形，酷似本人眼目，游回眶内，滋润圆活。全身更为舒适，气机达身体各部，自感生命充实而愉悦。

在接连第四节之前，双手先恢复放置到大腿上的姿势，同预备式。

第四节 甲 刺 头 面

这一节是全套初级功法的殿后部分，既可以单节用，又可

在前三节的基础上,针对病灶选择有关部位和穴位加以刺激,促进眼屈光功能之平衡,视力之增进。单节使用时,对其中三部分亦可分别选用。急欲恢复眼睛疲劳时,用第一部分,甲刺眶区。头晕头痛、眼目昏暗时,用第二部分,甲刺头部。肩背头颈酸痛、眼目不明时,用第三部分,甲刺后颈。

这一节,在每做一遍动作后,均应配吐肾音“吹”字。不论单练一节或练全套功法,吐“吹”音、调肾气,可起到引肾水灌溉乌珠的作用。这一节尤重意导。不仅各个动作强调吐“吹”音,且在收小腹时,将意念引向小腹丹田,并深入肾脏,直达后腰命门穴,接连督脉,为贯通上体之小循环(循督脉上行,经过诸经汇集处而入目)打下基础。而意引至小腹,出入丹田,亦与“目”照。故配吐肾音是不应忽视的。另外吐气、收腹时,也引导了气机下降,避免气血上冲、气机偏上而形成上重,且为收功时元气归府做了准备。

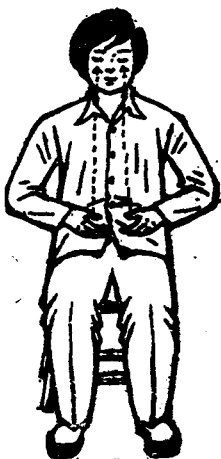


图 31

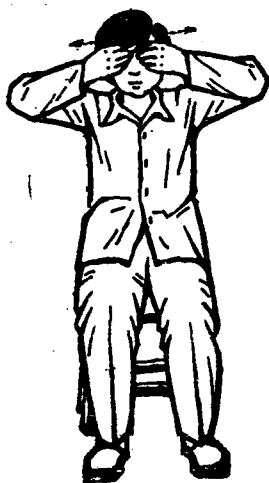


图 32

1. 甲刺眶区：双手自身前缓缓上升(见图 31)至面部，翻掌使掌心对脸部，双手横置鼻侧与双眉内端和双眼内角之间，屈指。(见图 32)

①按刺眼眶：用十指的指甲一下一下地从中向外按刺上、下眼眶，每按刺完一遍，即配吐肾音“吹”字，同时收腹，意向丹田。一般是用食指指甲按刺上眼眶，中指和无名指指甲按刺下眼眶，而拇指指甲在外眼眶部位配合从内向外的三指，在原部分按刺。也可根据个人情况变化，原则上是应避开眼毛，在眶骨上按刺。即使按刺到上、下眼皮，也不能触动眼球。(见图 33)应明确这一动作要以中力按刺眼眶。双手从中往外约做 2 到 8 遍。

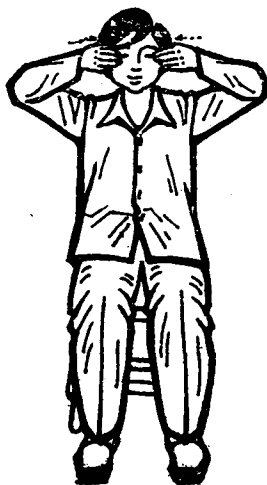


图 33

②按擦眼睑：采用上述的手指部位，向外按擦，直到眼眶外、外眼角旁。每做一次配吐“吹”音，收腹。这一动作以刺激眼睑为主，附以眼眶，一擦到底，不象上一个动作一下一下地

按刺。反复 2 到 8 遍。

③集点眼穴 第一组集点穴位及手法：先用食指指甲点住眉毛内端的钻竹穴，次用中指指甲点住双目内眼角与鼻梁两侧中间的睛明穴，再用无名指指甲刺点上下眼眶上的眶下小孔部位的四白穴，最后用拇指指甲点住眉、眼外侧凹下部位的太阳穴。（见图34）在四个手指指甲都找准穴位后，同时先向里、向外按揉 4 到 32 转。注意每做完一遍，要配吐“吹”音，并收腹。另外，先点上的穴位，手指甲不要移动，以免走位不准。熟练后，可同时点以上穴位，但以点准穴位，而且不移位为准。

第二组集点的穴位及手法：先用中指指甲点住眉毛正中的鱼腰穴，次用食指指甲点住眉正中上方一寸部位的阳白穴，再用无名指指甲点住上眼眶内下方，与鼻梁骨衔接部位的正

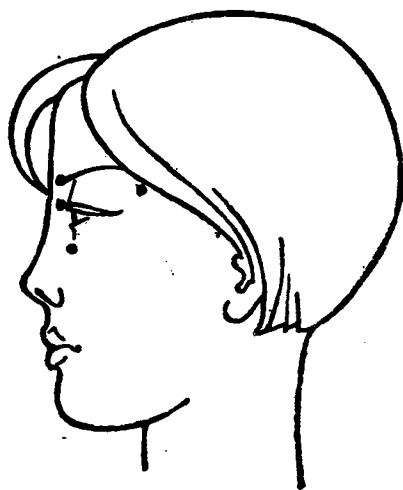


图 34

光穴(也称东名2穴),最后用拇指指甲点住眉外端稍上凹陷部位的丝竹空穴。四穴点准后,同时先向里,后向外点揉4到32转。注意每遍配吐“吹”音,意顾丹田。另外要弯屈手指第二横纹,用指甲而不用指肚,并在点揉时以手就穴,不要以头俯就手。(见图35)



图35

点完第二组眼穴,双手集于眉上方,循眉正中上方,直线向上按捺到前发际,转腕,使双手十指指甲均排立于前发际边缘。

2. 甲刺头部

① 点叩发区: 双手立指,并排横向列,用指甲自前发际向后发际叩点。(见图36)经头上至后发际。注意叩点时同时收腹,手不要抬得过高,力度适中。叩完一遍配吐“吹”音,意念经丹田再返回前发际。重复上述动作叩点,可根据不同情况,反复2到10遍。再以双手十指指甲成直线排列,从头

正中线向两旁叩点(见图 37)直到两侧耳后,吐“吹”音,收腹,意集小腹丹田,再回到头顶正中线。重复上述动作约 2 到 16 遍。

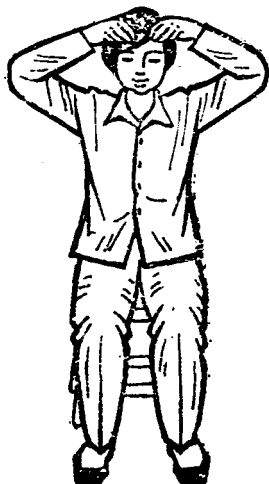


图 36

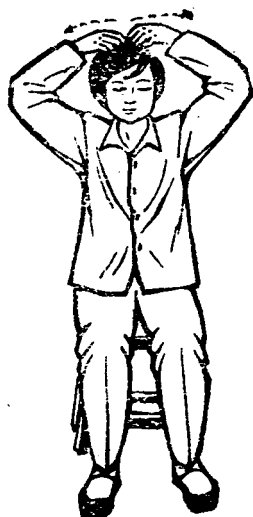


图 37

② 按擦发区: 部位同上,用十指指甲自前发际向后发际按擦,如梳头,逐渐擦至后脑,配吐“吹”音,收腹,意向丹田,再回到前发际。重复上述动作约 2 到 16 遍。再用双手十指指甲从头正中线向两旁按擦,直到耳后,配吐“吹”音,收腹,意向小腹丹田。

③ 点风池穴: 从头正中向两旁按擦的最后一遍,双手按擦到耳后时,用中指在耳后后发际内(见图 38),找到枕骨下凹陷处的风池穴(见图 39),先用中指指甲点刺 4—16 次,再继续向里向外点揉 4—16 次。点后吐“吹”音,收腹,意领丹田,转向后腰命门穴。



图 38

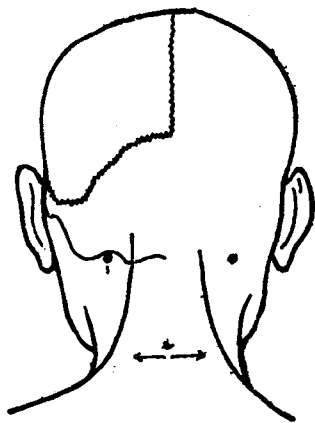


图 39

甲刺头部既可醒脑,又可防治感冒,特别是对原因不明的头痛,有立即止痛的效果。点刺风池穴,向外上方点刺可治疗眼疾,向内上方点刺可治头痛、落枕等病症。

从这一节的最后一部分点风池穴开始,配合吐肾音,收腹,意领内视循丹田向后腰命门穴。贯穿在本套功法中的吐气、吐音、收腹,一直是自然地诱导人们意集小腹丹田部位,但都是上下运行。这一节的最后部分开始横向意领。目的为加强肾经入内的通畅,联系督脉上行脑系、目系。

3. 甲刺后颈

① 按刺后颈: 双手自风池穴顺势向下,十指靠颈,勿推向两旁,立指用十指指甲一下一下地向外按刺(注意不是点刺)。按下去要比其他部位力量重些,因为后颈筋、皮、肉较之跟部、头部要厚,仅用轻力则不能达内。但也不可过分,以刺

完微显潮红不疼为度。从中向外，按刺到耳下部位（见图40），再返回脊椎两旁。重复动作2—16遍。每做一遍均配吐“吹”音，收腹，意领向命门穴。

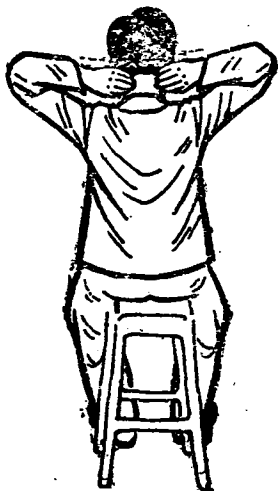


图40



图41

② 按擦后颈：用按擦法，双手十指从中向外 擦到耳下。亦反复做2—16遍。每遍吐音，收腹，意领命门穴。

③ 按抚前后颈：最后用十指，张开满掌按在后颈部位，自后向前颈按抚1—6遍。每遍均如前，吐音，意领。最后一遍按抚到前颈后，自下颌部位，成两手掌相交形状，合双掌于胸前。（见图41）

收式

① 培气：双掌相合后，意念集中于双手掌心的内劳宫穴。培引外气，待掌内有气感（如酸、麻、胀、热）时，不要马上打开。

② 熨眼舒目：双手移至面部，使双掌心于面颊上贴着鼻侧推擦向上，到眼部贴于眼上。（见图 42）使内劳宫穴对准双眼。运用掌心练就之外气，自我发放，熨眼舒目。而目如鱼之小憩，微动而不游行。始终面带微笑，口内自然吐“嘻”音。



图 42

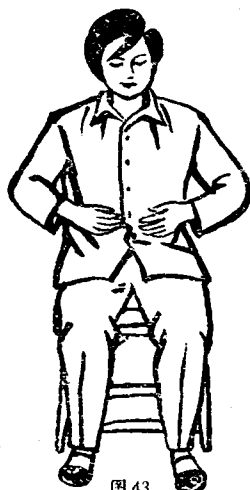


图 43

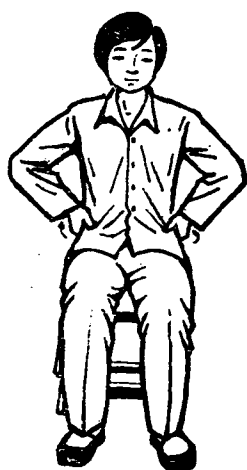


图 44

③ 搓抚胸腰：稍停，双手掌自眼沿面颊搓下，交叉于胸前，顺势向下按擦，直到带脉，双手各回到左右两侧（见图 43），循带脉，向后腰（见图 44），双手在后腰上按抚（见图 45），双手先向后腰间按（见图 46），再向下按（见图 47），配吐“吹”音，意念集中在按抚部位。

④ 收功式：然后顺势作收功动作。双手从身侧起，经侧平举（图 48），从头上（图 49）下落，经上中下三焦，配吐三焦音“嘻”字，收腹，意归丹田。（图 50）双手落到大腿上，恢复到预备式。（图 51）睁眼后，做辅助功，脚下四动。

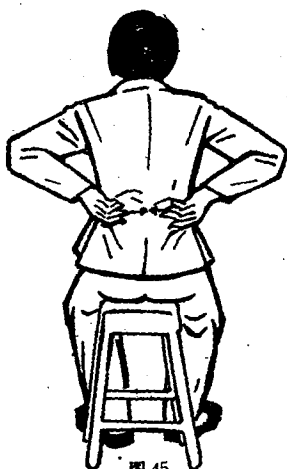


图 45

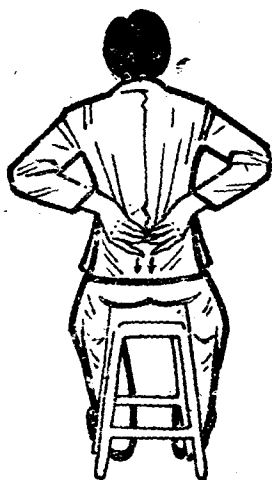


图 46

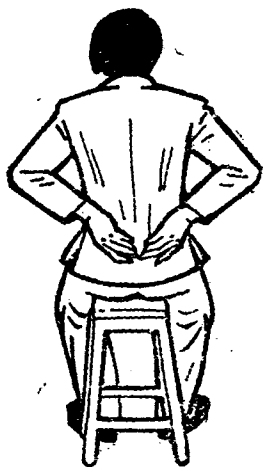


图 47

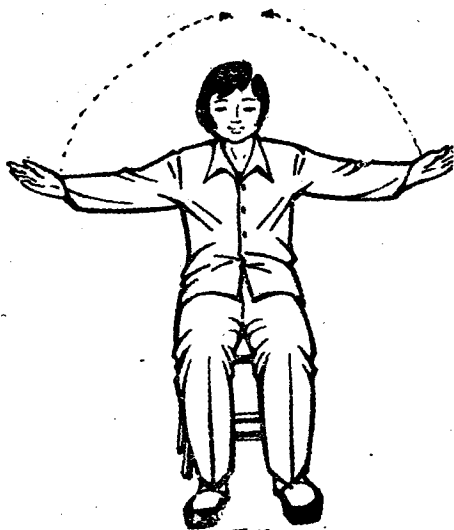


图 48

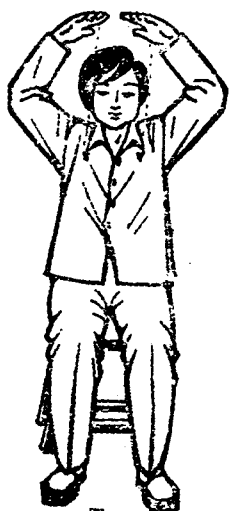


图 49

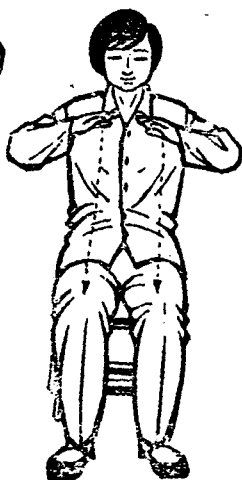


图 50

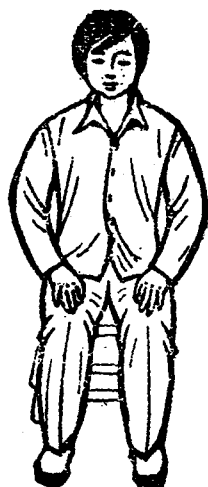


图 51

辅 助 功

辅助功一 脚下四动

1. 伸足：仍为正坐姿，两手叉在腰部，单脚小腿举起，尽量伸，绷足背，足心朝地，自然呼吸，意在足底涌泉穴，收回时吐气，收腹，左右交替，做 2—4 次。（见图 52）双脚同做，共做 4—8 次。

2. 蹬足：坐姿同上，提小腿单脚向前伸，同动作 1。伸足后勾脚，左右交替各做 2—4 次，双脚同做，共做 4—8 次。（见图 53）

3. 坐姿同上，单脚前伸后，向内转踝，足跟向前蹬。自然呼吸，意在涌泉穴，收回时吐气，收腹，足尖向里，大趾领动，意

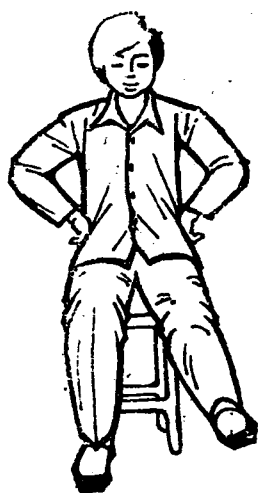


图 52

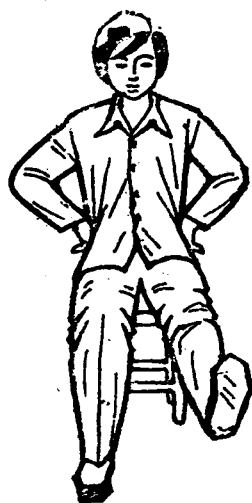


图 53



图 54

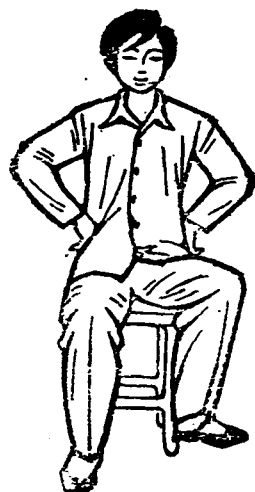


图 55

在大趾甲旁大敦穴。自然呼吸，然后恢复前伸，收回小腿，吐气、收腹，小趾领动，意在从小趾侧的足太阳膀胱经上。恢复平伸位，收小腿，吐气，收腹。左右交替各做 2—4 次，再双脚同做 2—4 次，共 4—8 次。（见图 54）

4. 坐姿同上，单脚前伸后，向外转踝，左右交替各做 2—4 次，双脚同做 2—4 次，共 4—8 次。（见图 55）

连环 4 动，身体稍向椅后坐，双脚先同时做伸脚、勾脚、内转、外转，成内转圈。再伸脚、勾脚、内转、外转，成外转圈。

内外各转圈 4—8 次。

做这一辅助功，双脚同时做伸、勾、内转、外转的动作时，身向后坐，也可背靠椅背，身躯正直，双手也可交叉于椅背之后。

辅助功二 舒气功

站式，双脚开立，全身放松，双臂肘、腕、指微屈，自身前平举缓缓向上，同时开始慢慢吐气。手臂经前平位，继续上升到头顶，吐气不断，掌心相对分开成斜上举。抬头，向后弯腰后仰，同时继续向后侧展臂。此时，吐气似已吐尽，但仍不停，意想吐尽胸腹内所有滞淤浊气。待自感横膈渐渐上升，似到喉头，随之慢慢从身后放下两臂于身侧。边放臂边恢复自然呼吸。

如此连续锻炼数次，即感胸中集积的浊气，如过盛的怒气、闷气等，已排出体外，身心顿觉舒畅。

此功适于排出突发的七情干扰之浊气，由于吐纳量大，且集中排出，所以，连续数次锻炼后，应休息 10 分钟以上。如要再接练，次数亦不宜过多，一般应在 10 次以内。