

目 录

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

序

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

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

这本小冊子所介紹的是保健气功，宜于一般无病的人习練。本气功也有一部分專門治病的練法，这种練法在已出版的“气功”一書中介绍过（人民卫生出版社出版）。

本書在編寫中得到北京市針灸門診部領導的大力支持，特此表示感謝。

由于个人水平有限，不当之处在所难免，尚希讀者指正。

胡耀真

1962年于北京

前　　言

本气功主要是为了保健，因此宜于一般人練。有病的人要在医生指导下才可以練。一般，在練功之后，应感到精力充沛，全身舒适。但由于每个人的身体健康情况不同，对气功要領的理解也不同，所以練功中如果出現不舒适的感觉即應停練，請教医生，切勿蛮練。

本气功的主要特点是动静相兼，绝大部分都要求静中有动。因此，練功者可按本書所列順序循序漸进地練下去，不可急于求成，更不可追求某些感应；無論是呼吸或動作，均應順其自然，不可加意强求，以免发生偏差，損害健康。

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

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

練先天气时，所守的窍位似有“呼吸”之感，而且練到一定程度肢体还可以自发地动起来。因此，本書中未指明是

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

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

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

第一章 站桩功

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

一、姿 势

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

站立时，头要正直，下頷微向后收；全身放松，姿勢力求自然。

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



圖 1



圖 2

右脚不动，左脚以脚跟为轴向右扭轉45度，同时身体向右轉成半面向右的姿勢。（图3）

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

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



图 3



图 4



图 5

随意式——随意站立，以舒适为度。

姿勢可依自己的爱好和身体状况而选練，在个别情况下也可改成坐式进行。

二、要 領

1. 練功前都要先解大小便，安下心来，消除杂念，松

解衣带，全身放松。

2. 站好姿势后，就要微微用意守着中丹田（肚脐）。三体式可以左右輪換練。

3. 每次可練30—60分鐘，每天練2—3次，依个人身体情况而定。

4. 这样練过一个时期以后，如果腹部有气的感觉，即可守着丹田練簡易动功。

5. 如果不願練簡易动功，也可繼續練站桩功，但要加練“三心归一”。所謂“三心归一”，就是把气从两脚心和头頂心(性宮穴)同时經過脊柱引向命門，上下相合；然后松肩；两臂自然伸开(图6)，再意想气从两手心聚向中丹田；接着意想气从中丹田也向命門吸，这时两臂也自然向腹部收(图7)。这样聚几次之后，丹田如果呼吸，就随着它呼吸；不呼吸，就守着它。聚气聚几次均可，以聚滿为度。



图 6



图 7

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

(1) 两眼輕閉，內視兩脚心，然后守中丹田。中丹田有呼吸，就随着呼吸，不呼吸就守着它。

(2) 守到腹部感到气胀，再用意把气引到两脚心，并内视两脚心。

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

(4) 不守中丹田，而把气从脚心引到会阴（肛門和前阴之間），再从会阴降到两脚心。如此反复升降也可。

(5) 反复升降使人感到脚和地面接成一气之后，即可把气放到两脚心，然后从左脚心把气引向会阴，再降到右脚心；然后从右脚心把气再引回来降到左脚心。如此反复升降，最多不超过36次。

(6) 最后，用意将气从两脚心經膝、跨引到会阴，这时尾闾（骶椎骨附近）往里收，会阴向上提，用意把气經过夹脊、后脑（玉枕）引到头頂（性宮），行至两眼之間（上丹田），定一下神，再把气降到中丹田，經过会阴再降到两脚心；再由两脚心提到头頂，再降到脚心；如此反复进行，練1—3次。然后再守中丹田片刻，就可收功。

第二章 簡易动功

站桩功練过一定时期以后，如果感到丹田气满，即可守着丹田选練簡易动功。

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

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

每次練功時間可在15—30分鐘之間，每天練1—3次，依个人身体情况而定，可以灵活掌握。

遇大风、雷雨的天气，或大怒等情绪激动之后，或饱食之后，或身体不舒适的时候均不得練功。

練功初期，腿臂可能有些痠痛，这是正常現象，过一个时期就会好转。

一、准·备·功

简易动功都要从站桩功做起，此外还要做下列准备功。

1. 眨着眼內視左脚，以意引氣从左脚心上升，經左膝、左膀、左半身上升到性宮（头顶）。（图8、9）



圖 8



圖 9

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



5. 从两脚心再把气經脊柱和头頂引向两股之間，再降到两脚心。如此进行3次。

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

7. 最后把气从两脚心引到中丹田，守着中丹田选練下列簡易动作。

二、揉球功

站成无极式、三体式或随意式，同时两臂前平举，如抱球状（球大小不限），意守丹田，想像着丹田内似有球在滚动，并带着两臂做动作。揉动的方向不限。（图14）



图 14



图 15

三、抹墙功

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

四、摸魚功

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



图 16



图 17

五、收发功

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

六、抓拳功

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

第三章 有意动功

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

一、第一阶段(准备阶段)

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

2. 眼不外覷，輕閉，內觀中丹田；耳不外听，內听中丹田；不管口鼻呼吸，这样意守丹田片刻（即心意想着丹田，只知道有丹田）。

3. 內觀中丹田往命門吸氣。这种吸氣是丹田的吸氣，不是口鼻的吸氣，要分辨清楚。

4. 吸到中丹田好象和命門相接，感到不能再吸时，就

閉住口鼻呼吸片刻，一心一意等候中丹田自然向前呼氣，然後又自然向後吸氣，這樣一呼一吸，心意也隨着呼吸（但不管口鼻呼吸）。

5. 此時，多注意中丹田的聚氣，使中丹田的呼吸變成呼氣綿綿，吸氣微微。這時丹田動，意也隨着動，不動就守着。

6. 這樣練30—60分鐘，每天練1—2次。

7. 此功收功時，男子意想在中丹田氣由中丹田左上方右，由小到大轉36圈（圖18），然後反過來由大到小轉24圈（圖19），把氣收斂入中丹田。女子轉的方向與男子相反（圖18、19）。轉圈的目的是為了把氣收斂起來，不使之分散。

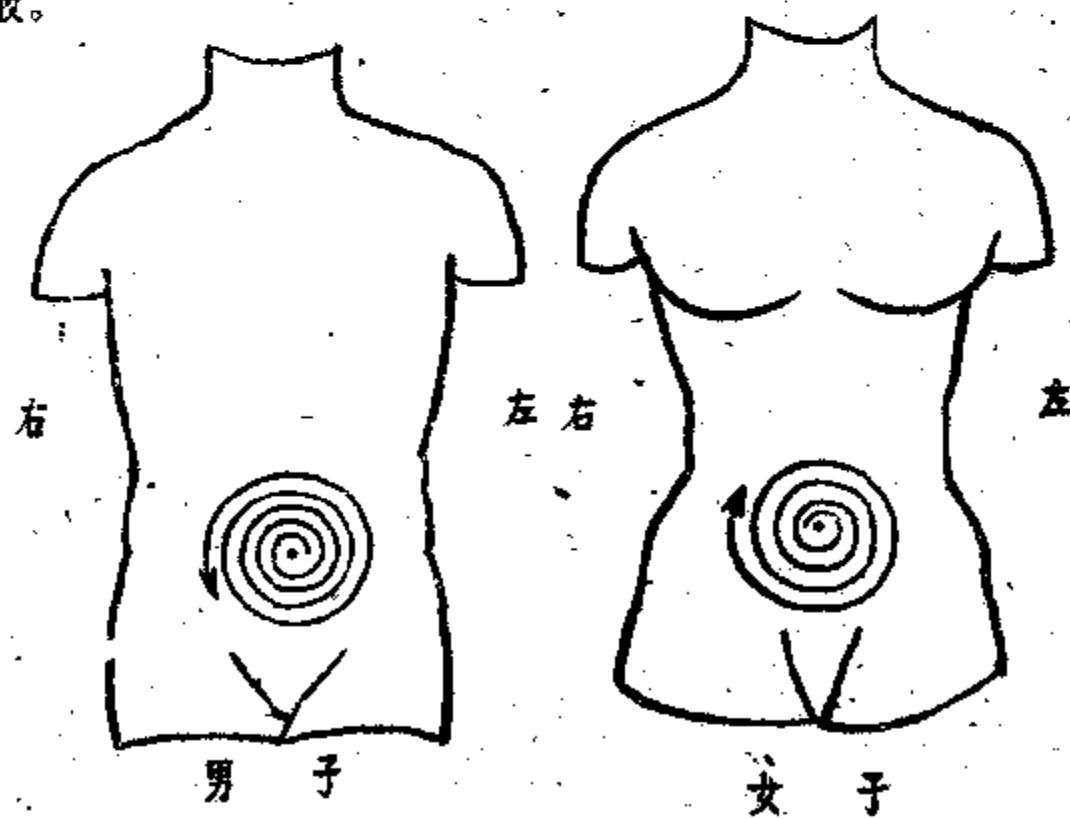


圖 18

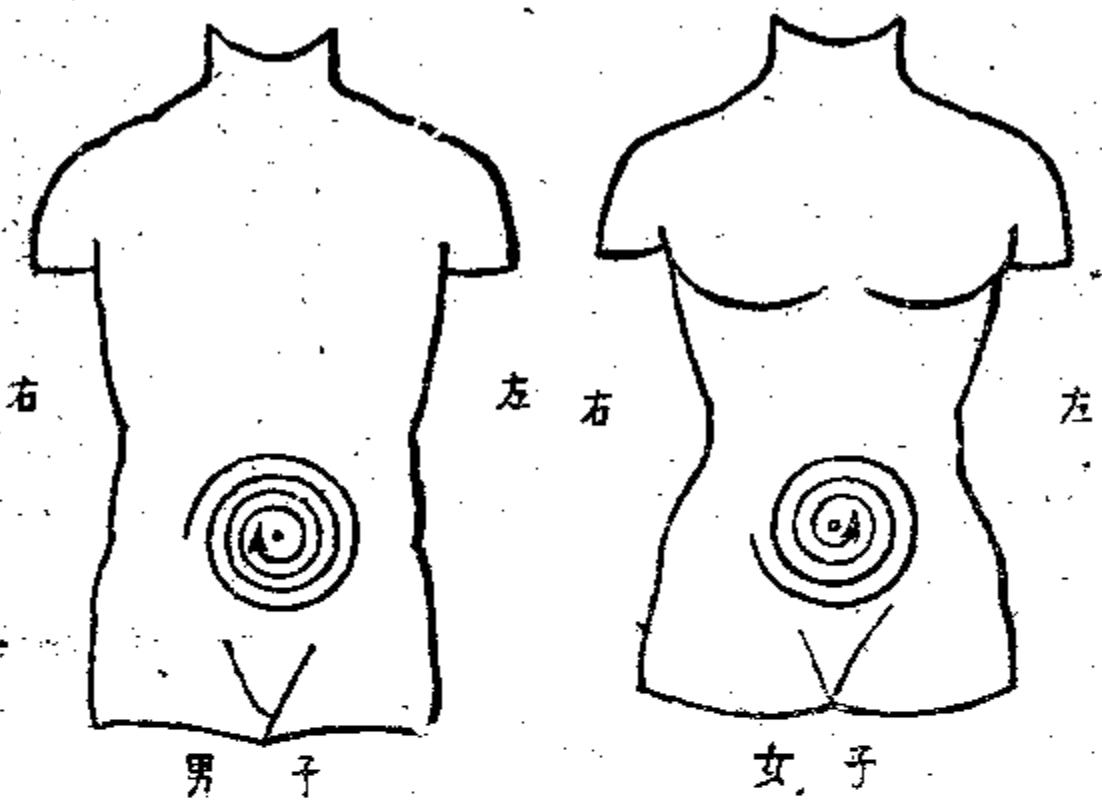


图 19

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

二、第二阶段

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



图20 丹田五段吸气示意图

3. 直吸到气只向命门吸而不呼（不一定非吸五次不可），即可守着命门。
4. 待有气在周身运行的感觉，有指胀、背热等感应时，即可随着自发地做动作。做动作时，心仍要守着命门，不可分散精神。
5. 如果做动作之后感到气不足，可再用前法吸气。
6. 动作起来虽然是自发的，但仍受意支配：意想要快，动作就快；意想要慢，动作就会慢。有意就有气，有气就有力。
7. 自发地动作起来以后，不可突然停功，而要先暗想自己要慢下来，同时停止意守命门，意散气即散，动作自然可以慢慢停下。
8. 如果自发地动起来，不必害怕，更不可用意，而要顺其自然。
9. 动作停下之后，即应收功。收功法同第一阶段。
10. 早晚各練一次，每次30—60分鐘。
11. 这样練半个月到一个月，即可进入第三阶段。

三、第三阶段

1. 心静下来，守着中丹田，“三心归一”，即把气都

聚向中丹田，由中丹田再吸向命门。

2. 吸到气贯全身之后，即可用意使中丹田伏气不动，守着命门任意做动作，愿怎样动，就怎样动。

3. 如果某个部位不舒服，也可以借丹田之气进行自我按摩，进行拍打揉捏。例如，头昏可揉捏头部，腰痛可叩打、揉捏腰部等。

4. 这时，如果想增长体力，也可带气練下一动功：站成三体式，气聚中丹田，同时手指往回抓，前腿同时收回，舌贴上颤，咬牙，肛門和会阴向尾闾提（提肛），意想毛孔和毛髮都竖起，閉一下口鼻之气，然后力由后脚心发起，經腰带，从两臂发出，同时一腿前冲一步，然后收回，再发，再收，如此进行下去。每个发的动作都有“吸貼提閉”过程（吸气，舌贴上颤，提肛，閉口鼻之气），这对增长力量作用很大。

第四章 自发动功

自发动功是在完全入靜的情况下，守着中丹田，由意氣来支配四肢自发地做动作。动作有柔有刚，有緩有急，經常变化，但日久即可練出一定的动作規律来。

此功可在上述各种功的基础上进行練习，但也可以一开始就練此功，也可能在練上述功时自发地动起来。一般來說，还是循序漸进地練功較好。

本功每練一次需时一个半小时左右。如果時間不足，可練簡單易动功而不再練本功。本功由靜生動，动起来以后决不可

因故突然停功，这样做会使身体不舒适，发生偏差。这点必须注意。

“先定心，心定神凝，神凝心安，心安清靜，清靜无为，无为气行，气行遂动”——这是練本功时应熟記的几个口訣。

1. 練功前要松解衣带，解大小便，休息片刻，使心定下来，坐在椅子上或站立，环境要清靜，空气要新鮮。

2. 坐或站的姿势以自然舒适为原則。休息之后觉得心平气和，呼吸均匀，就內視中丹田（肚臍），耳听中丹田，意想中丹田，不注意口鼻呼吸，把口鼻呼吸移到中丹田，然后两眼輕閉，意守中丹田。

3. 心定以后，就把气从中丹田吸向命門（与肚臍相对的后腰处），吸到觉得两处气接上了，不能再吸了，即閉一下口鼻的呼吸，等待中丹田自然向前呼气，又自然向后吸气。中丹田这样一呼一吸，即为丹田呼吸。应随着丹田自然呼吸，万不可鼓肚子和憋肚子也，不可硬和口鼻呼吸配合。

4. 如果中丹田不呼吸，也不要去用意使它呼吸，更不可用口鼻呼吸去引动它，而只可守住它，久坐久守，忘掉口鼻呼吸。

5. 守到一定時間，身体就会不自觉地动起来。动起来以后，仍要意守丹田，身体愿怎样动，就怎样动，不可用意，不可理会，不可加意制止。

6. 自发动作練30—60分鐘之后，如想停功，即可暗想：“我不練了”，同时停止守丹田，这样即可慢慢停下来，千万不可突然强制停功。有时，練到一定時間之后，也可能自动地停功。

7. 动作可以千变万化，但一定不能忘掉守丹田。

8. 有些人可能因体质不同，有时虽久练本功，但始终动不起来。动不起来，也不要急躁，更不可故意模仿别人而动，也不可勉强加意求动。

9. 动不起来，只要意守丹田练功，同样会起到保健作用。

10. 动作停下来以后即收功。收功请详见前章，但如果练功时间短，也可以把36圈缩成9圈，把24圈缩成6圈。

11. 因每个人的体质、年龄、生活环境不同，有些人手先动，有些人腿先动，有些人头先动，因人而异。

12. 若动作起来不止，不必害怕，也不要突然有意停功。这时，可以反复暗示自己：“停下吧！不可再动了！”如动起来以后在地上打滚，即可以反复暗示自己：“让我站起来吧！打滚会把衣服弄脏的”；如果动作越动越快，就可反复暗示自己：“慢些吧！太快受不了”等。这样暗示就会慢慢停下来。

13. 守中丹田动起来后，经过练一段时期可以改守命门。

14. 动起来以后，初期动作可能激烈些，千变万化，没有规律，但在做功中完全可以控制不雅观的动作。练一个时期以后，动作就可以随意活动，要快就快，要慢就慢，要动就动，不动也可守着做站桩功。

15. 在练功过程中，可能出现震麻、胀痛、热痒或出汗等现象，这些都是正常反应，不必害怕或疑虑。

16. 在练功时要避免情绪激动，如生气、忧愁等，生活要有节制，特别是在性生活方面要有节制。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 保健气功

作者 = 胡耀贞

页数 = 1 8

S S 号 = 1 0 0 5 8 6 2 3

出版日期 = 1 9 6 2 年 8 月 第 1 版

目录
正文