

# 目 录

序

序

作者小传

穴位图 ..... 1

第一章 《西游记》中的强身秘诀 ..... 11

第一节 九齿钉耙贯气功——自我检查体内五脏法 ...  
..... 11

第二节 三田合一与三球合一功——强身醒脑、  
清除疲劳法 ..... 15

第三节 七星禅杖功——增强体质法 ..... 18

第二章 让生命之火长明 ..... 21

第一节 强心 ..... 21

(一)踩水功(主治心慌气短、心力衰竭) ..... 21

(二)安心功(主治心慌气短、心力衰竭) ..... 25

(三)养心功(主治心绞痛) ..... 26

(四)补气功(主治心脏供血不足) ..... 27

(五)曲膝功、按内关功(主治心律不齐) ..... 29

(六)坎桩功(主治心悸头晕、胸闷心憋、  
手心发热、盗汗乏力) ..... 30

(七)大陵神门相交功(主治心跳气短) ..... 31

(八)顺臂功(主治胸闷憋气、心绞痛) ..... 32

第二节 固肾 ..... 33

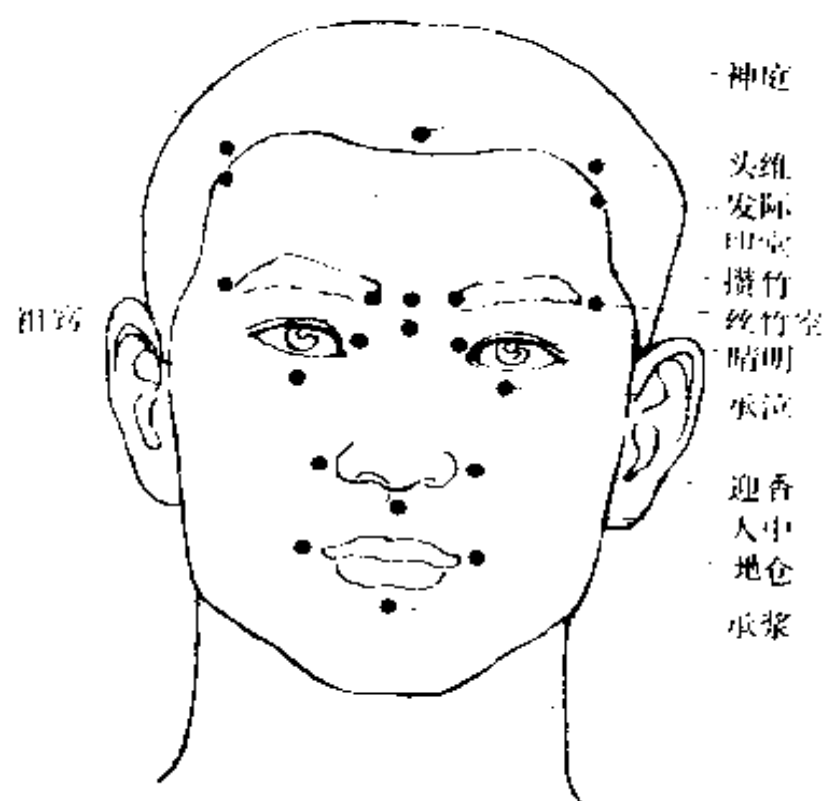
(一)搓肾功(主治腰背酸痛、乏力、尿频、遗精、阳痿) ... 34

|  |    |
|--|----|
| (二)滋阴补肾功(主治脚后跟疼) .....                     | 35 |
| (三)打水功(主治肾虚腰疼) .....                       | 37 |
| (四)筑基升阳法(主治阳痿) .....                       | 38 |
| (五)点指功(主治肾亏气虚) .....                       | 39 |
| (六)生死窍功(主治肾亏、声哑) .....                     | 40 |
| 第三节 舒肝 .....                               | 41 |
| (一)手心擦地皮功与食指够天功(主治肝<br>火旺、肝区疼痛、肝郁不舒) ..... | 41 |
| (二)舒肝理气功(主治肝郁不舒、疲乏懈怠) .....                | 44 |
| 第四节 理肺 .....                               | 47 |
| (一)你追我跑功(主治气管炎、哮喘) .....                   | 47 |
| (二)清肺功(主治肺叶不张) .....                       | 49 |
| (三)舒气功(主治胸闷、心烦) .....                      | 50 |
| (四)鸟翔功(主治气管炎) .....                        | 51 |
| (五)泳动功(主治气管炎、胸闷、胸膜炎) .....                 | 52 |
| (六)离桩功(主治咳嗽、气喘) .....                      | 54 |
| (七)绕指功(主治哮喘) .....                         | 54 |
| (八)蜘蛛转圈功(理肺、养肺、气息平和) .....                 | 56 |
| 第五节 健脾养胃 .....                             | 59 |
| (一)上举功(主治脾胃虚弱) .....                       | 59 |
| (二)转腰功(主治脾胃失调) .....                       | 61 |
| (三)戊己土功(主治胃寒疼痛) .....                      | 62 |
| (四)颐土功(主治腹胀、消化不良) .....                    | 63 |
| 第三章 调理阴阳 强壮筋骨 .....                        | 65 |
| 第一节 醒脑明目 .....                             | 65 |
| (一)捋天柱、按哑门功(主治中风不语) .....                  | 65 |
| (二)外三合功(主治半身不遂) .....                      | 66 |
| (三)柱门功(主治脑血栓) .....                        | 69 |
| (四)醒脑功(主治脑供血不足、头晕心慌) .....                 | 69 |

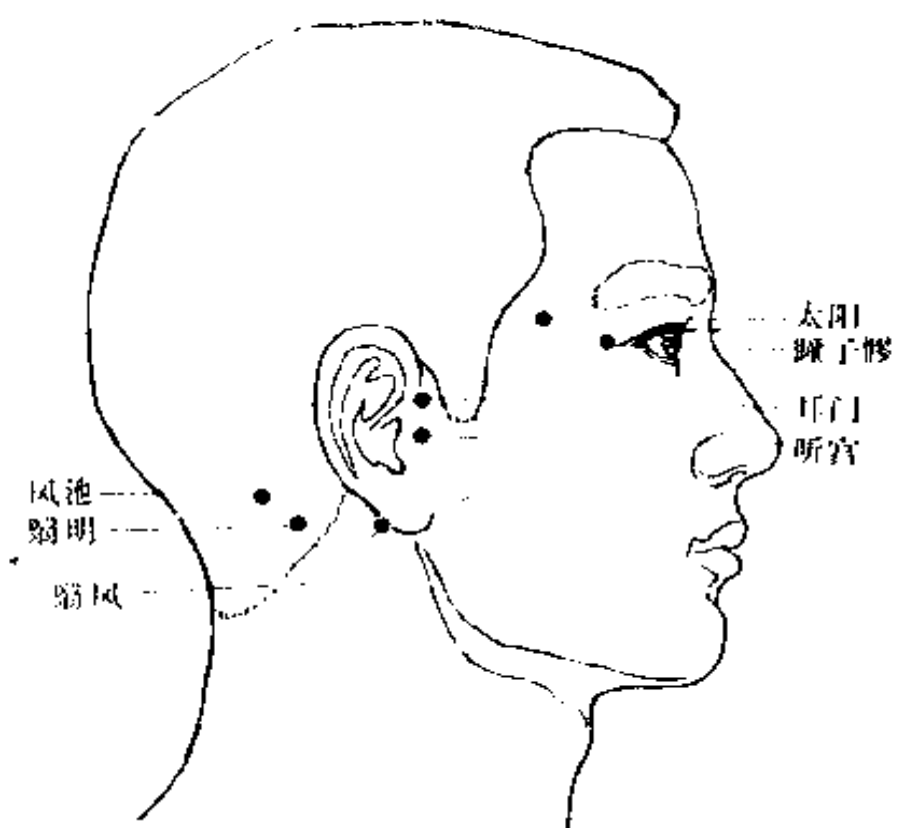
|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| (五)三百三十手功(主治失眠、多梦) .....      | 70  |
| (六)水火既济功(主治失眠) .....          | 72  |
| (七)三指功(主治头晕、头痛) .....         | 73  |
| (八)风府功(主治头疼、癫痫) .....         | 73  |
| (九)踏水功(主治白内障) .....           | 74  |
| (十)治眼功(主治近视、远视、白内障) .....     | 75  |
| <b>第二节 强筋壮骨</b> .....         | 77  |
| (一)三环套月功(调理气血、强筋壮骨) .....     | 78  |
| (二)动功(调理气血、强筋壮骨) .....        | 79  |
| (三)抱虎归山功(主治肩疼手麻) .....        | 79  |
| (四)云手功(主治脊椎弯曲) .....          | 83  |
| (五)夫子三拱手功(主治脊椎关节炎、腰肌劳损) ..... | 86  |
| (六)咬肩井功(主治落枕、颈椎发胀) .....      | 88  |
| (七)揉委中功(主治抽筋) .....           | 89  |
| (八)揉外关曲池功(主治手抽筋) .....        | 89  |
| (九)归元功(主治手抖颤) .....           | 90  |
| (十)杀鸡给猴看功(主治肩关节炎) .....       | 92  |
| (十一)颜回转腰功(主治肩周炎) .....        | 93  |
| (十二)上步功(主治腰伤、腰痛、腰椎间盘突出) ..... | 94  |
| (十三)上天梯功(主治腰肌劳损) .....        | 95  |
| (十四)蹲膝功(主治膝关节炎) .....         | 96  |
| (十五)安慰功(主治老年膝关节炎) .....       | 97  |
| (十六)抱、托、搓功(主治关节疼痛) .....      | 98  |
| (十七)三穴功(主治寒腿) .....           | 99  |
| (十八)揉外关功(主治手指脚趾伤疼) .....      | 101 |
| (十九)抻懒筋功(主治小腿酸疼) .....        | 102 |
| (二十)三到功(通气血、强筋骨) .....        | 103 |
| (二十一)狮子摇头滚珠丹功(主治下半身关节炎、       |     |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 腰肌劳损) .....                | 104 |
| 第三节 其他 .....               | 106 |
| (一)手背外旋功(主治便秘、大便干燥) .....  | 106 |
| (二)手背内旋功(主治五更泄) .....      | 108 |
| (三)金鸡独立功(主治肛门病) .....      | 109 |
| (四)揉孔最功(主治脱肛) .....        | 111 |
| (五)提气功(主治子宫下垂) .....       | 112 |
| (六)扒土功(主治前列腺炎、睾丸肿大) .....  | 113 |
| (七)脐门功(主治前列腺炎、尿频、滑精) ..... | 114 |
| (八)七椎功(主治无名肿毒、热毒、阴毒) ..... | 114 |
| (九)捋眉功(主治鼻炎) .....         | 115 |
| 第四章 健美与延年益寿 .....          | 117 |
| 第一节 长寿 .....               | 117 |
| (一)神明功(调理阴阳、健身防病) .....    | 117 |
| (二)大鹏展翅采气功(养生) .....       | 121 |
| (三)采树气功(养生) .....          | 122 |
| (四)蜗牛功(养生) .....           | 124 |
| (五)十三字真言功(养气调血、健身防病) ..... | 127 |
| 第二节 健美 .....               | 129 |
| (一)提托五脏功(减肥) .....         | 129 |
| (二)三拜九叩头功(减肥) .....        | 131 |

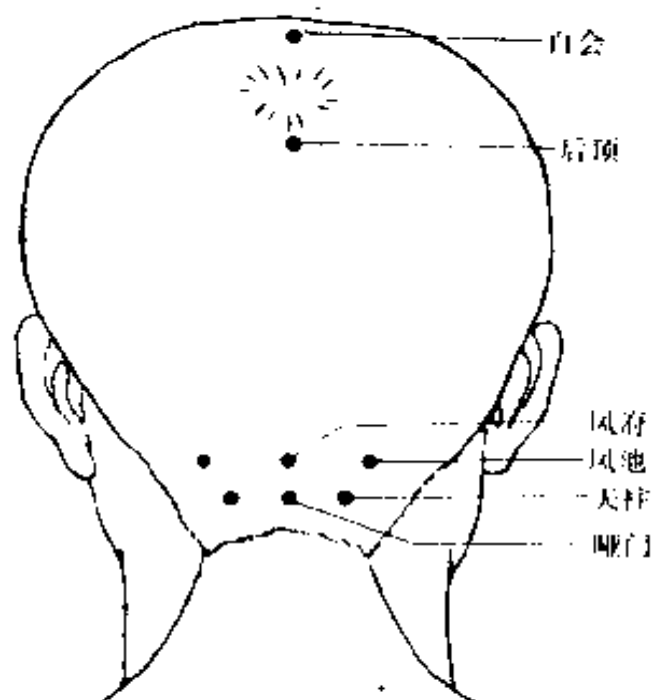
# 穴 位 图



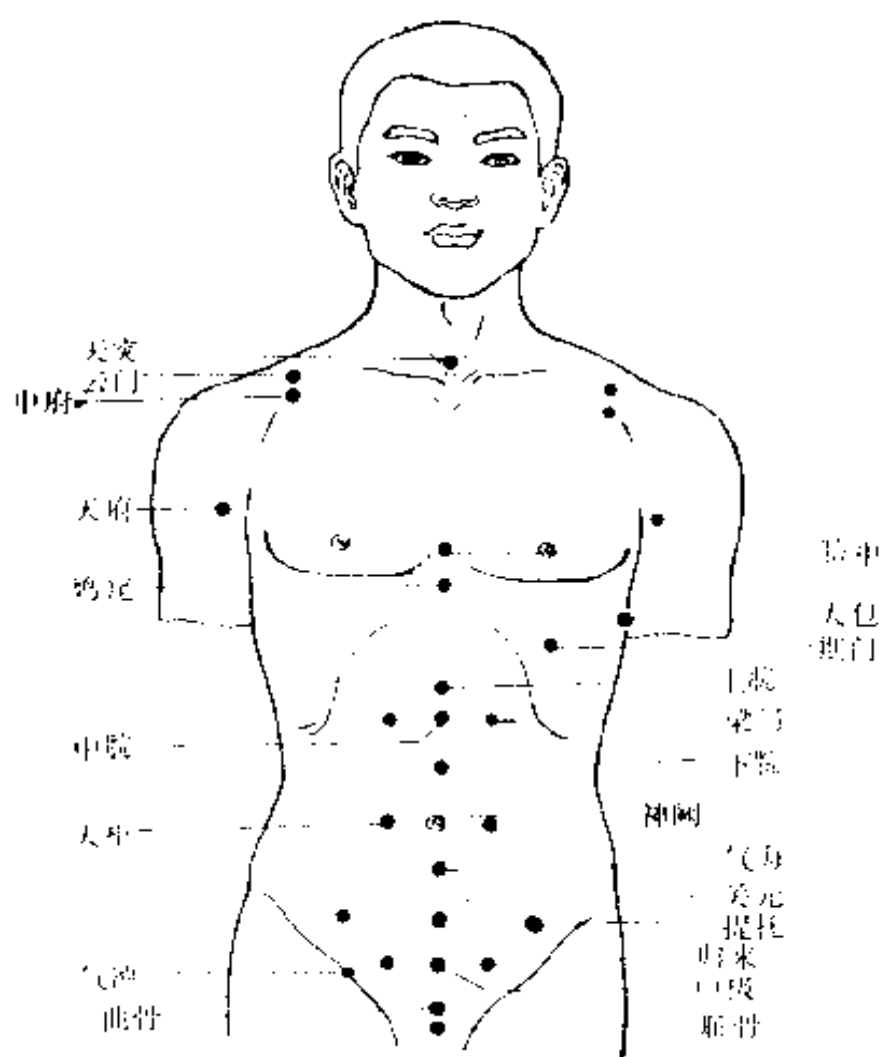
穴位图 1



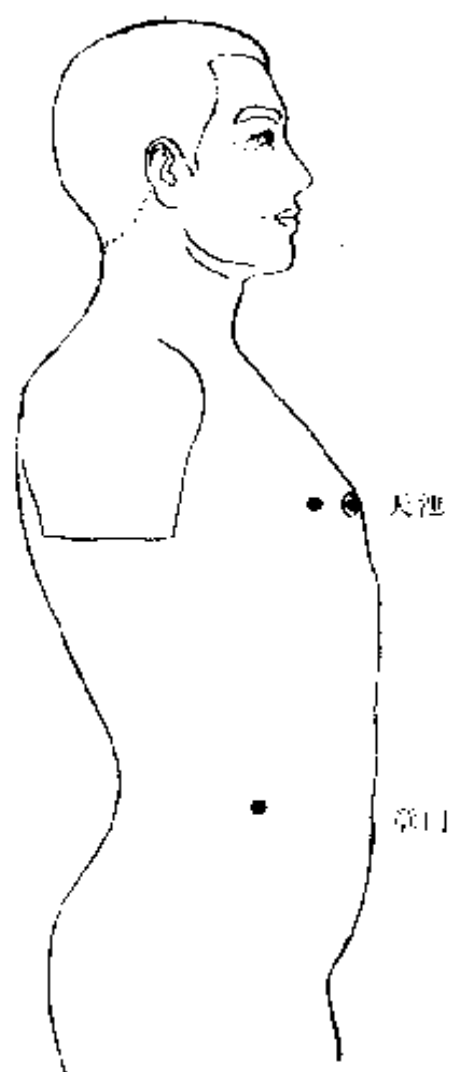
穴位图 2



穴位图 3

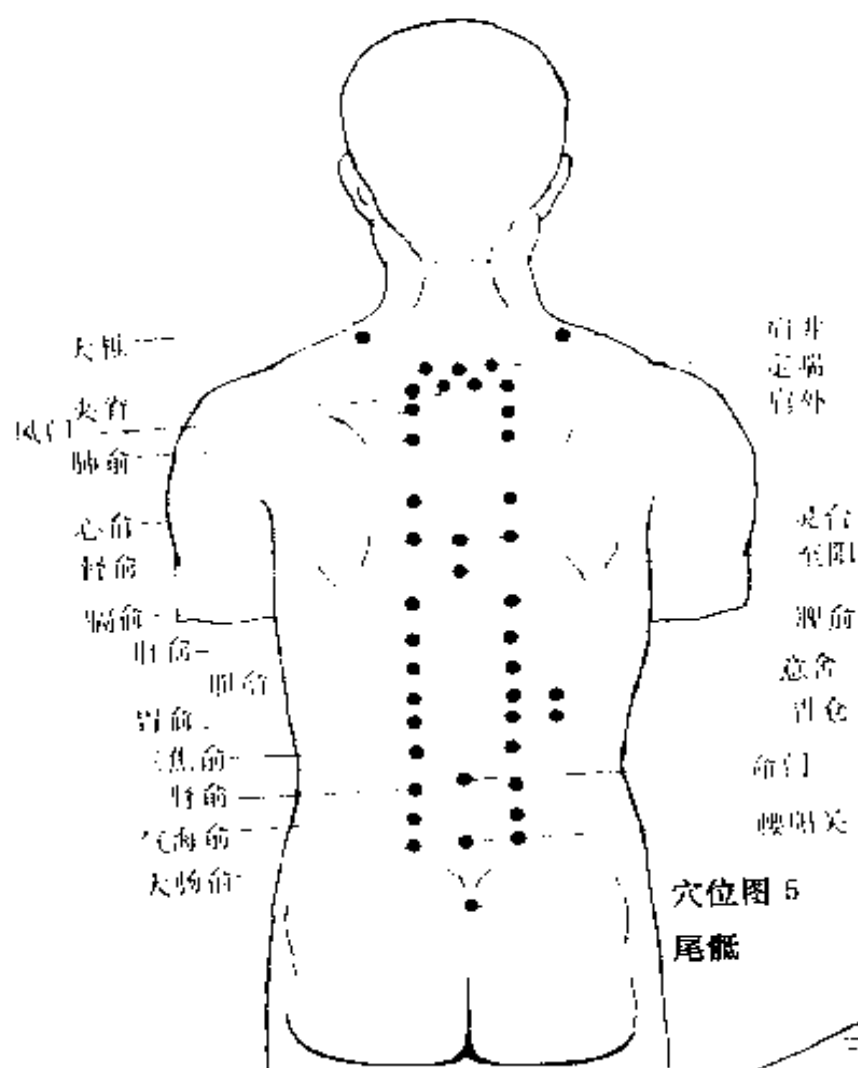


穴位图 4-1



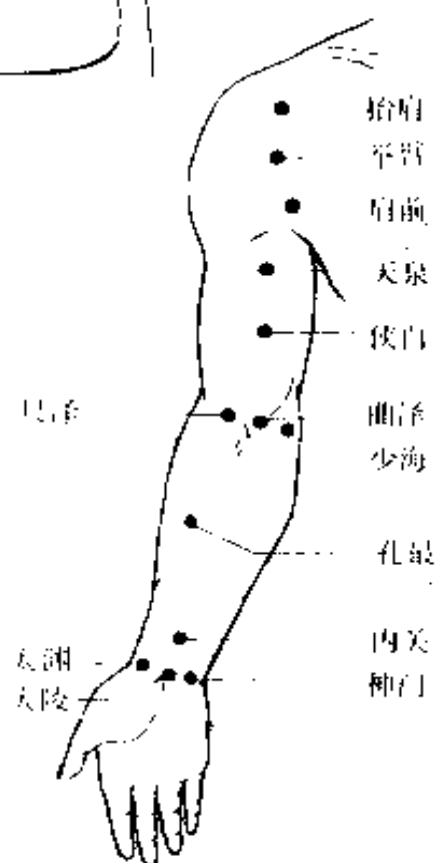
穴位图 4-2

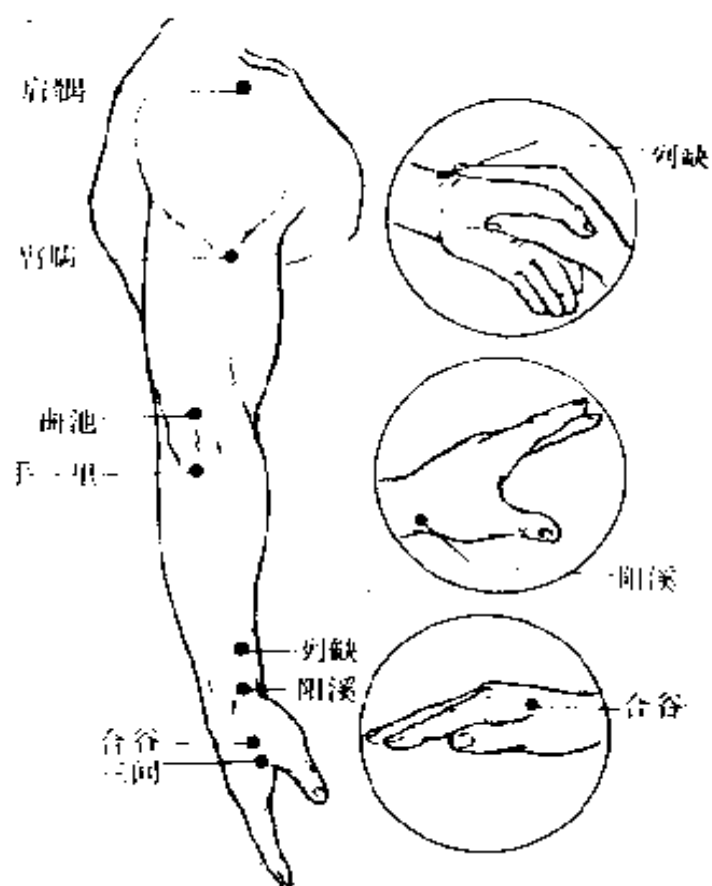




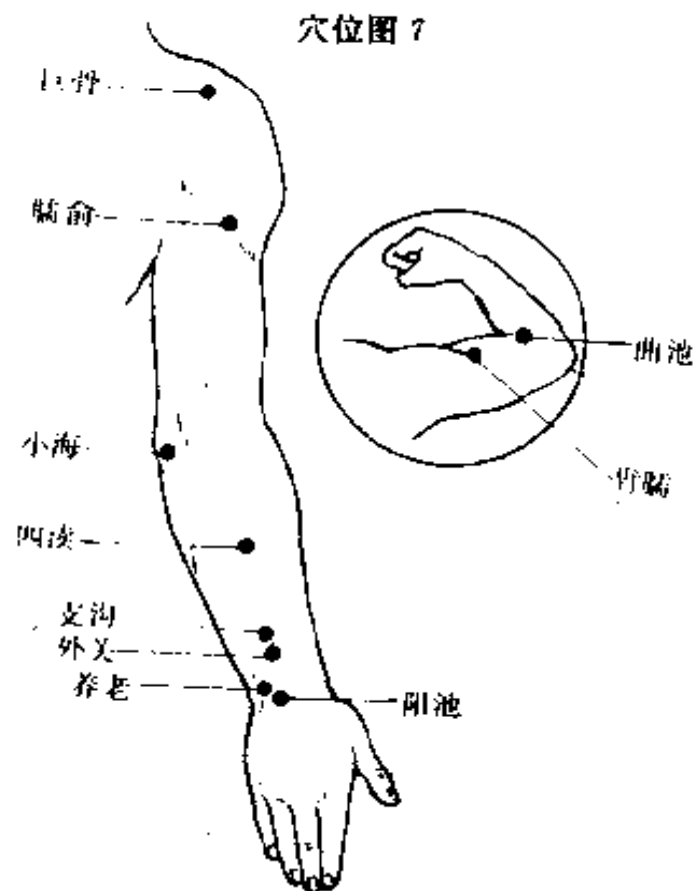
穴位图 5  
尾骶

穴位图 6

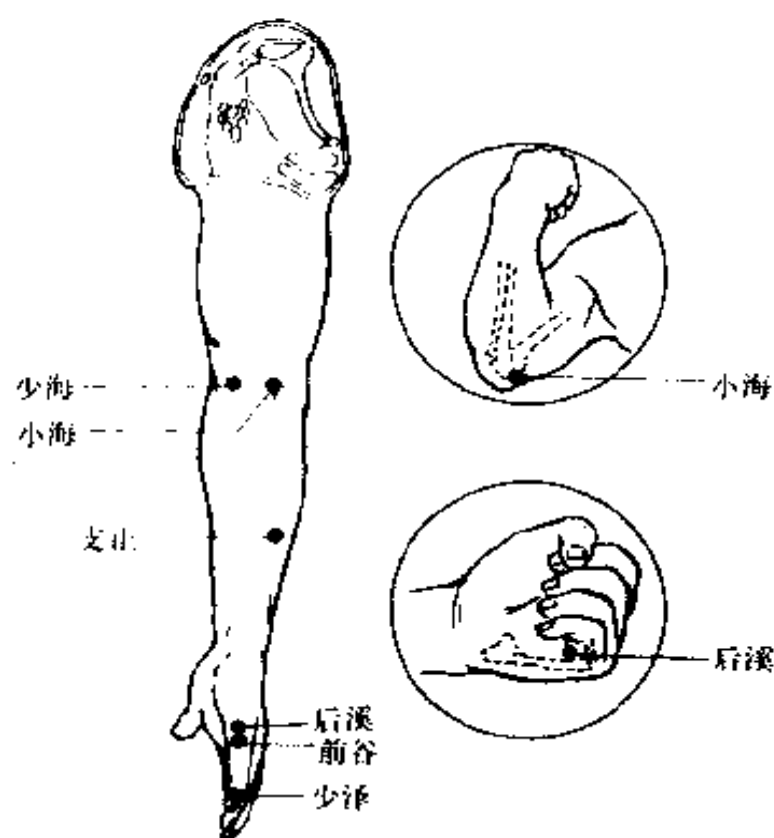




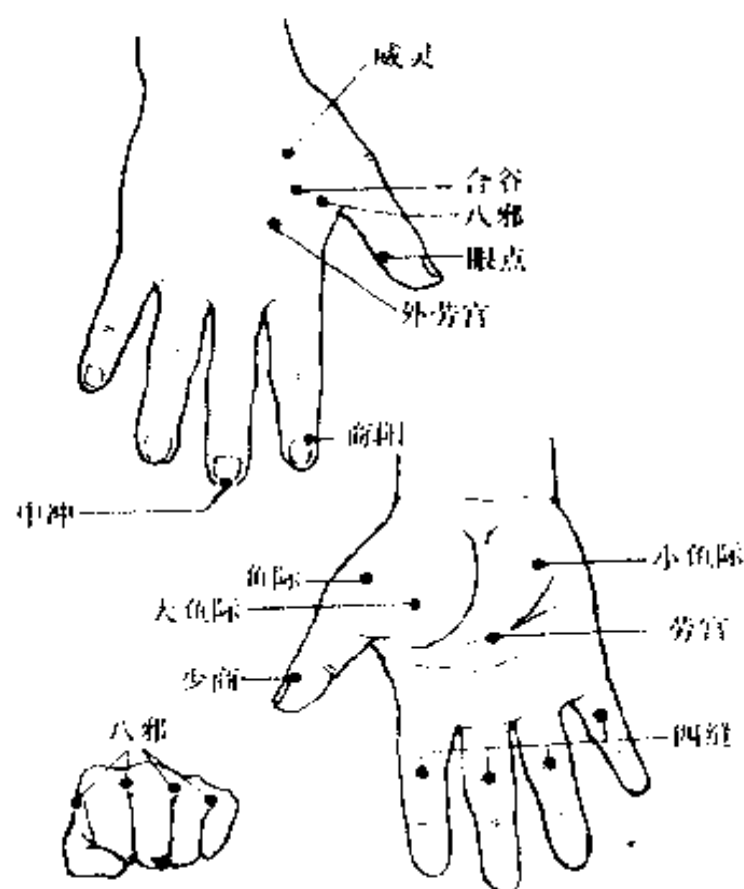
穴位图 7



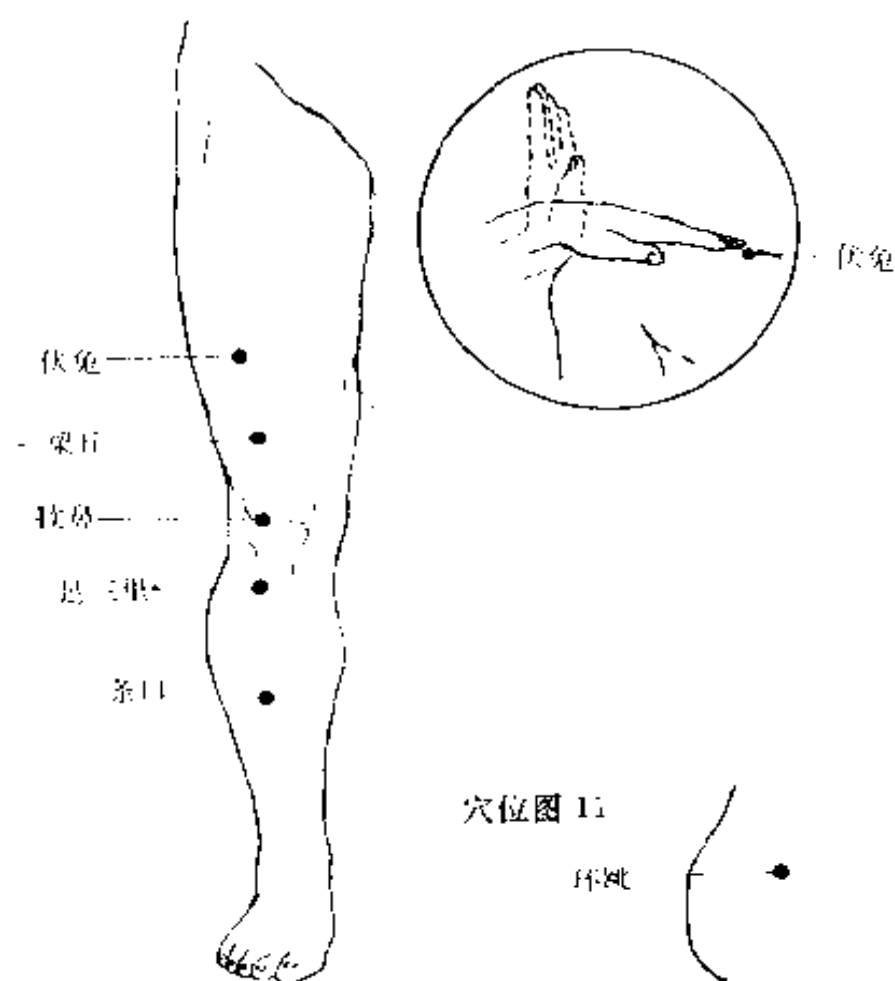
穴位图 8



穴位图 9

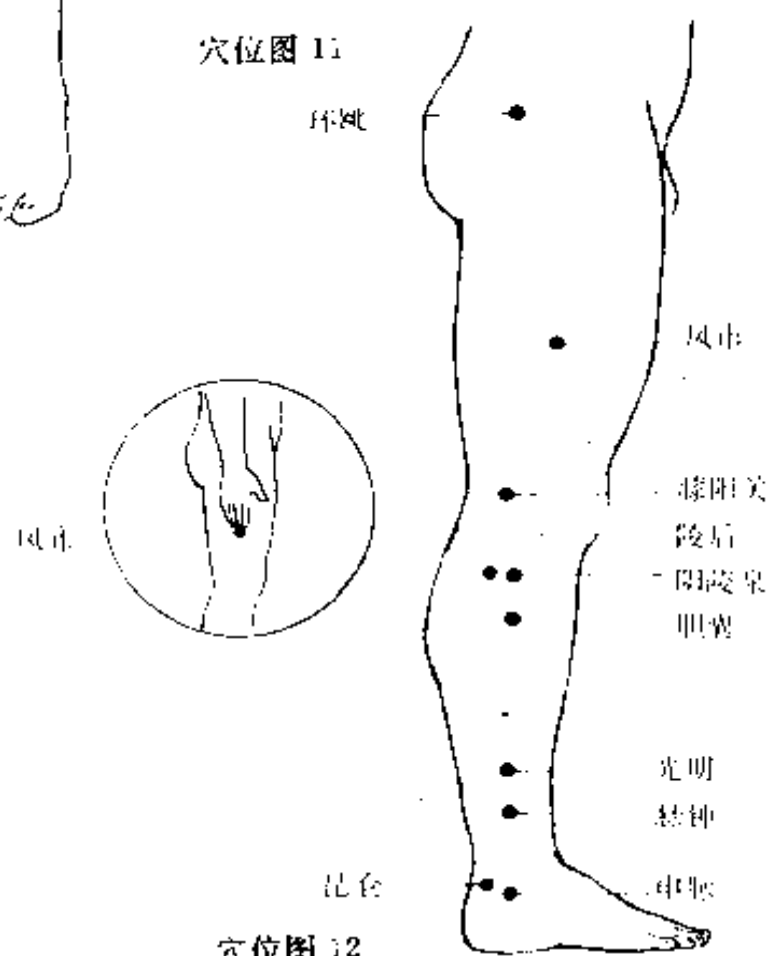


穴位图 10



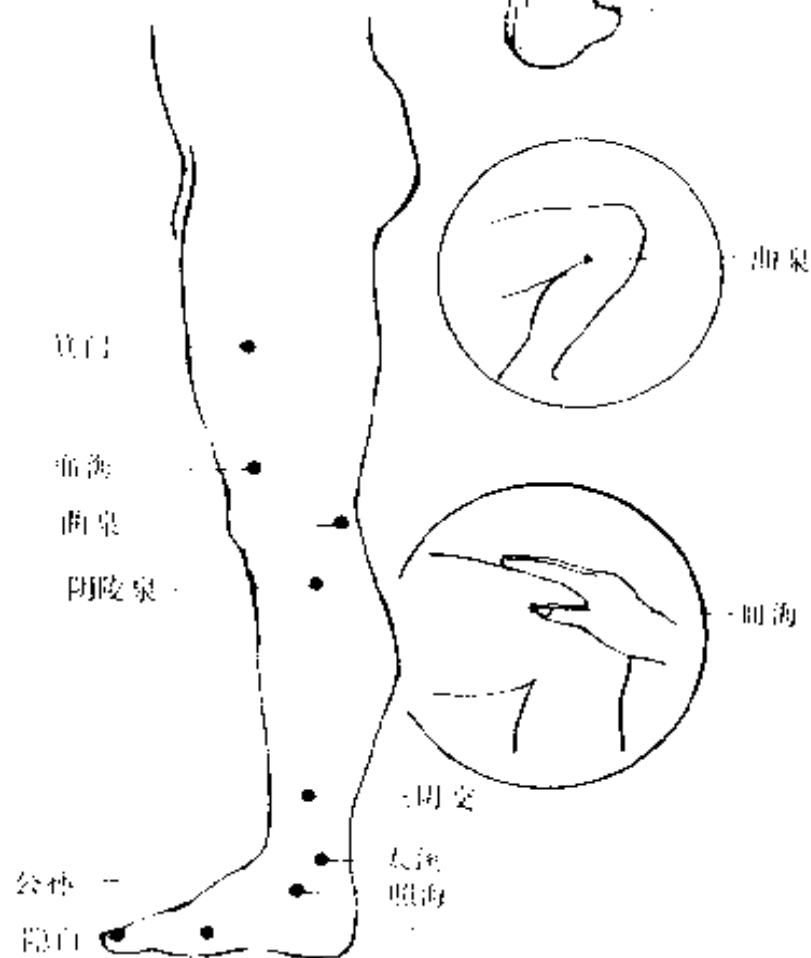
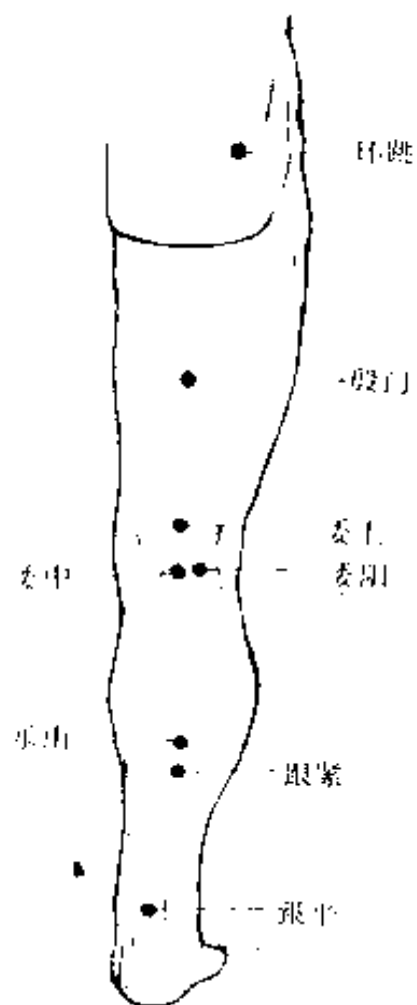
穴位图 11

环跳

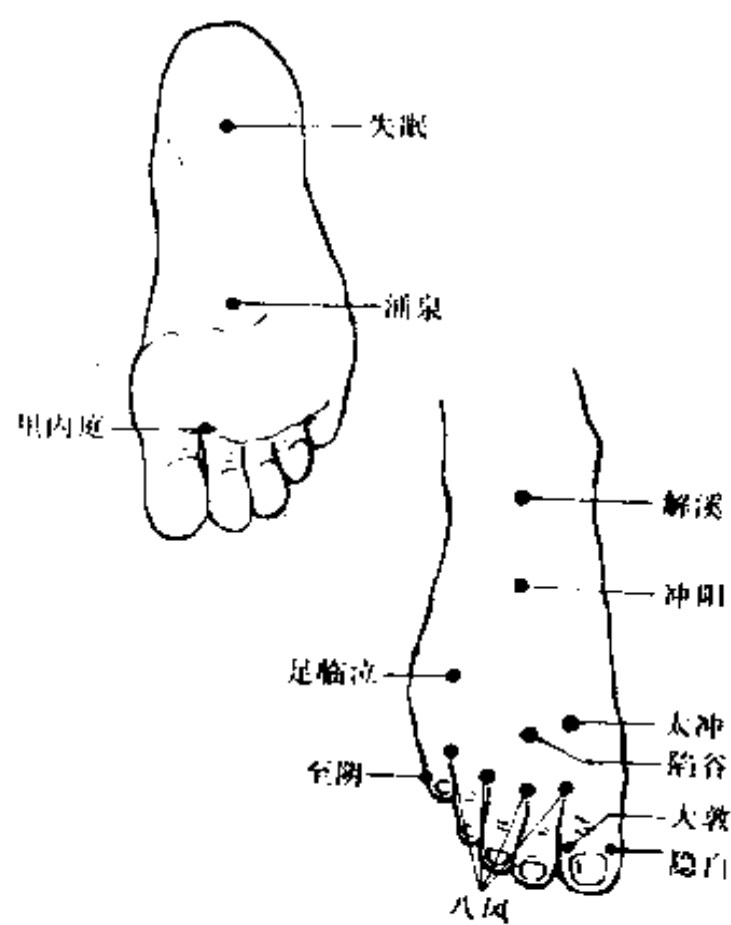


穴位图 12

穴位图 13



穴位图 14



穴位图 15

## 第一章 《西游记》中的强身秘诀

《西游记》中唐僧三个徒弟用的是不同的兵器，孙悟空的金箍棒，猪八戒的九齿钉钯，沙僧的七星禅杖，其实，这三种兵器也是健身治病的三种功法，谁掌握了它，谁就能青春常在，益寿延年。这并不神秘，只要诚心学习，持之以恒，人人都可以掌握它。

### 第一节 九齿钉钯贯气功

#### ——自我检查体内五脏法

**问：**有没有一种简便易行，可以随时测验自己五脏六腑的健康状况，作到疾病未起，即行预防，祛病强身的功法？

**答：**根据我几十年的实践，总结出 300 多种防治各种疾病的小功法，其中也有自己检查身体的功法。每个人可以通过自己练气功检查自身有没有病，或者哪个脏腑有病，然后针对情况选择功法去锻炼，做到有的放矢、自我调节。下面我先介绍一个检查身体的小功法。

《西游记》里，猪八戒的兵器九齿钉钯是九个齿的，我们用“九齿钉钯灌气功”就能检查出自身有没有疾病。

人一生下来就有两只手，每只手有五个手指，相当于十齿。五个手指代表一个人的五脏，从大拇指数起，大指代表肺，食指代表脾，中指代表心包经，无名指代表三焦、肝脏，小指代表肾。

什么叫“九齿钉钯灌气功”呢？就是人站起来往下蹲，同时两手伸直对正，手指头就会发胀，如果有一个手指气最微弱，说明你相关的内脏有病。

### 动作如下：

两脚分开与肩同宽，想一想肩井穴。肩井穴在哪？两手交叉扶肩，左右手的中指尖所点之位置（见穴位图1）。先想一下左肩井与左脚心的涌泉穴，脚掌（去趾）前1/3与后2/3交界凹陷的位置谓之涌泉（见穴位图15）。等左肩井同左涌泉垂直了，才想右肩井与右涌泉，反复三次，慢慢两脚与两肩就成一条垂直线了。许多人练过气功或打过太极拳，都知道“两脚分开与肩同宽”的意思，到底为什么要同宽呢？不同宽成不成？怎样才能达到“同宽”？不明白其中的道理，随便一站，自以为“同宽”了，实际上两脚与两肩并没有同宽。这个动作在我的许多功法都有，属于基本要领，所以，我在篇章开始的时候要求练功的人需明白其中之功理，达到动作的要求，收效才快。

为什么两脚要与肩同宽呢？因为肩井是井口，涌泉是水源，井口必须对准水源，体内之气才能上来，不对准穴道，气就上不来。

脚与肩成垂直线后，松肩坠肘。松肩坠肘这个动作也是许多功法的基本要领，因为肩、肘、腕这三个部位有密切的连带关系，即“肩松气到肘，肘坠气到手，手心一空，气才能到指梢”之理。怎样才能做到松肩坠肘呢？先讲松肩。想一想肩井穴，肩就松了。坠肘怎么做？从手的外侧绕个圈，想一下曲池穴到少海穴，肘尖就会有下坠之意，就可坠肘了。大小臂一折，当中有条横纹，靠近大指那点谓之曲池（见穴位图7），靠近小指这点谓之少海（见穴位图6）。

掌握了上面讲的两个动作要领后，两手抬起，手心相对后伸直，两膝一屈，两手也微微屈了。这时就会感到手指头发胀



(图 1)。如果手指不发胀怎么办？两脚往下蹲一蹲，上下来回蹲，你感到蹲到哪个程度手指发胀了就是准确的位置。体弱的人，不一定一蹲手指就发胀，上下来回几次试验，慢慢找，什么时候感到蹲的姿势手指最麻最胀，那就是准确的位置。手指发胀了，自己体会一下 10 个手指中哪个手指的气最微弱，就能检查出你体内哪个部位有病。比如你觉得大指气最微弱，说明肺部有病。肺脏的病大概有十种类型，除了肺结核肺上空洞很多；扩散性肺结核及结核后期发高烧卧床不起的三种情况不能锻炼以外，其他几种都可以练气功治疗（具体的功法后面将逐个介绍）。如果你感到食指气微，说明大肠和脾脏有病。如果中指气微，是心脏部位有病。无名指气微，是肝脏部位有病。小指气微，是肾有病。凡属肺脾心肝肾五腑的病有实病及虚病之分。有关治疗的小功法将在后面具体介绍。



图 1



图 2

### 收功动作如下：

把两手收起来，食指相接，眼看食指。中指相接，眼看中指。大指相接，眼看大指。两手收到鼻尖下(图2)，然后松右肩，坠右肘，收左脚，两脚靠拢。松脚腕、松膝、松胯、身体立直，眼神逐渐离开手指，该系列动作叫收功，实际是开后三关和前三田。松肩坠肘，两手自动分开，意念在手心，气存丹田，再静一静，两手放在身体外侧。松胯、想环跳穴，往脚后跟上坐。意念提膝(想阳陵泉穴)，感到膝盖有向上升起之感。最后想想两手、两肘、两肩、两胯、两膝、两足就可以任意散步了。全部收功动作就完成了。

做此功法，一般人多是一个手指感到气微，但也有同时两个手指都感到气微的。有一次，我参加接待一个日本代表团，参加接待的有中、西医，也有气功师。代表团中有位日本朋友有病，就教他练这个九齿钉耙灌气功。我问他感觉哪个手指气微，他说小指气最微，食指气也微弱一些。我说他肾脏有病，脾也有些问题。他点点头说：“对极了，我就是肾虚，这几天脾胃不好，不想吃东西。”对这个功法很有兴趣。

有人问：有没有十个手指头全都发胀的呢？身体没有病的人十个手指都发胀。我70多岁了，从来没有生过病，身体很好，每次做这个功法检查时，十指都是发胀的。

这个功法，只能从宏观上来确定有什么毛病。如你过累了，无名指、小指无力，拿东西就感到别扭，这就告诉你过于疲劳了，要休息调节一下。如果总感到心脏部位疼痛，或者总是事与愿违，心里发堵，你的中指肯定气是微弱的。

## 第二节 三田合一与三球合一功

### ——强身醒脑、消除疲劳法

问：我是导演，常常拍电影、电视剧。拍戏时，从开拍一直忙到后期制作，既是脑力劳动又是体力劳动，非常之累，尤其是时间紧，抢拍，不分昼夜地干，演员休息了，我还得考虑下一场戏，疲惫不堪。能否教我练个什么功法，能比较快地消除疲劳呢？

答：还是讲《西游记》的故事。孙悟空的名字告诉我们什么呢？“孙”，系子时，悟字是竖心，指的是鼻子，两个眼睛，修炼自己的鼻子和两个眼睛，即眼耳口鼻，七窍。“吾”就是我，自己的意思。能悟透，要在全身穴道上下功夫，为之空。所以我将孙悟空的金箍棒看作全身的上、中、下三个丹田合一表征，不管多累，只要三田合一，成金箍棒，一条直线，马上就消除疲劳。这是我从练功的实践中总结出来的。

我以前给人治病，真是忘我精神，每天差不多要忙到下午四点才吃中午饭。病人一个挨一个的，又是点穴，又是按摩，虽然那时才二十多岁，精力充足，但也累得不行。后来摸索到这个三田合一的道理以后，再累也不怕了。过去，跟师傅学盘腿打坐，练盘腿功。两脚盘起，脚心朝天，要求每次盘坐一个时辰，即两个小时。我上好闹钟，以便到时提醒。盘腿中间若去看钟点，气就散了。有一次，不知什么原因闹钟老不闹，我两腿盘的麻木难忍，两手托着膝盖，前仰后合，有点支持不住了。我往前松一松，往后仰一仰，这样一做，三点成一条直线了，当时感觉腿突然之间不麻了，人也精神了。我又试着前仰后合，可再也没有刚才那种感觉了。半月以后，突然又有一次，我前仰

后合，也是腿突然不麻了。这才提醒我要留意，做什么样的姿势才能取得上述效果，于是总结出这个功法，取名为三田合一。自从得了这个功法后，我经常练，人的面貌都改变了，人显得特别年轻，神采奕奕，40多岁看上去同二十多岁差不多。实际上盘腿打坐，脚心朝天，尾骶骨朝下，血脉就通，没有对正，血脉不通，腿就麻木。三个丹田成一线，上下全身血脉全通了，没有阻碍了，所以就消除了疲劳。

这个功法现已列入《气功文选》。我有个学生是水利电力部的工程师，他听我讲三田合一这个功法，就记录了下来并投稿发表，文章发表后收到全国各地的许多来信，信上都说这个功法确实能很快消除疲劳，询问功法是怎样形成的？有的问为什么他总是很难把三点凑成一条直线，有什么窍门没有？现将这个功法详细写出来，答复读者提出的问题，后来这篇文章被选入《气功文选》，许多读者都说功法挺简单，但确实效果很好。

下面将功法具体介绍：

所谓三田合一，三田就是指上丹田、中丹田、下丹田，三田成一条直线就叫三田合一。关于三田的位置各说不一，我根据自己的实践总结出来它们的位置。通常所说的上丹田即两眉椽、两大眼角之间，也就是左右攒竹穴和左右睛明穴之间（见穴位图1），从祖窍往里一寸，然后在囟脑门（出生的小孩头上跳动的那个地方，也叫天门）往里一寸，两个一寸的交叉区就是上丹田，叫祖窍，也叫天目、玄关。为什么名词这么多呢？过去保守思想，不愿人家知道，故弄玄虚。中丹田叫绛宫。在两乳正当中膻中穴的下面，在肝脏的口上面一点，谓之中丹田（见穴位图4）。下丹田在气海穴（见穴位图4）即肚脐下一寸五，关元穴上一寸的交汇点（见穴位图4）。

现在，讲一下我在实践中确定的上丹田、中丹田和下丹

田。我把通常所说的中丹田和下丹田之间作为中丹田，即仰卧、肚脐朝天往里 3/10，肚脐跟命门是相对的，命门往前的 7/10 这个点。实际上这个 3/10 就是凶脑门往下，它是一条直线。下丹田，即会阴穴（阴茎或阴道与肛门当中的位置）。你试试看，用意念一想会阴，百会穴就动；用意念想百会，会阴就动，这是我从练功中得到的体会，这就是孙悟空所持的金箍棒，它就是一条直线，就是上丹田、中丹田、下丹田合一。三田合一这个功法关键是中间不好凑，怎样才能笔管条直地很快成一条直线？可按照我的说法去做：

开始你用大脑先想一想会阴，觉得百会穴刺痒。这时，百会穴前面的凶脑门就通了，古通古通的，这叫蠕动感。有了这种感觉以后，你再想一想肚脐往里 3/10、从命门往前 7/10 的位置，你这么一想，三点往一块凑，三点成垂直状，你仿佛刹那间迷糊似的，待你一睁眼，马上消除了疲劳，就像睡醒一觉早晨起床一样，脑子特别清醒。

做这个功法，侧卧、仰卧、坐着都行，不论什么位置，你的上丹田同会阴都是直的，就是百会前面一点凶脑门跟会阴总是保持一条直线，老是那么去凑，成一条直线就得到这种效果。

下面再谈谈三球合一功法，动作如下：

两脚站立并齐，靠拢脚尖脚跟都要直，两脚靠拢立正站好，两手中指扣着肚脐边缘，两手心贴着腹部边的天枢穴（见穴位图 4），少海穴贴着章门穴（少海在肘窝横纹尺侧端与肱骨上髁之间，章门在第十一肋游离端的下缘（见穴位图 4），往上一抱，像抱一个球。把自己的躯干和腹部当成一个大球，抱起来，觉得身上是个圆的东西（图 3）。肘要贴紧，抱要抱紧，把自己端起来，然后想两脚踩个球，两脚一踩，两脚心便自然往里一扣。两手抱个球，两脚踩个球，头再顶个球，三个球成一



图 3

条直线,这时候叫“束身”,感觉自己长高了,还要继续抱紧,别让这个球跑了,三球成一条直线,练会以后,觉得百会穴与会阴穴在一直线上,你感到仿佛迷糊了,连自己是什么样都忘了,再睁眼时,疲劳全消除了。

**收功动作如下:**

将头顶的球忘掉,脚底下的球忘掉,原先抱的球就没有了,这就收功了。手自然落下,想想两手、想想两肘、想想两肩、想想两胯、想想两

足就可以散步了。

这就是孙悟空手持那个“金箍棒”三球合一。

### 第三节 七星禅杖功

#### ——增强体质法

**问:**我身体不好,说不清哪里不舒服,特别容易累。人家累了睡一觉就不累了,我累了睡多久都不解乏,上医院做过各种检查,都说没有病,只是体质弱,建议我加强锻炼。请问做什么功法能改变这种状况呢?

**答:**经常练七星禅杖功就能增强体质。《西游记》中的沙悟净(沙僧)手持之兵器名为七星禅杖,它的形象非同一般。七星禅杖是锻炼人身上的内七星和外七星。外七星是头、肩、肘、

手、膀、膝、足；内七星是以天枢穴（见穴位图 4）为轴，围着肚脐转。实际是增强身体及骨关节的柔韧性，还可提高身体的素质，使岁数大的人，体内的骨质、石灰质、胶质总量达到平衡，这是七星禅杖起的作用。内七星和外七星结合起来，使身体弱的转强，有病治病，无病强身，经常锻炼能帮助身体健康。

七星禅杖上圆下方，倒过来是下圆上方。这在人身上代表什么？先看上圆下方这个形象：下方是身体下蹲，蹲到两膝盖与两环跳（见穴位图 12）成水平线，想着两脚心涌泉穴和两环跳穴（这叫四颗星星）入地。做这个动作时意念下方，上面产生半圆形（意念为一圆环），这个半圆呈三颗星星，即两个手上举，手心像两颗星星贴在上空，百会穴叫头顶星也意念接触到上空，等于三颗星。做这个动作时即四条线往下入地，三条线往上升上天（图 4）。



图 4



图 5

相反的姿势,意念想上方下圆,也是先看一下七星禅杖的形象,它与刚才不同了,现在不是上圆下方,而是下圆上方了。怎么做呢?上方是两手的中指尖(中冲穴,见穴位图 10)向上,两个肩井穴也要向上方,就等于四颗星星接触上空,四条线往上升时,下圆也就有反应了,即两脚心的涌泉穴入地,两条线向下,这时候,会阴有向上提之意(图 5)。

这两个意念想的动作不同点要记住:

想上圆下方时是三条线向上升,四条线向下入地。反过来,想下圆上方时,是四条线向上升,两条线向下入地,一条线有上提之意。

无论是上圆下方或下圆上方,意念总是想方而不要想圆,这是要领。

练这个七星禅杖功,就是使得你的百会穴跟会阴总是保持一条直线,这叫任督二脉通,可以百病不生。因为手心属火,在心经。两涌泉入地,属水。会阴向上提,属水,在肾经。心肾相交,使身上的穴道都通,这叫气血畅通,可以强身健体。由于阴阳相交,体内穴道通达全身,可以使全身的神经都活动开,是主要健身之法,效果很大。人本身是一间房子,房子的组成最主要的材料是什么?就是柱子和房梁。人身的柱子就是脊椎,由大椎到尾骶骨,24 节。人的脊椎由大椎到命门是 14 节。由命门再往下为 10 节,整个是 24 节,与一年 24 个节气相符,这 24 节再加上颈椎 7 节共计 31 节,这就是人身体的柱子。房梁就是梁门穴。梁门穴在中脘穴旁开二寸(见穴位图 4),梁门就是横梁,所以梁门必须要坚固,房梁必须要好,这样,就能无病强身,延年益寿。希望你能坚持锻炼,肯定能增强体质。



## 第二章 让生命之火长明

治病小功法是我长期习武过程中逐渐积累的。最初，意在习武、技击，健身，久而久之，不少随我习武的人，疾病得以痊愈，这才引起重视，日积月累，病例不少，启发尤多，有一段时间我曾潜心中医研究，行与知两者相结合，这就摸索出治疗五脏六腑各种疾病的行之有效的功法。其中，也有本人年幼时从师习武，由师父传授的，这些小功法本来秘而不宣。但是，每每念及它生不带来，死不带去，一旦湮没，实在可惜。我行年七十多岁，“人生自古谁无死”，所以，极愿把这些小功法奉献出来。有人曾劝我，为什么不申请专利，我说：造福人类足矣！如果人们学了这些小功法，祛病强身，延年益寿，则利在其中了。

现将治疗比较常见疾病的小功法，分章叙述于后。

### 第一节 强 心

心为脏腑中最重要的器官，主精气神，主血脉畅通，使人的生命得以维持，血壮脑强，皮肤光泽，舌质红润，精神焕发，思维清楚，所以，又可以称之为生命的中枢。保护心脏的健康，就能使青春永葆，生命绵长。

#### （一）踩水功（主治心慌气短、心力衰竭）

问：我有心脏病，总是心慌气短，口唇青紫，手脚冰冷，呼吸微弱，看见别人跑步、打球，十分羡慕，但又不敢参加，担心

运动量太大受不了。有没有一些适合心脏病病人做的小功法，既可治病，又能强身。

**答：**可以做踩水功。

功法分为三式。心脏病轻者只做第一式则可生效；病重一些的可以三式都做。每次练习的时间长短不限，根据自己身体情况而定。凡体质弱者，只求练到身上微微出汗即可收功；体质强一些的，做10分钟、20分钟皆可，感到舒服了就收功。总之，贵在坚持，没有心脏病的人，每天练练，对心脏的保健作用明显加强。

### **第一式动作：**

两脚分开与肩同宽，想左肩井和左脚心的涌泉穴，再想想右肩井与右涌泉穴，反复三次，肩井与涌泉对正垂直了。然后松肩坠肘，两手慢慢抬起与肩平。想一下外劳宫穴，两手慢慢落下，手背落到中指与肚脐相平为度。这时，先想想两手心的内劳宫穴（在手掌心中，握掌时中指与无名指之间的位置，其对手背处为外劳宫穴），好象两手飘浮在水面上。想完手心，再想想两脚心的涌泉穴，好象两脚踩在水面上（图6）。如此上下手心脚心来回地想，这个姿势叫“五心朝天”，也叫“五气朝元”。所谓“五心朝天”的“天”在哪里？不是天空的天，是指祖窍穴（在两眉连接点，两个大眼角中间），祖窍为之天。“五心”是指两手心、两脚心、还有心脏，都随着气血的调节朝着祖窍，这个动作可使人心花怒放。

### **第二式动作：**

将平浮在水面的两手侧过来，大指朝天，小指指地，两手上抬，不超过耳尖为度（图7）。意念想大椎穴（第七颈椎棘突下，约与两肩平，见穴位图5）到尾骶穴右半侧靠着水，一直靠到左脚虚了，再转过来用左边半侧再往水上靠，也是靠到右脚虚了为度，左右半侧来回轮流靠水（图8）。



图 6



图 7



图 8



图 9

### 第三式动作：

两手慢慢落到与肚脐平，意念想两脚踩水。怎样踩呢？想左环跳找左阳陵泉（脚跟往臀部一贴之处谓之环跳穴，在腓骨小头前下方凹陷处是阳陵泉穴，见穴位图 13、14）。这两个穴位落到最极点，左脚就象踩在水上，身体重心全在左脚。踩多深？以右脚虚了为度。两手不变，左脚踩完右脚踩，右脚踩完左脚踩，动作是一样的（图 9）。

### 收功动作：

两臂慢慢向外展开，眼睛往上空看一看，叫肉眼凡胎，每个人的眼光不同，看到的東西也不一样，你觉得好，他不一定认为好看，结合自己的属性。比如你看到天上有块彩云，越看越好看，心情豁然开朗，你就张开双手要去搂抱它，象迎接好朋友一样，顿时心情愉快、心花怒放，身上六阳之首就全部张开。六阳就是手太阳经，手阳明经，手少阳经；足太阳经，足阳明经，足少阳经，这些经都聚在头顶上。这时，把双手搂着的这股气象抱着一个球似地往下贯，贯到百会穴（两耳连线与头顶中正线交点处），稍停，又继续往下贯，彩云往身上落，手的热气顺着脸往下落，两手中指尖（中冲穴）落到膻中穴时点一点膻中穴，又接着往下贯，到气海、关元穴停住，两手贴着天枢穴，舒服极了（气海穴在肚脐下一寸五，关元穴在脐下三寸，天枢穴在肚脐旁开二寸）。想天枢，两手自动滑下，一想手心两手就停住，再想天枢，手又滑下，反复三次，然后想想两手、两肩、两肘、两胯、两膝、两足就可以了。

### 动作要领：

1. 全身放松，想着周围都是水，自己仿佛置身在大海之中。浮水，就象两手在水面上飘浮一样；靠水，则象海水从身后两侧涌来，自己先用右半侧（从大椎穴至尾骶骨穴将身体分为两半）身靠着它，此时左脚是虚的，然后再换过来用左半侧身

靠水；踩水，是用两脚曲膝往水里踩。

2. 无论浮水、靠水、踩水，做这些动作时，头和身体都是正的，不要歪斜。

3. 每个动作都要用意念想着穴道，则可以意导气。

## （二）安心功（主治心慌气短、心力衰竭）

问：我有心脏病，心电图有时正常，有时不正常，练什么功法合适？

答：可以练安心功，也叫坐功。根据许多心脏病病人反映，认为这个功法效果显著，而且动作简单。自己学会以后还可以教家里人做，一旦突然犯病了，自身不能做，家里人还可以帮助病人掌握。你不妨试试。

动作如下：

开始做的时候，坐的椅子不能太高，太高了有心脏病的人不舒服。什么高度合适？最好是膝关节和臀部平行的，坐着才舒服。

坐好后，两脚分开与肩大约同宽，注意脚后跟别动，两脚尖往里扣，扣好后，两手心扶在两边血海穴上面（血海穴在膝盖尖往里搁上一掌靠近大指的位置，见穴位图 14）。两手心扶在血海上（图 10）这时眼睛内视肚脐，思想

也要想着肚脐，这是最关键。如果仅仅扶在血海上，眼不看肚



图 10

脐，意念也不想肚脐，功法就无效。

去年，有一天我乘便车上外语学院教拳，司机是罗马尼亚人，他会说中国话，他们的翻译跟我学拳。上车不久，罗马尼亚

人问：“你打太极拳，要练多久？”我说：“每天练一两个小时，

律。经常做养心功，可以通过意念想中冲穴，使血液循环正常。

**动作如下：**

想自己的中指指甲盖脱落非常疼痛，想其他指甲盖脱落不管用，只有想中指的指甲盖脱落才管用，因为中指是手厥阴心包经。中指指尖指甲盖里面的那点嫩肉叫中冲穴。你一想，连着的那么一点肉的中指指甲盖要脱掉了，会很疼的。等一会儿你的心肌就会收缩，输出的动脉血，回流的静脉血自然地得到调节。

要想多久呢？感觉心里舒服就行。如你心里老不舒服，你就老想，用不了多一会儿就舒服了。

这个功法关键是要想中指指甲盖脱落的那种疼痛感，想的时候不能大大咧咧地想，一定要想指甲盖被掀开脱落的那种钻心的疼痛滋味，如果你真的有这种疼痛感了，心肌才会收缩。心绞痛发作是很疼的，你想指甲盖掉了比它还疼，十指连心，就起作用。

有心脏病的人，经常多练，可预防心绞痛发作。

#### **（四）补气功（主治心脏供血不足）**

**问：**我是心脏供血不足，心电图几乎不正常，一年多不能上班了，能练什么功呢？

**答：**练补气功合适。

**动作如下：**

两脚站立与肩同宽，松肩坠肘，两手抬到合谷穴与耳垂平（合谷穴在手大指和食指两个骨节的交叉点，见穴位图 10）。人，十月怀胎成形后，头朝下，在全息胚胎学中耳垂就是头部的位置，耳尖是臀部，手足全拳在耳朵里面，即在耳朵里可找到身体相应的各个部分（所以有中医的耳针疗法）。合谷穴就

是胎盘,它对正耳朵,就等于胎盘包着它。因为我们本身是由父精母血结合而成,因此,练功时还得意念想着自己的父母。



图 11

当两手抬到合谷穴同耳垂平的时候(图 11),先想一下自己的父亲,一想父亲,左心室有反映了,即左乳头有动感,父亲的影子有了。然后想一下自己的母亲,一想母亲,感觉右心室有反映,右乳头有动感,母亲的影子也来了。这时你用意念想或者轻轻地说:父母和我在一起。父母的影子和自己的影子合在一起了。这时,中指就有一种蠕动感,中指发胀。你意念把中指当作云头,云彩的头往

前走,三个影子随着云头往前走,身体轻飘飘的。走多远呢?感到中指气微了才停。然后松肩坠肘,全身放松觉得懒洋洋似的,这时,动脉的输出与静脉的回流很规律,内气就下去了。两手下落,脚上的气都灌到腿上了。这算一次,共做 14 次。

这是什么道理?中指一胀,中冲穴(中指尖)一有反映,左心室右心室里的动脉“倏”地一下就上去了,这时,命门有感觉了,命门属肾,中冲穴是手厥阴心包经。肾属气,心属血,心肾相交,气血调节一合,身上就有劲了。这个功法过去叫“九转还魂”。所谓九转,指的是自己的精气神,父母亲的精气神,三个精气神加在一起谓之九转。还魂即有效的意思。

有心脏供血不足的,宜于早晚各做一遍,即 14 次。效果很好。有些心脏供血不足的病人,脸上一点血色也没有,嘴唇发



紫，浑身乏力，做这个功法几个月后，脸色转红，精神转好。

没有病的人，经常练练，能起到预防作用，对健身有好处。

附带说一句：如从小没有见过父母的，不知父母长得什么样，在这种情况下，可以以自己的相貌代替，自己总是像父母亲的。

### （五）曲膝功、按内关功 （主治心律不齐）

**问：**我心律不齐，常感到心慌、头晕，心里忙乱，胸闷虚烦，练什么功法好？

**答：**治心律不齐、心里忙乱的功法有两个，即曲膝功和按内关功。你不妨试试。

**曲膝功动作如下：**

两膝微屈，髌骨（膝盖）尖不要超过脚尖，要落在五个脚趾指甲盖根上。两手松肩坠肘，肘抬平，两手心相对，鼻子吸气，感觉肚脐向后找命门，肚脐一瘪跟命门相贴（图12），脚心手心都往里

吸，感到督脉从后脊背往上升，有这种感觉了，然后再呼气，呼气就是命门向前找肚脐，肚脐一鼓，一瘪，各作21次。

这个功法的关键是膝盖曲多少，这点很重要，不要大弯曲，有心脏病的人受不了，运动量太大，微微一屈，膝盖尖落在脚的五个脚趾甲盖根内就行。

**按内关功的动作如下：**



图12

心里感到忙乱时,左右手的大指交叉按内关穴(在腕横纹上二寸,在桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间,见穴位图6)。内关属于手厥阴心包经,主治心律不齐,休克,胸肋痛。

左手大指按着右手的内关穴,右手大指按着左手的内关穴,轻轻按着就行,坐卧站立式都可以做,不用收功,心里不忙乱了,感到舒服了,两手就松开。

## (六)坎桩功

(主治心悸头晕、胸闷心憋、手心发热、盗汗乏力)



图 13

问:我的心脏没有什么器质性的病,但经常心悸头晕,心胸烦闷、自汗乏力,有什么功法能增强体质,预防心脏病?

答:坎桩在气功中叫“调坎填离”之法,久练此功法不仅能沟通人身体的任督二脉,还可使冲、带二脉转动更为灵利,达到水火既济,可治心脏、气血两虚各症,任脉督脉相通无阻,便可强身健体。

**动作如下:**

取站立式,两脚并立与肩同宽,脚掌平行,松肩坠肘,两手抬起与肩同宽,手心相对中指相接,两眼注视中指相接处,然后想着让两手中指慢慢地分开(图13),意念想:“你们分开吧,分开吧。”分到有三指宽的

距离时肚脐一紧跟命门相贴，手心有离地感，这时就吸气，气由督脉从脊背上升。与此同时，意念想：“你们合上吧、合上吧。”双手往里合，肚脐自然往外鼓，气就到脚心，一分一合算一次，男子做6次，女子做9次。

这个功法的要领就是在意念引导下，使两手的中指不停地缓慢而均匀地触而即分、分而即触。

做的时候次数不限，做到身体微微见汗最好。

收功时两手放松、自然下垂。

### （七）大陵神门相交功（主治心跳气短）

问：我有心脏病，但不严重，心电图大多是正常的，但特别怕劳累，稍干点活就气喘，做什么功法好。

答：做大陵神门相交功。

大陵、神门穴都在手腕的横纹上。正中那点是大陵穴，靠小手指内侧那点叫神门穴（见穴位图6）。只要这两个穴道左右交叉贴上，心脏的功能就由弱变强，动脉输出的血液与静脉回流的血液得到协调，有规律，心脏就舒服了。

动作如下：

右手心朝下（阳掌），五个手指舒展开。左手心朝上（阴掌），同时，中指与无名



图 14

指紧贴着。然后将左手的大陵穴和右手的神门穴相贴，右脚在前(图14)，意念老守着它，心里就舒服。接着，左脚在前，左右手动作相反，意念守着右手的大陵贴着左手的神门，反复这样做。

总之，下边阴掌用的是大陵穴，上边阳掌用的是神门穴，两个穴道必须左右交叉对正相贴。这个功法治心律不齐或心律过速。

另外，如上楼、跑步气喘时，可将中指与无名指贴上，不留指缝，可以久而不喘。

### (八) 顺臂功 (主治胸闷憋气、心绞痛)

问：我经常觉得胸闷憋气，前不久，还犯过一次心绞痛，不太厉害，练什么功法可以预防？

答：冠心病的种类很多，根据病情轻重，有的通过心电图和其他体检可确诊为冠心病，有的虽有某些症状，但时好时坏，还不能确诊冠心病，类似这种情况，需经常锻炼，做一些适合自己强身的小功法，增强身体的素质，是大有益处的。一般说，治胸闷不舒，做顺臂功最好。

#### 动作如下：

取站立式，两脚分开，与肩同宽，注意肩井穴同脚心的涌泉穴要对正，成垂直线。全身关节、肌肉都要放松，然后抬起右臂与肩平，掌心向下，眼神向远处看，意念想少海穴(大小臂一折，有条横纹，这条纹通过手少阴心经，由小手指与无名指之空隙间往后走，走到纹里就是少海穴)。这时，如果胸闷，就把气发放出去，等到胸不闷了，再把气吸回来。通过发放、吸收内气来调节，气一通顺，胸就不闷了。

发放气怎么做法？黑眼珠看小眼角，意念也想着小眼角

(眼睛靠耳朵这侧谓之小眼角,靠近鼻梁这边谓之大眼角)。守一会儿,气从手的合谷、劳宫穴发出去,下边是通过脚大趾,二趾间的太冲穴跟地气相接。实际是病气通过脚心的涌泉穴往外发走了。这时候,感觉胸不闷了,再将气收回来。

怎样收呢?将看小眼角的黑眼珠转到看大眼角上,意念守着大眼角,这样,气就收回来了,是两眼球气通手心,气从手心内劳宫收回来。发出的是病气,吸收进来的是好的气。吸气的时候,切忌不要用两只手,只放在一只手上,否则气就不够用(图 15)。



图 15

这个功法的关键是自己发气、吸气。动作做对了,立即就会感觉到的。吸收气时,当黑眼珠一看大眼角时,就会感到手心往里吸气,有一种蠕动感。等到黑眼珠往小眼角看的时候,就会感到气往外发。

做的时候,只要感到胸不闷了,就将气收回来就可以了。

## 第二节 固 肾

肾是一个人的先天之本,生命的源头,主藏精,促进生命的形成与成长;主命门火(即肾阴肾阳),宜藏不宜泄。命门火旺,肾气充足,百病消除;命门火衰,肾亏,肾气不足,会引起很多疾病,命门火一凉,人就死了。凡体弱多病、年老过虑、用脑

过度,房事过密都可能引起肾亏,所以要注重固肾,使生命的源头长旺不衰。

### (一) 搓肾功

(主治腰背酸痛、乏力、尿频、遗精、阳痿)

**问:**我经常腰背酸痛,腰腿无力,头晕,夜间尿频,遗精,出虚汗,冬天腰凉难以入睡。中医说是肾虚,请问做什么功法可治肾虚?

**答:**像你的情况,不论病情轻重都适合做搓肾功,这是一个最佳的固肾之法,肾虚病人的良方。

**动作如下:**

两手攥拳,不要攥得过紧,也不能太松。四个指肚勾手心,大指压着就可以。手背保持平面,外劳宫穴对着两肾(即两个腰子,在命门两侧),左手背外劳宫对准左肾,右手背外劳宫对准右肾(图 16)。然后两手带动两肾往一块挤,挤完两手松开,又再往一块挤,即一贴一搓一挤,使两肾往里一合,这算一次,共做 81 次,搓到命门发热为最好。

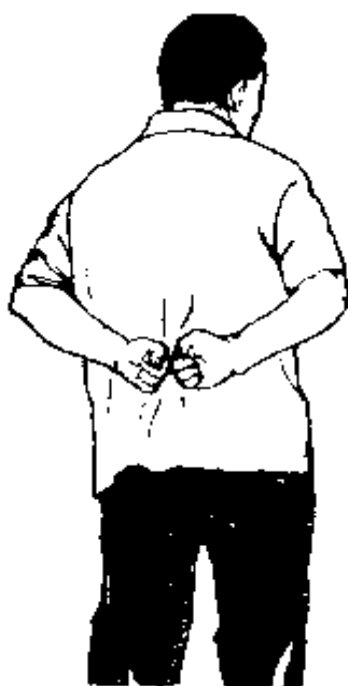


图 16

为什么要做 81 次?还是《西游记》上讲的,唐僧上西天取真经,经过的洞口,九九八十一,洞洞有妖精。这实际是讲 81 个穴道。还有中医讲的“难经”,实际是 81 种难治的病,叫 81 难经,所以做 81 次,取这个

意。

做的时候，站、走、坐均可，但要求做的过程中动作不要中断，一定坚持搓到 81 次为止，搓完就完，不用收功。每天做多少遍都行，次数也不限。总之，无论有病无病，常搓肾，大有好处。肾气一足，百病消除，无论是 81“难经”还是多少“难经”，一搓肾，病就好。腰酸腿痛的，搓两天就不疼了，因为腰为肾之府，腰痛与肾有密切关系，肾气一足，腰就不疼。

### 功法要领：

1. 搓肾时要加意念，想自己的两肾往一块挤，这是关键。如果不加意念，只是用手背搓搓，也会感到舒服，但这只是皮肤摩擦而已，收不到固肾的功效。

2. 搓肾时，两手背一定要对准两肾，左手背要对准左肾，右手背要对准右肾，关键是对准后才往一块挤，不是随随便便地左右来回搓这样也不起作用。

3. 搓肾时再累也要搓够 81 次，中间不要停，目的是使命门火发热，命门发热，全身得益。

## （二）滋阴补肾功（主治脚后跟疼）

**问：**经常脚后跟疼，尤其冬天疼得更厉害，有时，干家务活站久了也疼，这是什么病呢？应练什么功法？

**答：**久站伤筋，冬天受寒也可以引起脚后跟疼，其病根还是因为肾虚、肾亏、肾水不足。肾属水，排泄功能减退，涌泉穴排出的和回流的气都不足了，气接不上，脚后跟则疼。有的因岁数大，动得少了，身体虚弱了，也会引起脚后跟疼痛的。凡是长寿的人，都有个共同的特点，就是动。天天找点活干，动作慢慢腾腾的也不在乎，生命在于运动，动比不动好，不怕慢，就怕站，讲这些说明身上气血通达的重要性，因为“不通则就疼，通

则不疼”是有道理的。脚后跟痛是属肾经不通，所以要使肾脏的功能增强，怎么增强呢？可以练滋阴补肾功。

### 动作如下：

人有内肾外肾，男女不同。男子外肾是两睾丸，女子是两乳头，因此男女练这个功法时用的意念也不一样。

男子两睾丸通阴跷阳跷。阴跷脉就是内踝子骨下面的照海穴（见穴位图 14）。男子用意念注意这点，想两个内踝子骨，想照海穴，老守住这个穴道，这时内肾里的气往上走，气就上来了。外肾是阳经的地方，叫阳跷（见穴位图 12）。申脉是外踝子骨下面凹陷下去的这点，意念一守，自觉睾丸有往下降之感，气就往上升了，可通内肾。

接着就是用手揉捏昆仑、太溪这两个穴道（昆仑穴在外踝后方与足大筋前方的中间凹陷处，见穴位图 12；太溪穴在内踝后方与足大筋的中间凹陷处，见穴位图 14）。用左手揉右边，右手揉左边，用手指点完就往里一捏，然后揉那两个穴道。那两个穴道通了，整个脚后跟就不疼了。

女子的外肾是两个乳头，做这个功法时先守膻中（见穴位图 4）。同时拿两手心对着两乳头划圈，觉得乳头与手心热了，脚心也热了，你想想手心，想想乳头，气就从腿往下走，一直通到脚，要守半个小时以后再揉捏昆仑和太溪穴。你可以试试，意念想想手心，想想乳头，这时脚就会发热。男子意守阴跷脉，想半个小时，一会儿脚后跟就发热。

想的时候有什么顺序吗？有。先想内，后想外。先想内，它往上收，一想外就往上送，气按十二经走，就能增强肾脏功能。

这种病男女老少都有，但病因不同。动脑太多也容易肾亏，这是一个方面。老年人一般是活动少了，体质弱造成肾虚。青年人脚后跟疼是性欲过度，过多地伤肾，因为肾是管全身



的,肾气伤多了等于入不敷出,收支不能平衡,总之,病因各自不同,但都可以做这个功法。每天早晚一次。脚累了,揉捏昆仑、太溪穴也很舒服。脚后跟疼的人除做这个功法外,也可以做搓肾功,这都是用增强肾功能来调节全身气血的,都是从总根上治起,有病治病,无病强身。

### (三) 打水功 (主治肾虚腰疼)

**问:**我动过手术后下肢经常发麻,腰疼,中医说是肾寒,做什么功法为好?

**答:**做打水功。

**动作如下:**

取站立式,两脚分开与肩同宽,我要再三强调,一定要十分准确地做到两肩井与两脚的涌泉穴成垂直线,只有对正了,才算真正是两脚与肩同宽了。

重心放在两脚之间,腰稍为弯曲,眼神看地下井口(图17)。两手交替提水,意念想着从井里提上一桶水来,提便腰转,两脚分虚实,全身放松,见汗为止(图18)。

有些打鱼的,烧锅炉的人,总是让火烤着,水泡着,静血流时受到损伤,练这个功法有好处。

动大手术后容易伤元气,每天坚持做打水功,可使气血旺,肾寒引起的疼麻的状况得以改善。

此法不用收功,练的次数也不限,可根据自身素质强弱来选择。



图 17



图 18

#### (四) 筑基升阳法 (主治阳痿)

**问:**我有阳痿、早泄,不大好意思上医院看病,能否教我个治疗这种病的功法。

**答:**筑基升阳法。

**动作如下:**

沐浴,毛孔擦抹干净之后,静坐或躺好。开始时是意念想会阴,一守会阴,百会穴就动,天门就开;接着想外肾(即两个睾丸),气到了睾丸往龟头上送;然后再想命门(见穴位图 5),气就往命门送。想会阴—想外肾—想命门,这算一次,一共做 49 次。

从前,有些江湖医生在北京的地安门摆放纸包每天只放

三个包,上面写着:保你家庭和睦。包里内容实际就是告诉你这个功法,因为那时候认为这是见不得人的东西,所以搞得很神秘。治疗男子性功能不全其实很简单,只要按照这个功法去练就会有效,做准确了,不用 49 次,阳就升起来了。

### (五) 点指功 (主治肾亏气虚)

**问:**去年我患乳腺癌,做了根治手术,化疗时白血球下降到三、四千,吃过许多中药,白血球仍然上不去,经常心慌头晕,手脚冰凉,梦多失眠,腰背酸疼,中医说是气虚,因为伤了元气。我吃人参想补补气,又上火,嗓子疼,中医说我虚得厉害,虚不受补,建议我练气功,请老师针对我的情况教给功法。

**答:**元气,来源于肾,肾是先天之本,主藏精,元气是由精所化,所以叫元气。元气对人的五脏六腑起推动作用,即推动五脏六腑的功能正常活动,中医讲:“气为血之帅,血为气之母,气行则血行,气滞则血瘀”。元气虚弱,身体就虚弱。气虚首先要补肾,可练点指功。它能起到补肾和治疗气虚的作用。



图 19

#### 动作如下:

自己拿大拇指的指肚的上部依次地点其余四个手指尖。先是大拇指和食指点,然后和中指点、和无名指点、和小指点,就这样,顺序地一、二、三、四地点。两手同时做(图 19),这是什么意思呢?因五个手指通五脏,大拇指是代表肺,食指代表

肝、中指点

脾，中指代表心包，无名指代表三焦、肝，小指代表肾。这个功法通过点指可以自我调节五脏，对气虚最好。我每天教拳，说话过多，伤元气，经常做这个功法，很有效。手五指一动，身体里面的气也在动。三焦经、心包经属手厥阴，跟命门相合，所以，气通命门。

这个功法站坐卧，随时随地都可以做，不要使劲，轻轻一点就得，马上分开又换一个点一下，两指尖一合对心包经就有影响，你可试验一下，你大拇指跟食指一点，大肠就在动。大肠俞在腰椎第16节下面，17节上面的两侧（见穴位图5），大肠通的时候，大肠俞也在动，治便秘。大拇指跟中指一点，肚脐眼就动，就从命门突出来了，影响到心口窝上面的气在动，那叫心包，是心脏的包袱皮，你再点几下，它就把心脏包起来了。大拇指跟中指一点，是调节心肺的。无名指是肝区，大指同它一点，通三焦，三焦在哪？是上脘、中脘、下脘（见穴位图4）。小手指是肾，也是心。你的大拇指跟小指一点，心脏似有火辣辣的感觉，心里有往下坠、两肾有往里合之感。

点指的时候，无需加意念，点点见汗为止，多做就能自我调节五脏，气就不虚了。肾气一足，百病消除。

## （六）生死窍功（主治肾亏、声哑）

问：我每天锻炼后感到声音像堵在嗓子眼似的，一讲话两耳嗡嗡响，说话的声音好像也嗡嗡响，休息一会儿就好，这是怎么回事？

答：是中气不足，每天锻炼不能过量，平时可做生死窍功。

动作如下：

先让自己静一静，坐好，想肚脐与命门，前后成一直线，左右两侧直线与前后直线交叉成“十”字。气围绕这个“十”字开

始先右转圈，即意念从肚脐眼朝前一寸处开始往右转到右侧命门。稍停一会儿，再从右转到左侧，向前到肚脐为一圈。左右侧各转 18 圈。

做的时候，意念肚脐前伸三、四寸左右。意念想一想就可以，不要超过三、四寸，伸得太多会觉得气抻得慌，感到不够用，就会不舒服。肚脐眼不出来就转不了圈，肚脐眼朝前伸，就是将中气拉出来，如果觉得拉得远了，就往后收一收，象抻皮筋一样。一收就转，稍停后再转，共转 36 圈。

这个功法主要治中气不足，引起中气不足是由于肾虚。对于哑嗓、打嗝等症这个功法都可以治，打嗝一个接一个的，就是因为肾气虚了。

为什么起名为生死窍？肚脐谓之生之门，命门谓之死之户，这功法是通过这两个穴道调节气血，故名为生死窍。早晚各做一次，时间不限，不用收功，做后感到舒服，气足了就行。

### 第三节 舒 肝

肝主藏血，为人体活动需要及时输送血液，提供营养，使大脑和其他器官得以充分发挥各自的功能。如果调节血量功能失常，人就将疲劳、衰弱以至百病丛生。

#### （一）手心擦地皮功与食指够天功 （主治肝火旺、肝区疼痛、肝郁不舒）

**问：**我性子急，一不顺心就爱生气。一生气肝区就疼，最初还以为得了肝炎，可是化验各项指标均正常，B 超检查肝也没有毛病，但肝区老是隐隐发疼？做什么功法好？

**答：**首先不能动不动就生气，气伤肝。肝区的毛病属于肝

经气闭，应该舒肝理气，使之疏泄条达。可练手心擦地皮功或食指够天功。你觉得哪个功法适合自己就练哪个功法。

### 手心擦地皮功动作如下：

取站立式。两脚站立要与肩同宽，做到左肩井对准左脚心的涌泉穴，右肩井对准右脚心的涌泉穴，反复对两三次，肩井与涌泉这两个穴道自然就成垂直线，就是对准了，这个姿势很重要，穴道不对准，气不畅通，功法难以奏效。

这个姿势做好后，左脚往前迈，膝盖微微弯曲，右手往前伸。伸的时候意念想着右手心，擦着地皮往前伸，往前推空气。推多少？推到手背与锁骨平为度，同时，右脚掌往后踏地（图20）。收的时候，右脚向前靠拢，右手下落。然后右脚往前迈，膝盖微微弯曲，左手往前伸，意念想推空气，推到手背与锁骨平为度，同时左脚掌往后踏地，动作同前（图21）。



图 20



图 21

这样左右交替反复做几次，使肝区舒适。这个功法的关键在于做好“伸”的动作，意念一定要想着擦着地皮往前伸，像推

空气一样。擦与推的动作包含着一种力在内。

每天练的次数不限，身上微微出汗，感到肝区舒服就得。

**食指够天功动作如下：**

也是取站立式，两脚站立与肩同宽，肩井与涌泉也是要成正成垂直线，这点同前面的功法要求相同。

右手大拇指稍节一屈，中指、无名指、小手指稍节、二节也一屈，手心回勾(图 22)。中指、无名指、小手指一卷屈，肝区就舒展。左手动作相同。

接着用右手食指点左手的少海穴(屈肘，在肘横纹内侧端的位置，见穴位图 6)，一点少海，食指就发胀。它胀了，拿右膝找左肘，想食指够天(图 23)，上提，与上天之气相接。即孟子说的：“浩然之气”。这时，肝区非常舒服。左右手反复做，感到肝区舒服了就收功。



图 22



图 23

收功时两手下落放松就可以。

此功法的关键，左手食指点右手的少海穴时，右手的食指

想够天，往上提，眼神追食指尖，这样，右手食指向上够，左边肝区才舒服。反之，也一样。

## （二）舒肝理气功

（主治肝郁不舒、疲乏懈怠）

**问：**每次体检，都说我肝大，有压疼感，其他肝功能指标正常，但我常常感到周身疲乏，懈怠多忧，早晨起床后精神很好，肝也不疼，下午比上午差一些，一到晚上隐隐作疼，很怕上班挤车，赶车跑路，觉得累得不行，肝区又胀又疼，能否教给我个功法，能改变这种状况？

**答：**肝区、肝脏有毛病，够得上肝炎或者够不上肝炎的，主要是以舒肝理气为主，可做舒肝理气功。

**动作如下：**

做这个功法面向正东方，东方属甲乙木，肝是属木的，所以要面向正东。肝气以舒展为主，气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。

开始立正站好，松右肩，坠右肘，右手自抬，右手食指抬起和右眉稍平，意念想合谷穴，手轻轻地继续上抬。抬起以后，把手心转向正东，把三个手指——食指、中指、无名指比作无线电或电视机的天线（图 24）。

意念想食指指尖接天体



图 24



之气,怎么才算接上了,开头就觉得飘轻飘轻,由飘轻转为手指头发胀,这样,就是接上了。接着想中指,也同食指一样,手指头一发胀就行,再想无名指,三个手指都胀了,就同时往上空无限远伸,把左手自动带起来(图 25)。注意不是有意去抬左手,是意念想着右手指尖往上空够,左手自然地被带动抬起来的。左手的大指甲盖对正心口窝,前后对正。左手手心朝下,想着食指、中指、无名指向前面平着接气。食指一发胀想中指,中指一发胀想无名指,这时三个手指都发胀后尽量往前伸。伸左手时,体重逐渐移到右腿,往右腿上坐身。这时,右手往上起,把左脚伸出,身体要立直,左脚伸出,脚跟着地,脚尖翘起朝天,和左手心上下对正。



图 25



图 26

这个姿势做好后,左手往前一伸,右脚就吃力,身体往下坐(图 26)。右手一伸,左脚就往前伸,按自己的体质强弱来定,一直站到身体微微出汗就收功。

### 收功的动作：

意念想上边的手，手指、手心向上，向前、向下落，右手下落与左手相平时，左膝前弓（弯曲左腿，图 27），手还往前伸，右脚跟离地。右脚尖虚离地面时，两手左右分，把右腿自动带上来和左脚靠拢，然后两肩放松，两肘放松，两手放松，手自落，稍停。松肩坠肘，意念想两手的中指抵着肚脐边缘，手心扶着天枢穴（肚脐旁开二寸，见穴位图 4）。把肝区的气舒展开，将少海穴贴一贴章门穴（肋骨第 12 根上边，第 11 根下面，见穴位图 4-2），不用贴得太紧，肝区的气就输送上来了。然后想想天枢穴，即手心所贴的位置，手往下滑。一想手心，手就停。刚停住，一想天枢，手又自动下滑，如此反复想三次。手滑到小腹下面，手腕一松，两手自落。落下后还要做扒水的动作。水生木，使木得到滋润，肝气就舒展了。



图 27



图 28

### **扒水动作：**

松肩坠肘，两手自动抬起，手大拇指指甲尖朝天。手翻转，手心朝外小指甲尖朝天，其余两手指尖往前伸，然后两手扒水，把水扒到身背后，用这个水来撞命门。一想到撞命门，脚跟就离地（图 28）。等落下来时，两臂放松，反复做三次，想想两手、两肘、两肩、两胯、两膝、两足就可以散步了。

## **第四节 理 肺**

肺主气，司呼吸。食物之精气与体外之氧气会于肺中，吐故纳新，并由肺入心，辅导心脏维持血液正常的循环。肺需清润，以完成其在人体中通调水道的作用。

### **（一）你追我跑功（主治气管炎、哮喘）**

**问：**我有气管炎，赶公共汽车走得稍快点，就上气不接下气，家又住在五楼，每天上下楼更是气喘吁吁，气不够用似的，非常辛苦，有没有治喘的功法呢？

**答：**有气管炎的人，哮喘厉害的人，不妨试试练此功。

#### **动作如下：**

取站立式。两脚站立与肩同宽，松肩坠肘，两手中冲穴扶着膻中穴的位置（中冲穴在两手中指指甲盖贴着肉的那点位置，膻中穴在两乳头连接线的中点处）。膻中穴的穴性是调气降逆，解郁宽胸。

意念用两手心内劳穴与两乳头相贴（图 29）。乳头不要躲要追手心，手心往外跑，乳头往外追，而手不要让乳头追到，手老跑，跑到十指指尖跟耳朵齐，到角孙穴为止（角孙穴在耳尖上方发际内）。总之，手心跑到哪，乳头就追到哪。

两手这样张开后(图 30),想一下手背的外劳宫穴,两手就合回来了。合回来中指到乳头时,不要想着贴。意念老想着乳头追手心,手心就跑。这样一开一合为一次,反复做 14 次。



图 29



图 30

一开一合的动作,使手太阴肺经的 11 个穴道,即云门、中府、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商全都开了。肺活量自然增大,经常这样做,很快能见疗效。内劳宫属于手厥阴心包经,是供血的穴位。有时心里感到疲倦,两手一攥拳,精神一来,疲劳就消失了。让两手心内劳宫穴贴乳头,是通过穴道调节气血。

### 要领:

用意念引导动作,叫以意行气、也叫意到气到。比如手心往外跑时,一定要想着乳头追上来,赶紧跑,要含这个意念。

## （二）清肺功（主治肺叶不张）

**问：**我有气管炎，肺叶不张，练什么功法？

**答：**清肺功效果不错。我先讲个病例。前几年，东北鞍山有个病人姓孙，他患肺癌，从鞍山来找我，一进门给我磕头，脸色不正，黑的象地皮，病气臭得薰人，腥臭腥臭的。他进屋不久，我跟老伴被薰得坐不住了，不知是一种什么味。一般说，病人身上都有病气，重病的人病气更重，气味难闻。他走后，我在屋里点了好几天卫生香，病气才冲散掉。就这样一个重病人，现在简直变成另外一个人似的，脸色也变好看了，肺癌也好了，病气也没有了。现在他在鞍山教拳，练小功法，他告诉我：清肺功治肺叶不张效果很快。

这个功法很简单，主要是后溪、章门、少商这三个穴道。我先把这三个穴道的位置讲一讲，弄准确后再加意念。

后溪——半握拳靠近小指边第二条横纹处就是（见穴位图 9）。后溪通督脉，能治很多种病，是人身上重要穴道之一。

章门——肋骨下面有两根软肋，用手摸不着的，章门穴在人身上第十一根肋骨上头（见穴位图 4-2）。是足厥阴肝经，胸背腋肋疼痛，闪腰岔气都能治。

少商——在大拇指指甲盖旁边一个韭菜叶宽的位置（见穴位图 10）。少商穴是属手太阴肺经，主治呼吸衰竭、发烧、昏迷等病。

**动作如下：**

将左手的后溪穴放在左章门穴上，两个穴位相贴，意念想左手的少商穴摩擦地，不是真的用大拇指的少商穴摩擦地，而是用意念想，实际上大拇指没有贴着地。左手手臂伸直，低于肩，与腋下一个拳头的大包穴平为度，左手到了这个位置，你

就老想着少商穴来回地摩擦地,不是摇幌手,是少商穴来回地伸勾擦地(图 31),这可以治右边支气管炎、肺叶不张。反之,如果左边支气管炎、肺叶不张,就用右手做上面的动作,动作



图 31

是一样的,即右后溪放在右章门上,意念想右大指少商穴摩擦地。肺叶不张就是肺细胞没有张开,有粘膜,练这个功法,一想少商摩擦地,肺细胞就张开了。总之,左边肺部不舒服,就左手少商摩擦地,来回伸勾地动,右边肺部不舒服就右手少商动。关键是意念一定想着摩擦地。这功法过去叫“三魂七魄”,现在叫清肺功。

练习的时候连续做几次,感到肺部舒服就得,不用收功。

每天练的次数、时间不限,根据自己身体情况而定。

### (三) 舒气功 (主治胸闷、心烦)

**问:**我经常胸闷憋气,心里虚烦,尤其阴天气压低的时候,胸口闷极了,好象气不够用,非常难受。其实我心、肺都没有毛病,就是胸闷让人不安,医生建议我练气功,请教我功法。

**答:**可以练舒气功。这个功法原来叫开天门。所谓天门就是小孩的囱脑门,即婴儿降生后头顶卞通卞通跳动的那个位置。人长大以后,就看不见跳了。练这个功法就是让囱脑门跳

动，凶脑门一开，感到心花怒放，就不会闷气了。

**动作如下：**

两脚分开与肩同宽，两手手心摸着阴陵泉（屈膝、胫骨内侧髌下缘凹陷处，见穴位图 14），往外拨，不要使劲。手一拨，加意念想想阴陵泉穴与手心紧贴，肚脐就瘪。肚脐一瘪，凶脑门就动。随之，两手抱阳陵泉穴（屈膝，腓骨小头前下方凹陷处，见穴位图 12）。就是用两手心扶着阳陵泉穴往上抱（图 32）。意念将身体往上抱起，随之肛门括约肌一开，凶脑门就动，全身发热，热乎乎的，天门全开了。



图 32

这个功法经常练，真正掌握了，日子长了，不仅不感到憋气，还可以返老还童，觉得自己的凶脑门也扑通扑通地跳动了，实际是里面的机能在改变，这叫天机。也就是原来的机能在增长。

练功练到微微出汗为度，不用收功，练完就完。每天练的次数可根据自己的体质来定。

#### （四）鸟翔功（主治气管炎）

**问：**我有支气管炎，也不算厉害，只是冬天常犯病，有什么功法可预防气管炎发作？

**答：**治气管炎的功法很多，你可试试练鸟翔功。顾名思义，

这个功法的动作像小鸟飞翔一样。



图 33

### 动作如下：

取站立式。开始时，有意识地将衣角拎起，这是什么意思？这个动作使你五个手指有撮拢之意，这是活动两个肘骨梢的，实际是膀子，两手背是小鸟翅膀，五个指尖撮拢一起，就是鸟翅膀的尖。背后面肩胛骨这一块就是翅膀的根，将它带动起来。两手抬多高呢？高不过耳垂，低不过肩（图 33），到了这个高度后，慢慢松松腰，轻轻迈步，

走的越慢越轻松越好，有肺病或支气管炎的人，不要使劲，就像跳舞的人那样两手拎起裙子，轻盈地迈步，腰是松的。

经常多练，气管炎很快能好。

此功法不用做收功的动作，动作做完即可，次数也不限。

## （五）泳动功（主治气管炎、胸闷、胸膜炎）

问：我的气管炎好了以后又得了胸膜炎，胸闷憋气，做什么功？

答：做泳动功。

动作如下：

眼看远方目标，意念想着前面，四周都是水。两手交替着扒水，向远方目标前进，练到微微见汗为度。

全部动作就像游泳似的，这是在空气中游泳，自由式的游



泳,手来回舒展开,一手臂向上,一手臂向下,随着左右手的起落,头摆向左右(图 34)。回头看时眼神往外看,手脚一起追眼神,一拉开,心里就很舒服。

这个功法不仅能治胸膜炎、胸闷憋气以及气管炎,还可以陶冶性情,越练越舒服,心花怒放。



图 34



图 35

### (六) 离桩功 (主治咳嗽、气喘)

**问:**治气管炎,咳嗽,气喘的还有什么功法?

**答:**治疗这方面疾病的功法很多,再介绍一个离桩功。

**动作如下:**

1. 取站立式。右脚往前弓步,尾骶骨别超过内踝子骨,跟照海穴(见穴位图 14)相对为度。对好后这为跟,叫阴跷脉,脚就不要移动了。

2. 两手十指相对,先是中指相接,然后食指相接,中指分

开,然后大拇指相接,手心朝下,食指分开;然后食指相接,大拇指分开;然后中指相接,食指分开,手心朝外(图 35)。这样做是调节腹部。

3. 想以上动作时,意念想着手心有东西,然后想脊背,脊背有东西了,又想手心,手心有东西了,再想脊背,就这样来回地想,想手心一次,脊背一次,这算一次。男子做六次,女子做九次。

这个功法的关键:手指相接时想脊背,要用意念真的去想,脊背是什么,是轳轳关,也叫夹脊关,一想夹脊,手就有劲,全身都有力量,使呼吸器官舒张与收缩得到调节,肺部的呼吸就舒服了,就不喘了,但不要去注意呼吸,让其自然地使舒张与收缩达到平衡。

## (七) 绕指功 (主治哮喘)

**问:**我有肺病,喘得厉害,一到冬天更厉害,喘咳不停,痰很多,练什么功法最好?

**答:**练绕指功。为什么叫绕指功呢?是围着大拇指转,大拇指代表肺,手太阴(肺)经的 11 个穴道中很多穴位是管呼吸系统的病的,比如天府穴(手臂对着鼻子一贴处就是,见穴位图 4),经常揉揉它,就能治气喘不舒、胸闷、鼻窦炎。手太阴肺经 11 个穴道中最后一个叫少商穴(在大拇指端内侧,距离指甲盖一分处,只有韭菜叶宽,见穴位图 10)。这个穴道是绕指功的主要穴道。

**动作如下:**

两脚站立,全身放松,左手手心向下,大拇指张开,意念想少商穴好似贴在地面,手抬的高度与膻中穴平(膻中穴在两乳当中)。大拇指作轴,膻中穴绕着大拇指转(图 36),大拇指好

象圆规的圆心一样,固定的。臆中象一个点,身体围着大拇指转,意念老想着臆中,臆中属血,大拇指(少商)属气,血属阳,气属阴,气、血不能分开。以少商穴为轴,臆中穴围绕着轴后退着转,形成血追气,气躲血又躲又追。这样身体倒转7圈,转完后换过一边再倒转7圈。



图 36



图 37

经常练,可使任下督升,任脉督脉一通身体就会好。

每练一次,一定要做够左右倒转7圈,至于练多少次,由自己体质而定,感到肺部舒服为度。

#### (八) 蜘蛛转圈功 (理肺、养肺、气息平和)

问:我的肺没有毛病,但常常胸闷气短,呼吸气促,练什么功好?

答:可以练蜘蛛转圈功,又叫四柱转圈功。《西游记》里讲

有个盘丝洞，里面住着个蜘蛛精。蜘蛛织网，先把四柱挂好，然后在里面转圈吐丝，这个功法取这个意。做动作前两腿分开，两手高举，右手腕与左脚对称，左手腕与右脚对称，这叫立四柱（图 37），然后在四柱当中转圈。转到 49 圈后，里面的蜘蛛就动了。在人身上，蜘蛛就是肚脐和命门。想一想肚脐，再想想命门，体内之气则自动围绕肚脐自内向外形成一个个圆圈，想 49 次，此时四柱间便布满以肚脐为中心的由气形成的圆圈（蛛网）。这样做后，身体内的肺细胞都得到清洗，肺病的 7 种类型都能通过这种锻炼得到调理。

### 动作如下：

作功之前站好后先咳嗽一声，一咳嗽，性宫便有反映，性宫即左乳房左乳头，这些地方会动一下。然后左脚自动向前迈出，右脚也会自动跟上，性宫后面的肺俞也有反映了，就停。

接着想右手的食指、中指、无名指奔向左气冲（气冲穴在小肚子的两下角，穴位图 4），右手三指由气冲往上提，提到左乳头，经鼻准穴向右到右头维（即鬓角处）继续往上，好似拢住那个网往上带一样，实际就等于蜘蛛在吐丝，要含这个意。三指到右头维时尽量往外伸，伸到极点，左脚就往外伸，右手和左脚交感呼应（图 38）。

右手做完换左手，动作如前，姿势相反。左右手都做完后，变成右手往上提。左脚伸；左手往上提右脚伸，四柱就平行了。这时，意念开始想里边的圈：想命门、肚脐瘪到极点（意念肚脐与命门紧贴），再想肚脐，命门向前贴到肚上，则肚脐一鼓，这算一次。想命门时，两手心往上提，肚脐瘪。一想肚脐时，命门往前追这又算一次，一共做 49 次。这个圈是由里到外，由小到大，想 49 次后觉得全身很舒服，气息平和，肺部特别舒畅。转完 49 圈就收功。

### 收功动作：



图 38



图 39

想少海穴手自落,同章门穴平行,这时两手两肘成水平了,想两手心的内劳宫穴和两手背的外劳宫穴,意念在两个穴之间穿进一根小圆棍,从外面穿,一直穿透。凭自己的想象两手的内外劳宫穴套在圆棍上来回轻轻地蹭,有种快感产生,想象内外劳宫穴孔的大小,与棍的粗细能产生这种快感为宜,手心老有一种蠕动感。想手背外劳宫穴,两手就自动往里合,合到极点时,中间有很强气感。然后想手心内劳宫穴,手自动就往外分,此时会有一种舒服的感觉产生,这时腿上都很吃力(图 39)。收的时候,使合谷穴(属火)把这根棍“烧”化,化成水。即两手往里一合把这水往神阙(肚脐眼)里收(图 40),左手心捂肚脐,右手心捂着左手背,想命门,肚脐一瘪左手心就追,不让它突出来。外边的手也往里挤,挤的时候感到憋气,憋不住了,肚脐尽量鼓,外面还照样挤,一会儿命门就热。目的是使命门的水变为命门的火,好让它有股热力,觉得热得厉害,

就想想两胯,两手自落,松手腕就可以散步了。



图 40

## 第五节 健脾养胃

脾为后天之本,主运化,帮助肠胃消化水谷,吸取精华,输送到心肺至全身,上供心血的再生,而不致外溢,使肌肉丰满,四肢健壮,唇色红润。脾主运化、主升,胃主受纳、主降,一纳一化,一升一降,相辅完成食物营养的运化过程。体虚久病者,特别要注意健脾益气,以补“后天”。

### (一) 上举功 (主治脾胃虚弱)

问:我脾胃不好,吃不香、睡不好,面黄肌瘦,未老先衰,请问做什么功法?

答：健脾养胃的功法很多。这些功法的作用是使你脾胃运化正常、人就能吃能睡；人只要能吃能睡，就不易生病，脸色也好看，精神饱满。下面介绍一个功法——上举功。

在做功法之前要掌握两个要点。

调理脾胃需要往上举，指的是臂部要往上举。脚大拇指甲盖的侧面如一个韭菜叶宽窄处，是足太阴穴，走脾经。脚大拇指指甲盖的后方有几根毛处为大墩穴，走胆经。做这个功法的姿势时，要使右脚和左手心必须对正，右手提起（图 41）提到右手腕阳池穴与鼻准穴平，然后脚上来要虚，身体产生一种弹力，弹力产生才起作用，它是很主要的一点（图 42）。然后手举过头顶，五指托天，重心在右腿，左手心跟右脚大拇指指盖的大墩穴对正，这时候大墩穴起很大作用，脚大拇指指甲盖后方几根毛往上立，跟手心能接上，想着手心要找那几根毛，那几根毛接手心，这时脾脏里就产生动感。



图 41



图 42



图 43

另一个主要点是松肩坠肘,松肩气到肘,肘沉气到手,右手心舒张,往上举,举到头顶上方,眼神顺大拇指、食指连线的中点(虎口正对此中点)仰视上空,使手心追眼神,脚后跟自动离地之感(图 43)。

掌握了上面两个主要点后开始做功法动作:

立正站好,两脚靠拢,然后松肩坠肘,手轻轻自抬,抬多少不要管它,轻轻起,然后

想想大陵穴(见穴位图 6)手指就软了,两手十指向肚脐集拢,想神阙穴,十指成十金勾伸进肚脐。想想阳池穴(见穴位图 6),阳池穴朝前,朝下,朝后,再往外分,阳池穴朝天,手往外甩,将脏腑的病气甩到上空,甩多少是多少,顺其自然(图 44),病气离身,心情愉快手自然落下。

## (二) 转腰功 (主治脾胃失调)

这个功法也是健脾养胃的,比上面讲的上举功动作简单,易于掌握,但效果也是好的。

**动作如下:**

取站立式。两脚与肩同宽,肩并对准脚心,同涌泉穴成垂直线。意念想合谷穴(大拇指、食指张开,以另一手的大拇指关节横纹按在虎口上,在大指尖端到达的位置,谓之合谷,见穴位图 10)。两手合谷穴向左转腰,右合谷穴对着左章门,左手



合谷对着左京门(章门穴在左肋第 11 根下面第 12 根的上面中间,对着后面的是京门穴,见穴位图 4)。对正后再转正,稍停,然后向右转,左手合谷对着右章门,右边的合谷对着右京门(图 45)。这样反复地做,没有次数规定,转到中间稍停,缓冲一下,使命门火发热,可以延年强身。人的脾胃很重要,脾脏是带脉(腰间),人的脾胃一倒,身体就弱,刚干点活就感觉累,总想躺着,越躺越软,体质越差,天天坚持做这个转腰功,健脾养胃,能吃能睡,命门火常常发热,身体慢慢就会健壮有力。



图 44



图 45

### 要领:

1. 练功时穴道一定要对正,以意导气。合谷穴的穴性是调气和血,章门穴的穴性是理气舒肝,和胃定痛。穴道准确对正,就起作用。

2. 转腰不要限定次数,根据每人体质强弱可多可少,只是身上微微见汗就可以,不要练到出大汗,这点要注意。

### （三）戊己土功（主治胃寒疼痛）

**问：**我有胃病，吃了生冷的东西，胃疼得厉害，夏天也不能吃冷食，冬天受点凉胃马上就疼，出门要戴大口罩，怕吸进凉风胃疼。胃一疼，肚子发胀，肠鸣，这种状况持续有三四年了，有没有功法可改变这种病状？

**答：**做戊己土功。

**动作如下：**

取站、坐式均可。用手或手心扶在心口窝上面（图46），意念想一下鸠尾穴（肚脐上七寸，剑突下一寸的位置，见穴位图4），也就是胃疼的地方。这时，痛点会减轻。再想想手心，感觉手心发热了，向下移三指放在鸠尾穴的位置停住，感到手心又热时，再继续往下移到四指的位置，手心跟肚脐平。然后停一停，手再回来，反复这样做，胃寒自然消失，胃就不疼了。

戊土与己土合在一起，两个土合在一起为圭（音龟）。气功锻炼刀圭，坎离相交。气功最主要的是让它产生热，然后用手把它慢慢地往下赶，起到帮助脾胃增强功能的作用，也帮助调节脾胃。

### （四）颐土功（主治腹胀、消化不良）

**问：**肠胃不好，饭后腹胀难受，做什么功法？

**答：**凡消化不好，肠胃有病或者肠胃弱的可做颐土功。

**动作如下：**

两脚站立与肩同宽，全身放松。意念想食指尖、指肚和指甲盖脱落，两手心相对，平放在上胃区心窝上，然后向右转腰揉腹部（图47）。腰转到右带脉足临泣穴（足临泣在脚面第4、

5 跖骨之间侠溪穴上一寸的位置,见穴位图 15)。那是带脉的根,带脉即肚脐与命门。从左到右,从右到左反复转。



图 46



图 47

左边也是转到左足临泣穴道,动作同前,反复多做几遍。练一会儿,两手心暖和和的,捂着胃区,即肚脐上面心口窝处,叫魂灵。上、中、下三脘属土,此功可输通三脘。三脘相通即为颐,颐土功即通脾胃之功法。很自然地随随便便地多转几下,感到足临泣穴有反映也能收到同样功效。转腰时意念要想手心的内劳宫穴,手心才会发热,才活动得开。

如果消化不良表现在腹胀上,在做上面动作的同时还可增加下面动作:

两手展开,指尖抠着肚脐眼边,两手心所贴着的地方叫天枢穴。意念天枢穴两手自动下滑,想内劳宫穴,手自动停止滑动,反复想 3 次,手自动下垂。手下垂后腹部仍在自然地鼓、

瘪，腹部有荡漾之感，由于肠胃蠕动会出现虚功。虚功一出，腹部就舒服了，肚子自然就不胀了。

## 第三章 调理阴阳 强壮筋骨

五脏六腑各有其生理功能,但又不是互不相关,而是彼此相连,是一整体的分工。五脏六腑与肢体及五官的生理功能同样是有机的互相关连的。12 正经分别与内脏及肌体的一定部位联系,以运行血气,沟通表里,保卫生理功能的正常发挥,奇经八脉是主气运行的另一通道和湖泽,12 经的江河不足时,湖泽济之;涨满时,湖泽贮之;血气运行遍及全身穴位。所以,本书所讲的小功法,都不但有外形动作,更重要的是意念要作用于穴位,即以意带气,气通穴位,全凭心意用功夫,才能收到预期的效果。

### 第一节 醒脑明目

头晕、目眩、中风、高血压、白内障等疾病,大都内脏腑气血亏损,肝肾两虚,脾胃虚弱引起的。有关此类小功法,从调理心、肝、肾、脾阴阳入手,动作简易而效果明显。此外,可以根据各人健康情况,挑选前面章节所提到的强心固肾舒肝健脾小功法来做,比如搓肾功、打水功,使体质得以增强,疗效更为显著。

#### (一) 捋天柱、按哑门功 (主治中风不语)

问:我自去年中风后,说话费劲,语言不清,不知有没有功法可治?

**答：**可以练捋天柱、按哑门功。

做功法之前，先弄清哑门、天柱这两个穴道的位置与作用。

**哑门——**在颈后发际入发 5 分凹陷处(见穴位图 3)。是督脉奇穴。这个穴位通小舌头，手一按点哑门穴，小舌头就会往外伸。扎这个穴位能使哑人说话，所以，此穴很重要。它主治中风后遗症，脑震荡后遗症，还可治聋、哑、癫痫、精神病。

**天柱——**在哑门旁开一寸半。天柱就是哑门旁边的脖筋，是太阴膀胱经，主治头痛、落枕、咽喉肿痛。

**动作如下：**

用左手捋右边天柱，从上到下慢慢捋。从上捋到下，这算一次，共捋 21 次。

然后用右手捋左边天柱，同前面讲的一样从上捋到下，也要捋 21 次。

捋完后用食指按哑门，按得稍重一些，是催小舌头发音。

每日早晚各做一次，不用收功，做完就完。

此功法对中风后说话不利落的或不能说话的都很有效。

## (二) 外三合功 (主治半身不遂)

**问：**前两年我得了脑血栓，抢救过来后，留下后遗症，手脚麻木，轻度半身不遂，勉强能走路，但非常吃力，有什么功法适合我练呢？

**答：**治手脚麻木，外三合功有效。

**动作如下：**

左右交叉，左手和右脚，左肘和右膝，左肩和右胯合，怎么合呢？左手的劳宫穴找右脚的涌泉穴，同它合(劳宫穴在手心，涌泉穴在脚心，见穴位图 10、15)；左肘的曲池穴找右膝的阳

凌穴,同它合(曲池)穴在大小臂一折,靠近大指这横纹尽头的位置,见穴位图 7;阳凌穴在膝盖下面腓骨小头前下方凹陷处,往里贴着的骨缝就是,见穴位图 12);左肩井找右环跳,同它合(两臂胸前交叉,中指所按肩之处,谓之肩井穴,脚后跟往后与臀一贴那个位置谓之环跳,见穴位图 12)。这就叫外三合功法(图 48)。左右反复这样做,对活动身体的关节、神经以增强骨膜。



图 48

做的时候,次数不限,根据自己的体质来定。

两个穴位合的时候,意念想着穴位,身体要放松。开始时动作不熟练,慢慢合,找准穴道,不要急于求成。

为什么要左右交叉呢?是由于神经作用的关系,脑血栓,中风引起的后遗症有的是右边半侧手脚麻木不能动,有的是左边。凡是右边的手脚不能动的,是由于左边的神经坏了;凡是左边的手脚不能动的,是由于右边的神经坏了,明白了交感神经的原理,就知道左右交叉所起的作用了。

一般讲,男左女右,男病人左边得了半身不遂不好治,同样的,女的右边半身不遂不好治,这叫合局。相反,不合局即男的右边,女的左边有病好治。

前些日子,一位姓李的将军住在解放军 301 医院,他也是半身不遂后遗症,请我去看病。我看他是右脚右臂有病。我说:

“你的病不合局，好治。”他听了很高兴，说：“那请你给治治吧，我现在右脚没有力气，靠拐杖，否则走不了。”我说：“你将拐杖扔掉，站起来。”他说：“我全靠拐杖撑着右半边身，不用拐杖根本站不起来。”于是，我教他做下面的动作：

首先要知道气海与血海的位置。气海穴在肚脐下一寸半的位置，血海穴在膝盖往里一巴掌之处，两边脚位置是一样的（见穴位图12）知道穴位的位置以后，意念老想着气海往前移，移到与两侧的血海穴成竖立的等边三角形时，身体自然地就能站立起来。如果不通过穴位作用硬想站起来是比较困难的。

人能站起来想坐下，难不难呢？也不难，眼神从脚前往回看和两脚尖成等边三角形，到时想不坐都不行。

他照我说的做，站起来，坐下去了。他说：“不用拐杖自己能站能坐，这太好了。”他又问我：走路没有拐杖不敢迈步，怎么办？

我说：“你右腿坏了，就不要去想右腿，当作自己没有右腿一样，把右边身全部忘掉，忘得连胳膊腿都没有了似的，那么，意念想什么呢？想左肩头、左肩井穴，由左肩往左上提，自然带动右腿，意在左肩，用左肩井往上提着走，就把整个身躯带动着走了。”

他照我说的去做，走得很好。

为什么右边身不能走路的要想左肩井往上提着走？左边不能走的想右肩井往上提着走？因为用意念一想，小脑就跟着垂直，再一想，小脑又跟着垂直，小脑是管重心的。

海军有一位老同志，84岁了，他由于脚踉伤，当时没有彻底治好，变成一条腿细，一条腿粗，走路很费劲，他练了这个功法，走路好多了。他说这个功法符合力学原理，常练确能增强腿部力量。



### （三）柱门功（主治脑血栓）

**问：**我有糖尿病，最近检查出来还有脑血栓，说是由糖尿病引起的，做什么功法？

**答：**做柱门功。

**动作如下：**

取站立式。两脚站立，用左手捏右侧的天柱穴，同时揉按哑门穴（见穴位图3），做21次。然后反过来，右手也同左手的动作相同，也做21次。

揉哑门穴时，一定要将自己的舌尖顶住门齿，这是功法的要领。早晚各做一次，不用收功，做完即可。

### （四）醒脑功（主治脑供血不足、头晕心慌）

**问：**脑供血不足所引起的症状我都有，经常头晕心慌，厉害的时候还犯迷糊，有什么功法能帮助症状减轻？

**答：**凡是有脑供血不足的病人，可做醒脑功。不少有这种病的患者，常练这个功法，取得了较好的疗效。

为什么会引起脑供血不足？是心肾不交。醒脑功就是通过功法使心肾相交，气功谓之“调坎填离”，坎属水，离属火。

**动作如下：**

两脚站立与肩同宽，松肩坠肘，两手自动抬起，中指相接，意念想命门与肚脐有往后收相贴之意（图49）。这时，气由督脉上升。督升是从会阴起始，往上到尾闾，到达脊背，到人中穴。任脉是从承浆穴（见穴位图1）往下一直到会阴。任督二脉一通，下边是由肾水升上来，上边是由心火往下降。脑与髓生于肾，肾脏足才产生髓，这叫坎中满。现在中指相接，这里



图 49

面是圆的。意念想命门,就感觉督脉往上升。两脚站的距离,宽度与肩井穴上下垂直,井口对准水源,水就可以上来,所以,一想命门,水就往上起,起到极点肚脐往后收,跟命门相贴了,稍为一想肚脐就整下去。

练的时候,想命门的时候要长,想肚脐的时间要短,这样来回收缩。因为一想命门,肚脐就瘪,就是说,肚脐往后收的时间越久越好。督脉一提升,脊椎就热,脑子就清醒了,血液就上得很快,叫

督升任降。可肚脐要鼓的时候,气下沉,不能老下沉,下沉久了,就要休息了。

#### 收功动作:

食指相接,大拇指相接,然后就收。松肩坠肘,两手自动分离,再静一静,手心朝下,指尖朝前,想手心浮在水面上,这时感到脚面很厚,这叫“水火既济”。然后将手腕放松,想想两手、两肘、两肩、两胯、两膝、两足就可以任意散步了。

### (五) 三百三十手功 (主治失眠、多梦)

问:我患神经衰弱 20 多年了,离不开安眠药。经常失眠,难以入睡,易醒,醒后又很难再睡着,有时半夜醒来,眼睁睁地看着屋顶,第二天上班浑身发软,昏头胀脑,请教我做个什么

功法,能早日摆脱失眠的苦恼。

答:你试试做 330 手功。又叫排阴存阳功。

动作如下:

1. 左手小鱼际(见穴位图 10)从胸口窝轻轻地往下划,手心向下,划到肚脐手背翻转朝上,大鱼际从肚脐划到耻骨(见穴位图 4),这算一次。接着右手做相同的动作(图 50),也是小鱼际从胸口窝轻轻地往下划,手心向下,待划到肚脐时,将手背翻转朝上,大鱼际从肚脐划到耻骨,就这样,左右手轮换着做,各 50 下,加起来是 100 下。



图 50

2. 挠脚心。坐好全身放松,用左手掰着右脚。手大拇指跟脚大拇趾合,手小拇指跟脚小拇趾合,即 5 个手指同 5 个脚指是合的。然后用右手挠左脚脚心。怎么挠?从脚趾挠到脚后跟,这算一次,左右脚各挠 100 下。

挠脚心这个动作很重要,挠时不要使劲,似粘非粘,越轻越好,使右手食指、中指、无名指跟左脚二趾、三趾、四趾说话似的。只有似粘非粘,才有刺痒感,目的是勾引阴气排出,一刺痒口水就出来了。

3. 两手心从腰间往下尾骶骨缝中间下滑,到臀部往外分到环跳,然后放松,这算一次,共搓 30 下。

这叫运手功,它可以将阴气、邪气排出,换回来阳气,所以

又叫“排阴存阳”法，过去是秘而不传的。

我的功法有个特点，动作一样，但意念不同就能治不同的病，330 运手功主治失眠，神经衰弱，有这种病的人最好每天睡觉前洗完脚坐在床上做，可以先搓后腰 30 下，而后再挠脚心、翻转大、小鱼际。所有的动作都是轻轻的，全身肌肉放松，很轻松自如地做，不一会儿，就会打哈欠，流眼泪，想睡觉了。如果挠脚心后，不论男女，意念守着会阴，能改善和增强性功能。

### （六）水火既济功（主治失眠）

**问：**还有没有其他功法可治失眠的？

**答：**水火既济功也能治失眠。

**动作如下：**

取站立式。两脚平行站立与肩同宽，两手十指相对，中指相接，对准膻中穴，眼睛看着中指尖，意念想肚脐发热了，然后想肚脐后面的命门也发热了，就想脚心的涌泉穴也发热了，这样反复多次。

整个动作全凭意念想三个穴位发热，因此要弄准这三个穴位的位置。

膻中穴——在两乳当中，如果是妇女，因乳头下垂，可取在胸骨正中线上的第四肋间平齐处的位置（见穴位图 4）。

涌泉穴——五个脚指屈曲时，在足心前正中出现的凹窝处的位置（见穴位图 15）

练习的时候，意到气到，全凭心意用功夫。眼神看着中指尖，意念想着守肚脐，肚脐眼就会发热。暂时不热，没关系，老想着它、守着它，不用多久就会发热的。然后想想命门，命门也热了，前后都热了，再想脚心，气才下去。脚心一热，头脑就清

醒了。为什么一想脚心，头脑就清醒了呢？还是心肾相交的原理，心肾相交，水火既济了，就能安稳地睡觉。

失眠重的人，可在床前做，做完躺下慢慢就能入睡，做的时候全身要放松。

### （七）三指功 （主治头晕、头痛）

**问：**我有神经衰弱，经常头晕、头痛、耳鸣，做什么功法？

**答：**做三指功。

**动作如下：**

用自己的左手食指按着神庭穴（见穴位图 1）别动，大拇指和中指展开往外两边伸，捏着左右的头维穴（头维同神庭穴在同一平行线上，神庭在鼻尖对着鼻准正上方，哑门穴正对面前入发际五分的位置。右手两个手指按着风池穴，往前一挤（风池穴在头后部脑勺下，脖子后大筋隆起的两旁凹窝中，见穴位图 3）。

这个功法可治头痛，耳鸣。有时感到精神疲乏，头痛，象发迷糊似的，马上做这个功法，也可缓解。

做的次数、时间不限，感到舒服为度。取站、坐式均可。

### （八）风府功 （主治头疼、癫痫）

**问：**我经常头痛，特别容易受风，受了风疼的更厉害，有什么简单的功法可治？

**答：**做风府功，效果很快。

风府穴在脖子后方颈部，正中线入发际一横指半的位置，即后脑勺下的凹窝中，见穴位图 3）。

**动作如下：**

两眼左右来回地看风府穴，老看着。意念看到风府穴那个位置。做到头部松快了就可以了。有癫痫病的用手指按着风府穴往上推，使之抑制、入睡。

### （九）踏水功 （主治白内障）

**问：**我有白内障，越来越看不清东西，总觉得有膏药蒙着似的。我年岁大了，血压又高，不敢动手术，有没有功法可防止白内障的发展？

**答：**很多年岁大的人都有白内障，可做踏水功。

**动作如下：**

1. 两手心摩擦小脑。风池穴向上一点就是小脑。风池穴就是两个黑眼珠对着后面稍下去一点凹进去的位置（见穴位图3），先用左手心对准小脑、摩擦小脑，左手扶在右手背上，过一会儿，左手累了，换成右手心摩擦，左右手很自然地一个使劲，一个不使劲地来回摩擦小脑，做这个动作目的是使眼睛放松、松弛。

2. 意念想着脚心踏在水上。在摩擦小脑时思想要想着脚心踏在水面上，觉得水忽悠悠悠的，眼睛也变得湿润了，也忽悠悠悠的。意念一想底下的水，水就上来，眼睛也有水了，白内障在中医叫瞳仁反背，像贴着一张邮票在上面似的，这个功法就等于用水泡，揭邮票一样，眼睛就明亮了。

年岁大的人，站着做功法容易累，可以坐着做。有一点要注意，两脚踩在水面上时，意念想水面就是井口，两脚比井口大，踏在井口上面，水到脚心，脚心不离开水，但不能让两脚泡浸在水里，如果水到两腿，眼睛反而不舒服。意念只想到脚心踏在井口水面上就行，然后左右手轮换摩擦小脑，越自然越好，感到微微出汗就得，次数不限，由自己掌握，总之，每次做

多少,感到眼睛舒服了,明亮一些了就可以。

这个功法还能治手麻木,因为手老要摩擦小脑,老要活动,自然就不麻了。

## (十) 治眼功

### (主治近视、远视、白内障)

**问:**我们一家五口,每人一副眼镜,堪称眼镜之家。我是白内障,花眼,老伴远视眼,儿子、儿媳妇在大学念书就近视了,特别遗憾的是我们家的小孙子,刚上二年级,学校体检说他轻度近视,也要带眼镜矫正视力。小男孩喜欢打球、踢球,也淘气,总爱打打闹闹的,一个学期下来配了三副眼镜。不给他戴眼镜吧,又怕他的视力越来越差,给他戴眼镜吧,他又嫌麻烦,不乐意。我们除了动员他每天必定要做眼睛保健操以外,还想请老师教给我们功法,如对眼睛有好处的,我们全家都做。

**答:**治眼睛的功法很多,根据你刚才谈的情况,建议你们学学治眼功。这个功法能治近视、远视、白内障、老花眼。

1. 治近视眼的功法动作。两脚分开与肩同宽,肩井与涌泉成一条垂直线,松肩坠肘,两手抬起。抬到虎口与耳朵平为度。两手的虎口将两个耳朵套住,虎口跟耳朵不是紧贴的,要有点距离。这时,意念想着两手把耳朵放在虎口间往前推,推到前面。觉得耳朵有根带子,往前推时,带子带动后脑勺的六根视神经就有反映,在动,有这种感觉了才对。如果你做的时候,不去想,不加意念,就不起作用。左手为日,右手为月,左眼为日,右眼为月,日月合在一起为明。你有感觉之后,拿右手的月找左眼的日,男子相反,先拿左手的日找右眼的月,叫“左日右月”。女子是右手先合,叫“右月左日”,自己掌握,拿右手的手心对准自己的左眼珠(瞳仁),瞳仁属肾,肾属水,右手心属火,

叫火水未济,水火既济,自己反复地想想手心、想想瞳仁,过一会儿瞳仁就会发热,这叫信息传递。这时,想想手心的内劳宫,想想瞳仁,再想想内劳宫,再想瞳仁,等一会儿手心的热气就灌到瞳仁,瞳仁的气跟手心接上,水火既济,里面才起作用。近视是眼内玻璃体水晶直径短了,这个功法的作用就是拉长水晶体直径,瞳仁的气跟手心的气接上,手心发热时慢慢离开瞳仁,越慢越好。等热气凉了,再把手返回来。记住返回来时,手要带着耳朵别离开虎口才起作用。热了以后,又慢慢拉开,右手完了以后,左手也一样,带着左耳,对着右眼,也是想想手心,想想瞳仁。手心热了,慢慢地往外离开,越慢越好(图 51),使得热气总在里面,实际上把水晶体直径拉长了。左右手各做完才算一次,共 14 次。



2. 治远视眼的动作也是这样,不同点是拉的时候要快,同治近视眼的动作正相反,治近视眼要求拉的时候要慢,远视眼则要求快。

目的目力定睛的基 此 即



璃似的，它有横道，你就竖着擦，感到眼睛一亮就不要绕了，也是左右做完算一次，共 14 次。

4. 治白内障。有白内障的人，眼睛瞳仁里面像贴了个膏药一样。我们的功法动作就是把膏药揭走，从眼睛左边揭，右边揭，上边揭，下边揭，速揭速扒，把膏药揭开，眼睛感到光亮时就狠揭，共做 14 次。

### **要领：**

1. 治眼睛是日和月结合，左手总是同右眼合，右手总是同左眼合，不要弄反，因为左手是日，左眼也是日，如左手跟左眼合就变成日跟日顶了，就会火上加火，越练越糟。同样，右手跟右眼，月跟月也不行。

2. 手心离合瞳仁时，意念总想着虎口套着耳朵，就是说，不论往前推或者往瞳仁合两手都是带着耳朵的。

### **收功动作：**

将两手还回来以后，意念想着咯噔一下，两手就把耳朵放了，让两耳回去，两手一空，空了以后就象念佛似的，两手合十，手心贴手心，心心相印，全都收缩了，然后手心朝下，全都忘掉，再想想两手、两肘、两肩、两胯、两膝、两足就可以散步了。

## **第二节 强筋壮骨**

一个人的身体如同一间房屋，房子的主要结构就是柱子和房梁，横梁立柱一坏，房子就塌了，人死的道理也一样。人体脊椎等于柱子，梁门穴（中脘两侧）同于横梁，要使之不弯折，不损坏。肝肾两亏，筋骨失于濡养，可能导致各种关节炎症；外伤的损害是常见的，此外，受风受寒也是筋骨得病的常见病因。下边一些小功法对治疗筋骨疼痛是行之有效的。

### (一) 三环套月功 (调理气血、强筋壮骨)

问：我特别怕冷，穿衣服比别人早一个季度，别人穿短袖，我就要穿羊毛衫了，冬天，我总不敢出来锻炼，就是怕冷，似乎穿再多也不暖和，怎么办？有没有功法可以使人不怕冷的？

答：身体虚弱的人怕冷，就更需要坚持锻炼，练功的人讲究冬练三九，夏练三伏，不管三九天还是三伏天，照练不误，坚持不断，体质肯定能好。很多人一到三九天难以坚持，主要是怕冷，除了注意保暖外，可以做三环套月功，让它帮助你自身产热能，给你供点热力。



图 52

#### 动作如下：

两手中指相接、大拇指相接，形成一个圈，然后两手食指相接又形成一个圈，把这两个圈套在肚脐上，肚脐眼本身是一个圈，一共三个圈(图 52)。将手的两个圈一贴肚脐时，肚脐眼就凹进去了。这时，意念老想着肚脐要突出来与手的两个圈成水平，三环要平。不要使劲让肚脐往外鼓，一使劲肚子就会不舒服。手心不要离开，老是套着肚脐，意念老想肚脐突出跟两手的圈是平面的。这个

动作做对以后，不用很久，就会感到手心脚心慢慢地暖和了。手心、脚心一热，带脉(即腰间)一热，肚脐也热了，命门也

热了,就不觉得怕冷了。时间长了,冬天不用穿那么多。希望你坚持冬练,清早从室内出来,感到冷的时候,马上做这个功法。站着、行走时都可以做,随时随地都可以做,掌握了,身上很快就会暖和的。

这个小功法只适合冬天练,夏天不能练,越练身上越热。

## (二) 动功 (调理气血、强筋壮骨)

**问:**我腿脚不好,年岁也大了,不能站着练功法,有没有坐着就能做的功法?我五脏没有大毛病,我想主要是气血亏。

**答:**坐着可做动功。

**动作如下:**

坐好先让自己静下来,全身放松,然后想想肚脐,想完肚脐再想想命门,反复想,一共想 49 次。

一想肚脐,肚脐就瘪;一想命门,肚脐就往外鼓;通过一瘪一鼓气血在里头得到调节,想到 49 次时,身体就会微微晃动。

**要领:**

想的时候不要贪快,比如想命门时,要等到肚脐瘪到不能再瘪了,这才算一次,然后再去想肚脐,又算一次。像钟表拨摆一样,一下一下来,鼓了、瘪了,慢慢想,这叫动性,就是静极而生动,动极而返静。这动静相间之功法,对全身调理气血帮助很大。

## (三) 抱虎归山功 (主治肩疼手麻)

**问:**我们家住六楼,房间又小,一到夏天闷热极了,夜里不吹电扇根本没法入睡,有时睡着了又忘记关电扇,脖子受了风,总疼,老好不了,理疗效果也不怎么明显,怎么办?

答：你这种情况我遇到过不少，有个青年跟你一样，睡觉时总爱吹着电扇，受风了，脖梗是弯的，手还麻，医院说不好治。他来找我，我给他作牵引，人体颈椎7节中第三、四、五椎是神经根，下面是神经干，我给他这个地方牵引。有时颈椎突出，7块小骨头突出一点点，就会压迫神经，压迫神经手就麻木。有时是大指、食指、中指这三指发麻，有时五个手指都麻木。骨头压迫了左边神经右手发麻，压迫了右边神经左边手麻。牵引不能过力，因为这根神经很细，弄断了还会造成瘫痪。现在医院给病人作牵引，跟上吊似的，这种牵引掌握不好容易出毛病。我轻轻地扣住三、四、五椎，往相反方向拧一下，问他还麻不麻？他说不麻了。我又在他高骨突出那一点再提一提、拉一拉，他说，是好了。我又教他做抢虎归山功，效果很好，你也可以做这个功法。

#### 动作如下：

第一动作 双掌前伸，两腕松力，十指指尖向前舒伸，两掌掌心向下按，以重心完全集于左脚为度，视线由两掌中间平远看（图53），意念在手心，这时候感觉左大腿热的厉害，两臂引伸，掌心发热，指尖发胀。

第二动作 两掌向左右展开，右掌以食指指尖引导，向右移动到正南方时，右脚以脚尖为轴，脚跟虚起向左移动，以脚尖向南脚跟向北为



图 53

度；右掌再向右移动到正西方，左脚跟向左移，亦以直向南北

为度。当右掌向右前方移动时，左掌向左展开，两掌掌心向下，两臂均与肩平。重心集于右脚，视线注于右掌食指尖，意念在右掌掌心。感觉两臂引长，胸、背部舒畅(图 54)。



图 54



图 55

第三动作 两掌上捧,右掌以大指引导,掌心渐向右上方翻转,转至极度时,身随掌起,左脚收到右脚旁,虚着地;同时,左掌虚随与右掌成同样动作,两掌到正前方处腕部交叉,左掌在外,掌心向右,右掌在内,掌心向左,十指指尖向上,重心在右脚,视线由交叉两掌中间向前上方远看,意在两掌指尖(图 55)。这时感觉两脚舒畅,两掌掌心发热,十指指尖发胀。

第四动作 两肘下垂:两膝松力,渐向下蹲身,两肩松力,两肘渐向下松垂,两臂左右交叉搭成斜十字横于胸前,以两腕高于肩平为度(图 56)。重心在两脚,两眼由交叉两掌的中间向前平远看,意念在两掌指头。然后两掌合下,落至胸前,中指、食指、大指相接。最后,松腕松膝起身,两手松开落下,想象大拇指甲至小指甲依次脱落。这时,气贯指尖,精神焕发。



图 56



图 57

#### (四) 云手功 (主治脊椎弯曲)

**问:**我脊椎有病,不能立直身,一立直身脊椎就疼。X光检查,说我的脊椎变形了,变成S形,有没有什么好办法?

**答:**在50年代,人民日报一位总编辑得过这种病,住在积水潭医院。当时,我在积水潭医院教打太极拳,全院700多人来学,都穿着白大褂,当时医院的党委书记到家把我请到医院外科病房,正好有位大夫给这位总编辑按摩。他从床上站起来同我打招呼,我看他身子不直,脊椎成S形的。他在战争时期受过伤,又经常夜里伏案写东西,出汗,受了夜寒。根据这个情况,我就教他做云手功。为什么取“云手”这个名呢?这个功法指两臂上下循环运转,其回旋缠绕之速度均匀和动作绵绵之姿态,就好象天空之行云一样。

**动作如下:**

**第一动作** 左掌下捋,左腕松力,左掌以食指引导向右下方移动,掌心向右,经左脉,走下弧形而到右膝,重心渐渐移于右脚。右掌以食指引导向右方伸出,掌心向下。重心集于右脚,视线注于右掌食指尖,意在右掌掌心(图57)。感觉右脚如树植地生根,右掌心与左脚心舒张,那就对了。

**第二动作** 左掌平按,左掌以食指引导向右上方移到右臂弯处,先向右前方移动,掌心向内,左掌继续走上弧形往左移动,身随掌起,左掌移到正前方时,左脚落平,重心平均于两脚,左掌小指外转,掌心渐渐向外,到左前方时,重心移于左脚,左掌转到左方时,掌心向下平按,与肩平为度。同时,右掌走下弧形,经右膝到左膝为止,重心集于左脚;视线注于左掌食指指尖,意在左掌掌心(图58)。感觉左脚发热、发酸,左掌心发热。

第三动作 右掌平按,右掌以食指引导向左上方移到右臂弯处,先向左前方往上移至极度,身随掌起,右脚收至左脚旁。右掌继续向右移,到正前方时,重心在两脚,到右正前方时,重心移于右脚。右掌继续转到右方时,掌心向下按,与肩平为度;同时,左掌于右掌食指尖,意在右掌掌心(图 59)。感觉右腿发热,发酸,右掌心发热。



图 58



图 59

第四动作 左掌平按,左掌以食指引导向右脚,左掌小指外转,掌心渐渐向外,到左前方时,重心移于左脚,左掌转到左方时,掌心向左掌移到正前方时,左脚落平,重心平均于两脚,左掌小指外转,掌心渐渐向外,到左前方时,重心移于左脚,左掌转到左方时,掌心向下按,与肩平为度;同时右掌走下弧形,经右膝前止。重心集于左脚,视线注于左掌食指尖,意在左掌掌心(图 60)。感觉左腿发热、发酸,左掌心发热。

第五动作 按掌变钩,右掌以食指引导,向左上方移到左臂弯处时,先向左前往上移至极度,身随掌起,右脚收至左脚



旁,右掌继续向右移动,到正前方时,重心在两脚,右掌小转,掌心逐渐向外,到右前方时,重心移于右脚,右掌转到右方时,掌心向下平按,与肩平为度;同时,左掌走下弧形,经左膝到右膝而上升至右臂弯时,右肘松力,右掌向上微移,以右脉门接触左掌中四指指尖时,右掌腕部松力,五指聚拢变成钩,同时左脚向左横开一步,脚尖着地。重心集于右脚,视线注于右钩腕部,意在钩尖(图 61)。感觉右腿发热、发酸,右手心与左脚心发热而蠕动。



图 60

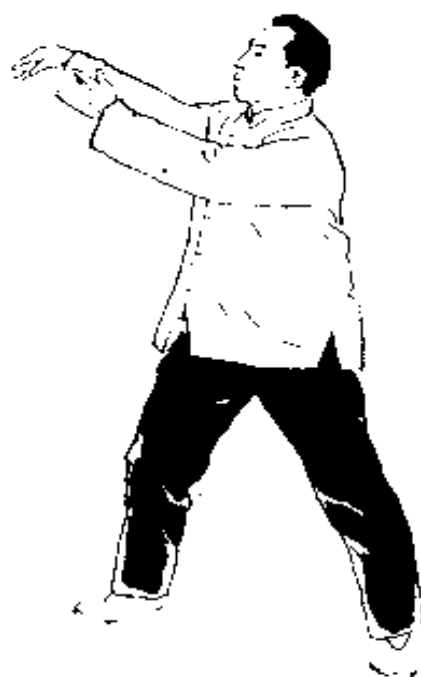


图 61

**第六动作** 左掌平按,左掌以食指引导,由右腕下逐渐向左(走外弧形线)移动,掌心与眼相平,眼看左掌食指尖,左掌移至两脚正中时,左脚跟向右收落平,腰部松垂,重心在两脚。左掌以小指引导,掌心逐渐向外翻转至左脚尖前止,掌心向外,指尖向上,视线在左掌食指尖,意在左掌掌心(图 62)感觉两大脚内侧发酸、发热、发胀,左掌食指尖自行蠕动。

云手的关键:眼睛看上面的手,意不能在。如意在上面的

手,会引起血压往上升,意在哪儿?意念在下边的手,血压就



图 62

下来。要求手指尖和眼的距离高度要适当。背要伸直,臂弯微弯,这是手和眼的距离,高度是手心和眼睛相平,眼睛看左手食指的指尖。看着就得,不要加意念,加意念太阳穴就紧,紧了以后血压就上升,眼睛看左手,意念想右手。右手悠悠荡荡的,象楼水、划水,来回摇幌,悠这边的手,想那边的膀。左膀往左 21 下,右膀往右 21 下。

他练的日期不长,觉得腰很松快。我又叫他伸胳膊、伸腿,手往上升,脚往下伸,就象两头抻拉,把“S”给他拉直,做了一个多星期,很见效。

### (五) 夫子三拱手功 (主治脊椎关节炎、腰肌劳损)

问:我常感到脊椎关节发紧,有时挺直身或弯腰躬身时关节咯咯响,有什么功法能锻炼脊椎的?

答:夫子三拱手功。

从前的人,是老朋友来了,远远就拱手作揖。这个功法就是三拱手的动作,不是大大咧咧地随便作个揖,是很讲究的。

拱手就是作揖,叫一躬到地,很深,实际就是照海(内踝高点直下一寸的位置,是穴位图 14),申脉都在活动,这是奇经八脉中的公孙穴,属冲脉,足太阴脾经,在足内侧第一趾骨基

底下缘赤白内际凹陷处的位置(见穴位图 14)。照海穴叫阴蹻,申脉叫阳蹻,两手随大腿跟往下到膝盖前一抄两手再上拱,举起,右手指甲盖跟左手心轻轻划过,似沾非沾,指肚就卷曲起来(图 63),这才双手合抱,左手在外,右手在里,大陵穴跟大陵穴(是穴位图 6)相贴,跟心口窝贴近,丹田之气才能收回来。举起多高?举到神庭穴(前庭入发际五分),下落的时候是落到中极(肚脐下四寸,小肚子位置,是穴位图 4)。这时左腿向前弯曲,右腿拱手,这就是拱手一揖(图 64)。



图 63



图 64

起的时候是两手由阳蹻、阴蹻起,到中极举到神庭穴,然后往下落,这就是二拱手。动作如前再做一次,就是三拱手。

经常锻炼,使脊椎的骨节弯曲、舒张、弯曲、舒张,保护人体中的脊柱。

## （六）咬肩井功（主治落枕、颈椎发胀）

**问：**落枕、颈椎发胀做什么功法？

**答：**落枕、手麻木多是受风寒引起的，有时睡觉枕头高度不合适，或者久卧一侧没有翻身，长时间压着手，都能引起手麻木，经常整天写作或伏案工作的人，颈椎也容易疼痛发麻发胀发硬，凡是颈椎有毛病或颈椎不舒服的，落枕的都可以做咬肩井功。

先弄清肩井穴的位置，它在两手交叉搭成十字，中指尖所按到的位置就是，左右是一样的（见穴位图 5）。

**动作如下：**

两脚站立，用眼睛看左肩井，要恨它，咬它一口（图 65），头转过右边看右肩井，也是恨它，咬它一口，左右共做 81 次。

**要领：**

咬肩井时要含“恨”意，不是头左右来回摆动，不带恨劲儿，不起作用。怎样做才算带恨劲儿呢？你可以先使眼睛往肩井穴看看，觉得它实在讨厌极了。先看它，讨厌它，恨它，马上狠狠地咬它一口，觉得非咬一口才解恨，要



图 65

有这种感觉去练，收效特别快，因为你一恨，一用力，脖筋咯噔一下就抻开了，实际就是牵引的作用。

## （七）揉委中功 （主治抽筋）

问：我每天睡觉都腿抽筋，有时连走路时脚大拇趾和腿肚子都在抽，怎么办？

答：为什么会抽筋呢？人的肝脏管筋，属木，筋的末梢就是指甲。抽筋是由于肝经受风引起的，叫肝风。腿抽筋可多揉委中穴，揉完委中再揉承山穴就管用。（委中在大腿腘窝横纹的中间，承山在小腿后面人字形凹陷处，见穴位图 13）。

为什么揉委中就管用呢？因为委中穴是筋的总机关，足太阳膀胱经。

腿抽筋是可以预防的，睡前用热水泡脚，使脚心老是暖的。脚心一受凉腰也会感到寒冷。风最容易从犊鼻穴侵入体内的。犊鼻穴又叫膝眼，左髌骨下缘髌韧带外侧凹陷的位置。膝眼一进风，整条腿都不得劲，腿一软也就影响腰也不得劲。犊鼻是两点，跟委中这一点在里头是个等边三角，洗完脚用手摩擦这个等边三角，风就跑了。

有的人肝经受风厉害些，刚泡完脚，不一会的功夫脚心就凉了。这种情况的可以用意念想两脚心是热的，老守着脚心的涌泉穴。用意引气也管用，全凭心意用功夫。你可以试试，如果你意念觉得两脚都泡在冰凉冰凉的水里，脚凉极了，一会儿命门也是凉的，觉得凉气直往上升，若意念两脚放在滚开的石灰水锅内，就会感到热，这就是用意念产生的一种感觉，道理是一样的。

## （八）揉外关曲池功 （主治手抽筋）

问：我爱人常犯鸡爪风，一生气准犯，有时两手都抽，很难

受,有什么简单的功法能预防?

答:一般说,女的抽鸡爪风的比男的多,因为女同志做饭洗衣干家务事,弄完热水用凉水,尤其冬天,用凉水过多,肝经不知不觉就进去风。加上肾亏一点,百病趁虚而入。肾气一足,凉点热点都没事。经常用凉水,凉气侵犯肝经,血的循环慢了,供血慢了,凉气聚在一点就抽了。有鸡爪风病的人,经不住生气,因为一生气肝火就旺,肝气一撞准抽,这叫病走熟路。

鸡爪风发作,或者胳膊抽筋时立即揉外关穴,揉完外关揉曲池穴。哪个手抽就揉哪个手,抽的时候别紧张,尽量放松,多揉这两个穴道能好。外关穴在腕背横纹正中上2寸,尺、桡两骨之间处(见穴位图8)。曲池穴在大小臂一折这横纹中处(见穴位图7)。

有这种病的人,每天多揉揉外关、曲池,对预防犯病有作用。平时手酸软,揉曲池,很快就舒服。

### (九) 归元功 (主治手抖颤)

问:我父亲七十多岁,手总是发抖。本来他最喜欢书法,最近提笔就抖,有时吃饭夹菜都费劲,只好用勺子吃。他越发着急的时候越抖的厉害,能做什么功法可治吗?

答:做归元功。

老年人手容易抖颤,主要是胆气不足。平时好动气的,容易伤肝、伤胆,到老了手就抖颤。这给生活带来许多不便。这种病主要是由于元气不足引起的,所以起名叫归元功。

动作如下:

将左臂抬起,往前伸与肩平。阳掌张开,手指缝要发气。然后想中指、无名指贴上,必须要贴上,因为身上的手三阴还有足三阴,就是身上的阴经全合。右手从左腋下极泉穴舒展开

(极泉穴在腋下有几根毛之处),往前舒展到少海穴(见穴位图 9),少海穴属手少阴心经,再往前到神门穴(见穴位图 6)、(图 66)。意念一想极泉,手心扶在极泉穴上,口水就来了,这个水是甜的,哪来的水,是极泉穴来的。泉水就是没有离开山上的水,把这个水由极泉流到少海穴。所谓少海,就是一个小海,到这再往前搓,搓到神门穴。神门就是精神的门,都是手上心经,供血的。到这以后往前舒展,然后由手背往回捋到肩(图 67),然后由肩捋到手,由手再回到肩,反复这样做,一去一回算一次,做 21 次。右手捋完换左手,动作是一样的。意念想着穴道,手心扶到极泉,意念想极泉,肚子下头就动。舌根下口水就来,心口窝就觉得舒服,这是元精,元神、元气。手捋到神门穴时,意念想神门穴,自感精神就提起来了。手心捋到少海时停一停,到神门穴停一停。手心是劳宫穴,是心经,手一到神门,心里就踏实了。刚才心里还在动,想极泉时,明显地感到心里扑通扑通地动,等到手到少海时,心里扑通得少一些,手一到神门,心里就踏实了,不再扑通扑通地跳了,什么道理?是经络的关系。心属火,手扶极泉,这里是水,你要拿水去浇灭它,它不慌吗,这叫水克火,五行相生相克。手一扶极泉,口水就来了,从舌根底下来的。舌是心之苗,舌告诉心脏,说水来了,咽不咽?为什么手到少海,心就踏实点了,因为水往梢上去了,离心脏远了。到神门后与它没有关系。最后用手捏一捏中指,无名指,心就更为踏实,就等于安慰它。心一舒服,肝经、胆经踏实了。手所以抖颤是属肝惊胆怕,气血供不上。气是压迫血管壁的,叫气血畅通。人身上的气血一畅通,就无病。老人气血亏多了,到时候就不行。所以中指、无名指捏完以后,就划到肩井,往上一提,到头顶百会穴,然后往下由右肩再回来。又重来,一来一往算一次,左右各做 21 次。



图 66



图 67

来回捋时意念都要想想极泉、少海、神门穴。到中指、无名指时摸摸指肚、指甲盖，这是什么道理？是手三阴，手三阳。手三阴、手三阳是人身上气血运行的主要通道。

### （十）杀鸡给猴看功（主治肩关节炎）

问：我有肩关节炎，疼得抬不起胳膊，梳头、脱衣、穿衣都费劲，做什么功法好？

答：做杀鸡给猴看功。

动作如下：

取站立式，凡是肩关节有毛病的，拍环跳穴（见穴位图13），交叉着拍。比如左肩关节疼就拍右环跳，相反，右肩关节



疼就拍左环跳。这是交感神经的原理。这种疼痛都是神经痛,通过交感神经的作用就能使其不疼。拍完左边环跳,右肩舒服,同样,拍完右环跳左肩舒服。

如果肩关节炎严重的,拍环跳后胳膊还抬不起来,再加一个动作:用食指点一点抬臂穴(图 68),一点,胳膊就不疼了,就自然能抬起来了。抬臂穴在左锁骨下云门穴上方(见穴位图 6)。



图 68

### (十一) 颜回转腰功 (主治肩周炎)

**问:**我的肩周炎已经好几年了,曾用封闭疗法治过,没有彻底好。我害怕打针,最好教我个功法,能不打针就可以治肩周炎的?

**答:**腰是管人体四肢活动的总机关,因此,由肩到手,由胯到足,这些地方的关节不舒服或者疼痛发胀,就活动腰,叫转腰子。怎么转?如右肩有肩周炎,就想着左肾,俗称腰子,用左腰子找右肩井,右胳膊自然抬起,腰就转动起来了。过一会儿,想右腰子找左肩井,两个腰子自动地就转动起来,就这样左右来回地转动着腰子,全身随着腰的转动也自然地转动,左右胳膊

膊同时自然地随着腰子转动抬起。做到微微见汗为度。

这个功法过去叫颜回转肩头。颜回是孔子的弟子，才高命短。过去的说法，他不走运，老得转腰子，转不了腰子他就得吃苦，所以叫转腰子，能治肩周炎。

## （十二）上步功

（主治腰伤、腰痛、腰椎间盘突出）

**问：**我的腰部自扭伤后，没有彻底好，现在经常腰痛，干点家务活累得直不起腰，还有腰椎间盘突出，做什么功法？

**答：**有腰扭伤、腰疼痛、腰椎间盘突出这一类慢性损伤的病人，平时可多做上步功。我先讲一个病例。

一天，总政文工团的一位同志骑车来我家，到门口一下车突然把腰扭了，痛得不行。我把他扶到床上，伸他的左腿，问他右边腰疼不疼？他说不疼。我又伸他的右腿，他说左边腰疼极了。我继续将他的右腿尽量往上抬起，过一会儿，他说不疼了，腰好了。

为什么这样容易治好？没有什么神秘的，只是交感神经的作用，左边有病通过右边来治，右边有病通过左边来治。腰椎间盘突出实际就是纤维环压迫神经，压迫左边，右边就不能动，压迫右边，左边不能动。根据交感神经的原理，结合几十年的实践，我总结出上步功这个功法，通过交感神经使骨节拉开，骨膜增强，对治这一类病是有效的。

**动作如下：**

取站立式。一开始迈左步，伸右手。手伸出去要往上够东西，尽量伸，但不要使劲。迈左步时左腿要使点劲儿往下踩，目的是把脊椎拉开，底下拉，上面也拉（图 69），这样，腰就松了。左右循环地来回练，眼神看到哪，手、脚就要到哪。记住哪儿使

劲哪儿不使劲,这是功法的关键。



图 69



图 70

### (十三) 上天梯功 (主治腰肌劳损)

**问:**我是从事写作的,有时写东西坐久了起不来,腰发胀酸疼,得用手扶着腰才能站起来,X光检查,没有毛病,练什么功法?

**答:**我遇到过很多做文字工作的人,都有这种职业病,叫腰肌劳损,可做上天梯功。

**动作如下:**

取站立式。好比上房,扶着贴在墙上的梯子的两侧,两条腿就象平时上梯子那样来回上(图 70)。做这个动作时意念想着真要上梯子,腰关节就活动开了。要上多少?不是只上房,上房才两三米高,不管用,是要想着上天,天没有边,两手就扶

着梯子往上爬,感到自己的手跟天那么高,做到浑身出汗为止。

做的时候一定要加意念,心想着天梯很高很高,我就是上要。如不加意念只用手脚比划比划,不起作用,那样做,做多少也没用,因为腰身得不到充分的活动,不容易出汗,不出汗腰就得不到调节,所以,全凭心意下功夫。

功法动作很简单,凡经常伏案工作的人,都宜于常练,使腰关节得到锻炼。有的人腰疼,不及时调理,以为腰肌劳损不算病,不注意锻炼,日积月累,到老了腰疼得直不起来,这是常见的。腰是管四肢的总机关,对全身的活动起着重要作用,没有腰病的人,常练此功法也能收益。

#### (十四) 蹲膝功 (主治膝关节炎)



图 71

**问:**我膝关节炎比较严重,尤其到了冬天,连上下楼都疼,做什么功法可以减轻?

**答:**治关节炎的功法很多,膝关节有毛病的人可经常做做蹲膝功。

顾名思义,蹲膝功就是要蹲,但蹲的位置要合适才能治关节炎。髌骨(即膝盖)里有十字韧带,半月板,它们之间由骨膜连着的。这个功法就是通过蹲的动作,增强骨膜关系,使关节不合的合起来。

**动作如下：**

取站立式。膝盖下蹲，象过去旗人请安一样，蹲的时候，腰要立直，眼神往前看，恭恭敬敬的样子。要求蹲到什么程度才合适？要求髌骨落在两个脚指甲盖的根上(图 71)，不能超前超后，也不能偏左偏右，即髌骨蹲下时往大拇指这边别超过大拇指，往小拇指这边也别超过小拇指。超过了为偏，偏了就取不到疗效。慢慢蹲，慢慢起，反复 7 次。

开始做的时候，不易蹲的合适，不要心急。蹲合适了，又酸又胀，不要怕疼，等一会儿气就升上来了，对调节骨膜关系就起作用。

每天练的次数不限，也不用收功，做完就完。

### (十五) 安慰功 (主治老年膝关节炎)

问：我父母快 70 岁了，也常闹膝盖疼，常年离不开护膝，他们蹲身有困难，如果能有一些运动量小，动作又简单的功法让他们也能做做最好。

答：年岁大的人不能蹲身，可选择做安慰功。

**动作如下：**

取坐式。坐好后，用手顺着膝盖边缘，一点一点地摸它。摸的时候要加意念，想着：别疼了，等一会儿就会好的。就如同安慰病人一样。一面想，一面用手心围着膝盖的骨缝慢慢走，别用力，轻轻的似沾非沾，围着骨缝摸，转完一圈，手心的热气就进骨缝去了，里面有点热乎乎的，挺舒服，接着做，一圈一圈地给它热气，老想着安慰它就可以了。

做的次数不限，做的时候也用不着数做了多少圈，随时都可以用。

有人以为这是什么发功、发气，靠外气不行，自己的病要

靠自己的气云治理、调节。

这个功法简单好做，对老年人和体质弱的人锻炼，效果是不错的。

有位 50 多岁的离休干部，她做了乳腺癌切除手术那年，整个冬天膝关节疼得厉害，上楼很艰难。大夫怀疑是膝关节炎发作，我教她做安慰功，她坚持了一个多月，膝盖不疼了。

还有一位 75 岁的老太太，常年膝盖疼，阴天下雨连走路都费劲，也是做了安慰功，全好了。通过这两个病例说明安慰功对膝关节炎是有效的，因为是通过自己的心气去安慰它，收效快。

## （十六）抱、托、搓功（主治关节疼痛）

问：我爱好体育，喜欢踢足球，有时一场球下来满身大汗，没有及时穿上外衣裤，受了风寒，引起两膝关节常酸痛，练什么功法？

答：练抱、托、搓功。

这个功法主要的穴位是三个：阳陵泉、环跳、风市。通过抱、托、搓的动作，穴道就起作用。做之前，先弄清这三个穴道的位置和作用。

阳陵泉——屈膝取穴，在腓骨小头前下方凹陷处（见穴位图 12）。

环跳——自己将脚后跟往臀部一贴处（见穴位图 12）。

风市——两手下垂，中指尖下垂在大腿两侧所点到之处（见穴位图 12）。

这三个穴道属足少阳胆经，主治膝关节疼，下肢麻木、瘫痪。



图 72

### 动作如下：

取站立式。两脚并齐，用两手心抱住阳陵泉穴。怎样抱？是把自己整个抱起来，意念一抱能端起自己（图 72），当然要用力气。过去我在学校讲课，让学生两手抱着阳陵泉赛跑，对增强膝关节的骨膜很有帮助。

抱住阳陵泉后，再用两手托环跳，怎样托？托的时候身体要往下坐，随坐随托，把整个身体托起来。

这两个动作完成后就上下来回搓风市穴。风市穴是风的市场，36 种风，什么歪

风、斜风都在这个市场里头，搓风市，就是要打烂这个风市场。腰酸腿疼、关节受风寒疼痛，都是由风市穴进的风。

全套功法做 21 次，不用收功，每天做两三次都可以。

### 要领：

做每个动作时都要加意念，比如抱阳陵泉时，意念就要想阳陵泉穴；托环跳时，就要想环跳穴；搓风市时，就要想风市穴。

## （十七）三穴功（主治寒腿）

问：我有寒腿病，似乎穿多少都不保暖似的，三伏天也要穿棉毛裤，做什么功法呢？

答：寒腿，主要是寒在下肢，由膝往下。寒腿的根在环跳、阳陵泉、绝骨这三个穴位，可做三穴功。

先弄清三个穴位的位置：

环跳、阳陵泉——参见前一节抱托搓功。

绝骨——外踝子骨尖上三寸（见穴位图 12），此穴也叫悬钟。

动作如下：

1. 搓捏环跳（图 73）、搓阳陵泉（图 74）、搓绝骨（图 75）这三个穴位，由上往下搓，次数不限，做到微微见汗为度。绝骨对面是三阴交穴（见穴位图 14），三阴交补气的，可多搓。



图 73



图 74



2. 搓的时候,对膝关节要做安慰功。两手心对着髌骨围着骨缝抚摸安慰它。寒腿也是因肾亏而得,肾一虚,百病乘虚而入,各内脏机能健全,邪风则进不去。髌骨尖犊鼻穴也是最容易进风的,风寒进来往下走,膝关节疼,腿也寒痛,所以要通过手心用自己的心气去治,围着髌骨缝,一点一点地摸它,意念想:给你点热气,给你点热气!这样一来,手心会越来越热,热气随骨缝进去,整条腿慢慢就发暖了。



图 75

3. 搓的时候,不要用手直接贴着骨缝,要隔一层布,也是缓冲一下的意思。

凡是寒腿的人,除了注意保暖,下肢不要受寒外,经常揉搓搓这三个穴道,寒腿病一定会好。

### (十八) 揉外关功 (主治手指脚趾伤疼)

问:前些日子,我们搬家,不小心给东西砸伤了手指,淤血了,又肿又疼,不能弯曲,能用什么功法治吗?

答:可以垫块手绢来回地摸,摸到感觉哪个地方发硬,就是哪个地方淤血。垫着手绢容易摸得更清楚。然后轻轻地上下左右来回地捋捋,把淤血散开,让它自己回流,觉得松快,不发硬了就好了。接着再点点外关穴(在腕背横纹正中上二寸,

尺、桡两骨之间,见穴位图8)。外关穴是筋(舒张肌,收缩肌)的总关,管舒筋活血。有时打球、干活不留神,手指、脚趾容易给碰伤,说重吧,不重,说轻也不轻,怪难受的,自己用手指揉揉外关穴,很管用。有时手提东西费劲,或者手攥着,突然伸不开时,立即揉揉就行。

这个小功法在日常生活中很有用。

### (十九) 抻懒筋功 (主治小腿酸疼)



图 76

**问:**我特别容易感冒,一感冒脖子抬不起,腰酸腿痛,走路乏力,小腿疼极了,有什么功法可治?

**答:**小腿发酸多是由于疲劳,你感冒后小腿酸疼多半是因为受了风寒所致,可做抻懒筋功,它有助于增强小腿的腿力。

**动作如下:**

站好后将左脚伸出来,脚后跟着地,脚尖往上翘,脚大指往鼻子尖方向够(图76)。这个动作就是抻左脚的懒筋了,左右来回轮流做,各

做7次。懒筋给舒展开,小腿不酸,腰不疼,脖子也就抬起来了。

这是什么道理呢?因为左边脚后跟通右边的脖筋,右脚后跟通左边的脖筋。练武术的人练成功的就是将这条懒筋拉长,

叫做“宁要筋长一寸，不要肉厚三分。”

## （二十）三到功（通气血、强筋骨）

**问：**我看书或写作久了，后背发硬，脖子酸疼，有什么功法可练吗？

**答：**练习“三到功”。三到即眼到、手到、身到，这样可以带动气血，气血一通，全身也就不疼了。

**动作如下：**

这个功实际是外三合，以腰为轴，带动四肢，开始左右转，转转就转大一些了，然后拿左手摸右膝、右大腿（图 77）再用



图 77



图 78

右手摸左膝、左大腿，也要越自然越好，不要弯腰去硬摸。关键

要注意摸腿，幌幌悠悠的才好，以腰为轴来回转，眼神看到哪转到哪，手也要摸到哪。比如眼睛看左腿外侧，就拿右手摸左腿的外侧，左右交叉。摸不着时可慢慢蹲一蹲身就摸着了，自然放松，慢慢转，似懒洋洋的，眼神往上看右肩，手随着自然悠荡起来，右肩看完看左肩，一看左肩右手悠荡起来，别使劲，目的是活动腰，增加腿部力量，使全身气血通畅，补养气血，增强腿力。

### （二十一）狮子摇头滚珠丹功 （主治下半身关节炎、腰肌劳损）

问：我常常坐久了站不起来，得两手扶着腰很费力才能起身，腰还得拱着，过一会儿才能直起来，腿脚关节发炎，练什么功法好？

答：你说的病是腰肌劳损，可以练狮子摇头滚珠丹功。



图 79



图 80

动作如下：

右手的三个手指尖，点一点左气冲(图 78)。气冲穴在小肚子边缘靠近股腹沟处(见穴位图 4)，左边叫左气冲，右边叫右气冲。用意念想右手的三个手指尖点一点左气冲，由此往上提，提到左边乳头，然后平拉到右边乳头，象蜗牛爬墙一样，慢慢地走个一字，然后手直线向上提到右边头维，手随心想奔左翳风穴(图 79)，翳风在耳垂后边，下颌角与乳突之间，即把嘴张开，耳背后凹进去那点就是(见穴位图 2)。手到了翳风，身上就有松弛的感觉。这时，手到右头维，意念想手托一个圆球(意念托着太阳)，这个球围着身上转，即右手抱球从胸往下去，由左乳到左环跳穴(图 80)。手由左环跳往下奔左阳陵泉，阳陵泉穴在腓骨小头最高点的前下方(见穴位图 12)。从阳陵泉直奔绝骨穴(图 81)。外踝上三寸这点叫绝骨穴(悬钟，见穴



图 81

位图 12)。总之，想到哪个穴位，手随着到了哪个穴位，手心跟

球在一个直径上,球随手滚动。到了绝骨穴,什么也不想了,慢慢地站起来。然后用左手同上边一样动作反方向做一遍。即左手点右气冲,提到右乳头,平拉到左乳头,直线上升提到左头维,到右翳风,手如夹一个大圆球,从胸往下滚去,到右环跳,右阳陵泉,右绝骨,然后全松弛了,什么也不想了,慢慢地立直身。左右反复做完算一次,每天做三、四次,对治疗下半身关节炎及腰肌劳损很有益。

### 第三节 其 他

#### (一) 手背外旋功 (主治便秘、大便干燥)

**问:**我 67 岁了,最苦恼的就是便秘,三、四天不大便是常事,每次都靠吃轻泻药才能大便,这些药吃多了,胃受影响。不吃吧,七八天也难得痛痛快快排便,肚子鼓胀难受极了,再加上痔疮,大便干燥如同羊粪,大便一次,大汗淋漓,极为痛苦,有没有动作简单又行之有效的功法?

**答:**便秘是老年人的常见病,因为老年人体力活动减少了,有的人年岁大了,牙齿不好,不能吃粗纤维的食物,多是吃一些细、软的东西。肠蠕动减少,结肠直肠的蠕动力减弱,直肠肌肉萎缩,张力减退,排便无力。你不妨试试做手背外旋功,动作很简单,容易做,只要做 20 分钟,就见效。这个功法治好很多便秘的病人,这点是有数据的。一位 87 岁高龄的老人,受尽便秘之苦,后来坚持每天练这个功法,便秘全好了。大便一通畅,胃口也好了,睡得也香了,这是其中一例。

**动作如下:**

取站立式。两手背外旋（即两手心往外翻，见图82），翻到极点，不能再翻了，手放松还原，然后又继续往外翻，动作如前，反复做20分钟。

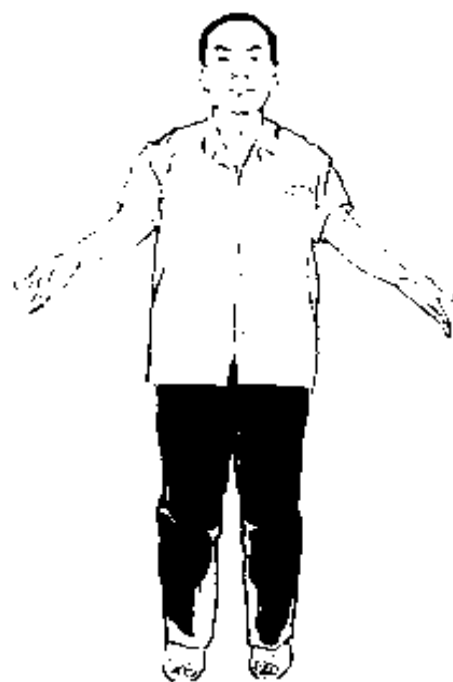


图 82

在手背外旋时，意念要想想两手的大陵穴和神门穴。大陵穴的位置在手腕横纹处，中指往手腕走，走到手腕横纹间对正中指那点就是，在它外侧边是神门穴，即小手指与无名指空隙间也往下走直到手腕横纹对准空隙那点（见穴位图6，神门穴是主治清心泄热的，所以做动作前一定要想这两个穴道）。手背外旋到极点时，孔最穴会有反映，自己能感觉出来。孔最穴在哪里？大小臂一折，另一手四个手指扶在关节处，靠近小手指旁正中间的位置（见穴位图6）。顾名思义，孔最是人身上最大的一个窟窿，而最大的窟窿就是肛门，所以肛门病，包括内痔、外痔、混合痔、肛瘘，经常揉揉孔最穴就能好。

没有便秘的人不要做这个功法，否则会翻肠倒肚，很不舒服。

治大便干燥还有一法：蹲在马桶时，两脚尖往里扣，使肛门松弛。如两脚撇开，肛门括约肌收紧，大便就费劲。相反，两脚尖往里扣，大便就不费劲。如果脚尖已经往里扣了还便不出，就张开嘴笑，要真笑，一笑就能解出来了。

## (二) 手背内旋功 (主治五更泄)



图 83

**问：**五更泄能治吗？天一亮准得跑厕所泄肚，经常是从厕所出来腰带尚未系好，又有便意，马上又进厕所，弄得疲惫不堪，有什么功法能治这种病？

**答：**前面讲的是手背外旋功，专管治便秘的。你得五更泄这种病，有一个功法叫手背内旋功。动作同外旋功正好相反。

**动作如下：**

两手心往里翻（即手背内旋），翻到极点，

不能内翻了，感到孔最穴有反映，手就放松，还原后又接着往内翻，反复做 20 分钟（图 83）。所不同的是做的时候不是想大陵和神门，而是想着孔最穴（参见穴位图 6）。做这个动作时，肛门括约肌在收缩，有提肛的感觉就对了。

**记住：**治五更泄、腹泻是手背内旋，治便秘者，手背外旋。一个“内”、一个“外”，一字之差，做错了效果相反。



## （二）金鸡独立功（主治肛门病）

**问：**什么功法能治肛门病？

**答：**大肠热盛会产生肛门病，肛门病很多，有内痔、外痔、混合痔的，可以用食指，中指，无名指三个手指揉揉孔最穴，然后做金鸡独立功。

为什么叫金鸡独立呢？这个姿势是以一条腿支持体重，而另一腿屈膝提起垂悬不落，形如鸡之单腿独立的状态。

**动作如下：**

1. 立正站好，两手与肩同宽，两眼平视前方，两掌心互相翻转向左前方移动，右掌伸到左肘下，掌心向下，虎口朝后，左掌心向上，虎口朝前，左脚落平，弓左膝成左弓步式，重心移至左脚，视线注于右掌食指尖，意念在左掌掌心，这时感觉左腿发胀、发热，两掌掌心蠕动（图 84）。



图 84

2. 右掌上捧，右掌以食指指尖引导贴左臂下，向左前方往上舒伸，领腰长身，当右臂弯向前达到左掌下时，提起右膝，右掌指尖上指，继续向右转动。当身转向正前方时，右掌高举，掌心向左，指尖向上，左掌指尖下悬垂于右脚脚跟；身向正东，左脚单脚独立，眼向正前方平远看，意在右膝膝盖尖。感到腰部发热，左腿发酸、发热，右膝特别有劲（图 85）。

3. 双掌滚转,左膝松力向下蹲身,右脚下落,脚跟着地,弓右膝成右弓步式;同时,右掌心向上,虎口向前,左掌贴于右肘



图 85



图 86

尖外侧,掌心向下,虎口向后,重心在右脚,视线注于左掌食指尖,意在右掌掌心。感到右腿发胀、发热,两掌掌心蠕动(图 86)。

4. 左掌上捧,左掌以食指指尖引导贴在右臂下,向右前方往上舒伸,领腰长身;当左臂弯向前达到右掌下时,提起左膝,左掌指尖上指,继续向左转动,当时转向正前方时,左掌高举,掌心向右,指尖向上;右掌指尖下指悬垂于左脚脚跟;身向正东,右脚单脚独立,眼向正前方平远看,意在左膝膝盖尖上。感到腰部发热,右腿发酸,发热,左膝特别有劲(图 87)。

这个姿势一起一落,括约肌来回收缩,等于摩擦肛门,所有的肛门病都能治。

年岁大的病人不方便做,就多用三指揉搓孔最穴,天天坚持,很快也能收效。揉搓多长时间没有硬性规定,自己感到肛门括约肌不断收缩,舒服就得,每天的次数多少可根据自己情况而定。



图 87

#### (四) 揉孔最功 (主治脱肛)

**问:**有什么功法能治脱肛的?听说都是大人得这种病,为什么我们家小孩也脱肛,全家都为此发愁。

**答:**所谓脱肛就是大肠头从肛门突出来回不去。得这种病的人各自的病因不同。多数是由于过力,受凉过度,饥饿劳碌过度造成的。比如端东西,脚、腿、腰都要使劲儿,达于脊椎,行于手指,这是气的运行过程。在旧社会干苦力的,常常因过力或饥饿劳碌得这种病。还有就是年岁大的老人,气力极弱,也会得脱肛病。还有就是由于气血亏损,操劳过度。小孩脱肛则是先天不足。

这种病怎么治呢?做揉孔最功。

动作如下:

多揉孔最穴(穴位图见前一节)。一揉孔最穴,肛门就动,

使肛门放松很重要,因为大肠头出来肛门还是紧的,一压缩大肠头就出来了,所以要使肛门松弛,然后用手拍打小肚子,轻轻地拍。最好用一块冰在肛门头一激,如没有冰块,用冷水也行,大肠头就会收回去。

小孩子先天不足,脱肛,因体质太弱,就拍他的百会穴(见穴位图3)。一拍百会穴,小孩一惊,大肠头就收回。如果拍百会穴也不行,就多揉揉百会穴,但不能象大人脱肛时拍小肚子,小孩的小肚子拍不得。

### (五) 提气功 (主治子宫下垂)

**问:**我有子宫下垂的病,不太严重,但也常感到小腹下坠,尿频,体倦乏力,心悸气短。另外身体也虚胖了,做什么功法才能改变目前状况。

**答:**子宫下垂主要是气虚引起的病,可练提气功。这个功法很简单,一句话,就是将气从下面提起来。在肚脐下一寸半,是气海穴,把这个气往上提,主要是收缩肛门括约肌,收了以后,下腹部气血调理,可治子宫下垂。

#### **动作如下:**

意念想命门(命门在左腰的右侧,右腰的左侧,见穴位图5),肚脐觉得一颤,气海往后收,肚脐和命门一贴,气就上来了,感觉手心也通了,脚心也通了,下部的气就足了。

练习的时候,站着、坐着都可以练,感到身上微微出汗为度。

在这个功法上再加意念想想阳池穴,还能治子宫歪斜。阳池穴在无名指与小手指间到手腕处,尺骨头里面有个穴叫阳池穴(见穴位图8)想着就行。

这个功法是往上提气,经常做,还可以减肥。即先想阳池

穴朝天，后想命门，肚脐一收，气就往上提，不断地反复想，肚脐不断往里收。

## （六）扒土功（主治前列腺炎、睾丸肿大）

问：我有前列腺炎，老要排尿，夜里更多，非常痛苦，刚要睡着，马上又要起来上厕所，冬天夜里起来容易着凉。有时，突然由尿频变为排尿困难，怎么办？有什么功法可做？

答：我接触到的男性老年人当中，不少人或轻或重的都有这种病。前列腺炎是肾脏产生的病。肾属水，用什么来克呢？意念想着用土来克，练扒土功。

动作如下：

取站立式。两脚分开与肩同宽，松肩坠肘，两臂自抬，抬起后大指朝天，小指朝地，两手往前一伸，两手心翻转要扒土，这时变成大指朝地，小指朝天，用力将面前一堆土扒到身背后，用这个土撞命门，脚跟随着扒土撞命门翘起离地（图 88），一想到土已撞到命门了，脚跟就落地。反复这样做，微微见汗为度。不用收功，做完即可。

要领是要想到用土撞命门，要含“撞”这个意，经常练这个功法，类似什么附睾、睾丸肿大等等病症都能好。

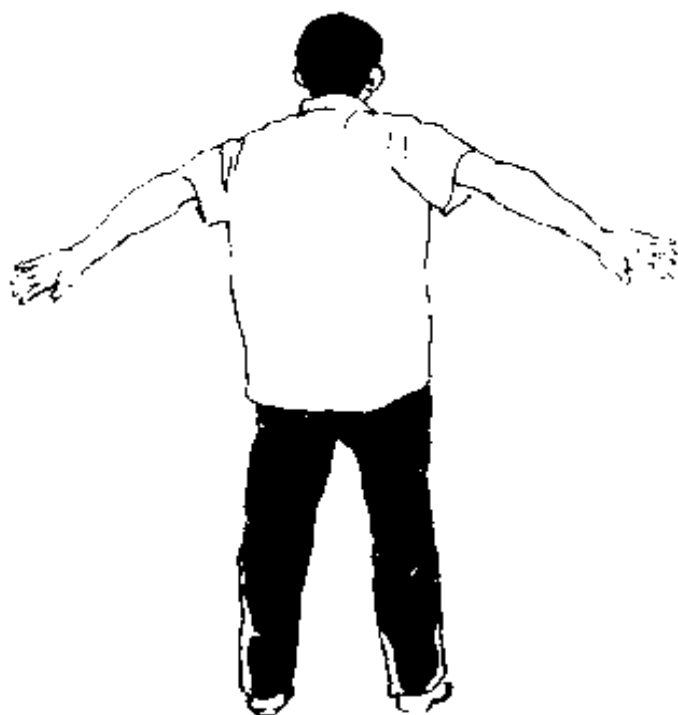


图 88

## （七）脐门功（主治前列腺炎、尿频、滑精）

**问：**我患前列腺炎已有三四年了，尿频、下坠、滑精，做什么功法？

**答：**凡有前列腺炎、尿频、滑精或者子宫下垂等下腹部病症的，都可做脐门功。

**动作如下：**

站、坐、卧式均可。意念想命门（两腰子中间），一想命门，肚脐有抽后收缩往上提，气就上来了。就这样反复地想命门，想肚脐。想肚脐时间要短，想命门的时间要长一些。当命门与肚脐相贴时，会阴自然有往上提之意，这对前列腺炎很有效。

## （八）七椎功（主治无名肿毒、热毒、阴毒）

**问：**我经常长小疖子，是否血有毛病，有没有功法能治？

**答：**这种小疖子也可以叫做无名肿毒，中医讲，聚了热血要生疮，聚了冷血筋骨痛。经常生疮、长疖子是聚了内热，可做七椎功。

**动作如下：**

1. 揉夹脊穴，膻中穴对着后背是夹脊穴（见穴位图5），意念想的是膻中穴，热血就会散，热血散，疮自消。

2. 顺涌泉穴散热。揉完夹脊穴以后，再加一个动作，身体重心放在左腿，右脚跟沾地，脚尖朝天，还想着膻中穴，让热气往下走，顺涌泉穴排出去，排一会儿，觉得脚心发凉气，然后右脚落下，放平，膝盖微屈，把左脚后跟挠起来，顺左脚心往后看，重心放在右脚，意念还要想着膻中穴，热气慢慢就会从脚心往后排出。左右反复做，微微出汗为度。

凡是生疮、长小疖、长疙瘩，都是热毒聚在一个地方，热血没有散开所致。热太大就产生热毒，太凉了又产生阴毒，如脉管炎、静脉曲张、静脉长疙瘩等等。过去烧锅炉的人，老拿铁钎添煤，脚使劲儿，胳膊也要使劲，火气都到手脚上来了，血液回流不好，血管发胀了，青筋暴露，形成静脉曲张。还有捕鱼的人，老在冰冷的凉水泡着，两腿的血液回流不畅，结在一起，道理是一样的，也可练这个功法，多揉臁中穴，也是像上面讲的二样，左右脚转换使凉气从脚心排出，筋骨就不疼了。

### （九）捋眉功（主治鼻炎）

问：我有慢性鼻炎，鼻涕很多，每天早晨睡醒特别厉害，鼻塞、头痛，请教我个功法？

答：做捋眉功。

动作如下：

两手食指捋两眉，先从眉攒穴捋起（图 89）。一直捋到眉梢丝竹空穴，两边同时做，一共捋 9 次。最后第十次时不用捋了，两食指在眉攒上点一点，然后再点点迎香穴（在鼻翼两旁谓之迎香，见穴位图 1 和图 90）。迎香这个穴位通鼻开窍，可以多揉。有时感冒鼻子不通气，揉揉迎香穴就通气。

捋的时候不要心急贪快，慢慢捋，捋完一下再捋一下。不用收功，捋完就完，每天次数不限，感到舒适为度。

◆



图 89



图 90



## 第四章 健美与延年益寿

俗话说，钱可买到一切，就是买不到健康，更买不到健美和长寿。但是，坚持运动，自我调节就能如愿以偿，少者神采飞扬，英姿飒爽，长者返老还童，健步如飞，关键是不避寒暑，坚持运动且要持之以恒。下列的小功法，有助于健美和长寿，不妨一试。

### 第一节 长 寿

#### （一）神明功（调理阴阳、健身防病）

**问：**我们都是上了岁数的人，体质日渐虚弱，做什么功法有助于增强体质，延年益寿？

**答：**体质弱，经常小病不断的人可做神明功。神，指的是大脑，明，则是镜子，所谓明鉴，意思就是用一面镜子照照自己的本身，看有什么病，要照一照，自己再想一想，这叫三省吾身，检查自己。这个功法每天练，对身体健康帮助很大。

神明功又叫神明桩。主要的是注意后溪穴，攥上拳靠近小指的第二条纹的位置（见穴位图9）。后溪穴是督脉；督脉就是从会阴起，从后面上来沿着脊柱里面上行至头顶往下到人中穴，这叫督脉。后溪与气海相贴（气海在肚脐下一寸五的位置）。经常做，可治二十四种病，一年24节气，无论得的什么病症，守着这后溪，就可以使这个病魔消除。

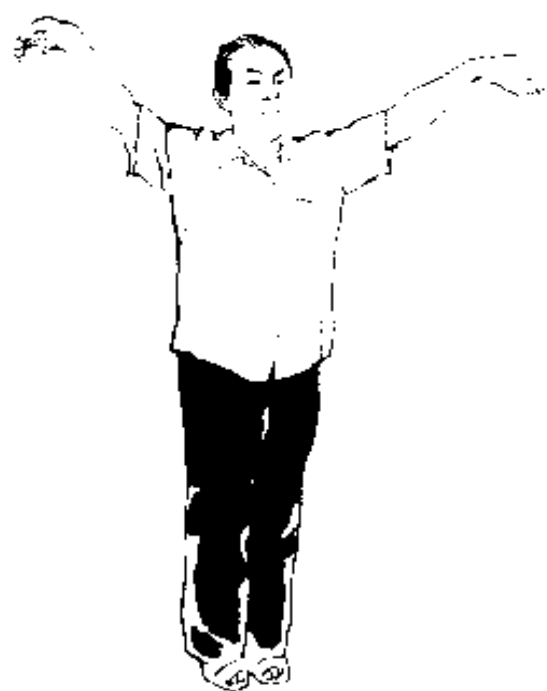


图 91

### 动作如下：

取站立式。立正站好，两脚靠拢并齐，眼神平视前方，意念想两手的大陵（见穴位图 6）再想想阳池穴（见穴位图 8），两手自动就向上升起（图 91）。再想想神阙（肚脐眼），这时两手十个手指尖顺着神阙往里伸，意念想着把肚脐里不好的东西全给它掏出来。然后阳池穴朝外朝下，这时云门穴有反映。然后阳池朝天，就从两侧往上，朝天以后，把指尖从肚脐里头掏出来的坏东西全扔到上空，眼神仰视，两手追眼神（图

92），然后两手合抱，手不要落下。松脚腕，膝盖往上提，松胯，松肩坠肘，这时手上有感觉。想左手后溪穴与气海穴相贴，贴上后再想右手大陵穴对正左手心的内劳宫，右手大指指甲对正膻中穴（图 93），意念老守着后溪，脊背由尾骶骨就会逐渐往上发热，热到极点，从头顶再往前落，通任脉。任脉叫承浆穴，即下嘴唇下边，叫胡髭的“髭”那点，一直到会阴，这叫任脉。守一会儿，任督二脉一通，除去病根。然后再把眼神放出去，放远，即两眼往平处看，再斜上一点，斜上的高度不要超过眉，这就看见天，看到极点，有时要眨眼时，眼皮要耷，让它自然耷，不要管它。自然耷的时候，觉得眼前上边是白的，为天，白光下面是黑的为地。看见天地以后，把自己本身落在天地之间，全身透空，这是什么意思？就是说毛孔都张开了。发觉身



图 92



图 93

体又落下来时,这会儿马上再意守后溪。

### 收功动作:

上面右手手心转向朝下,使右手心往左手心上落、落时,手大指甲抵着肚脐,一点肚脐,肚脐一瘪,右手就滚转,由阳掌变阴掌。就在这滚转之间,阴阳变化之间,下边手不要动,上边的左手心和右手必须对正,距离三指(图 94)。这时,下边的手不要动,左手指尖往前,象拧盒盖。在这种转动时候,两手心中间有气感。气感很强时就要翻,不强时就要多拧一拧,拧时手心必须对正,手心里有蠕动感,觉得气很厚就往上送。身子不要动,左手往上提,提到神庭穴,随之就往下下降(图 95),降到



图 94



图 95

廉泉穴(即喉头的上面,结喉上方舌骨上缘凹陷处)。这个姿势治支气管炎、咽炎、哮喘、舌炎、声哑、流涎等。点一点廉泉,自己感觉里面的气往下降。外面的手是形,里面的是个影子,即形影不离,就是说,里边的气走多快,外边的手也要走多快,内外要相合,等于同步运动。落下到什么度数,落下到左手心和右手心要相贴,似贴非贴,右手不让它贴上,想右手的手背,右手就下降,左手就扑空,两手落在身体两侧,这就是收功。

**要领:**

做每个动作时都是想穴道。

每天做一至两次,天天坚持做,体质弱的很快就会有改变。

## （二）大鹏展翅采气功（养生）

所谓采气，就是采天地阴阳之真气，也等于资取天地阴阳之真气。什么时候采？在清气与浊气交接班时采。具体时间是丑后寅前，凌晨1点至3点叫丑时，3点到5点叫寅时，实际是3点刚刚开始就采。即从3点到3点半就要收功。

3点出门看天体，从东北角（叫戊土）到西南角（叫极土）是180°，眼睛顺这个方向看一遍，看到天上一块彩云很喜欢，就对着它采。采的动作叫大鹏展翅。

**动作如下：**

两臂展开，手心托天，脚前后站立，想着使脚掌着地，脚跟

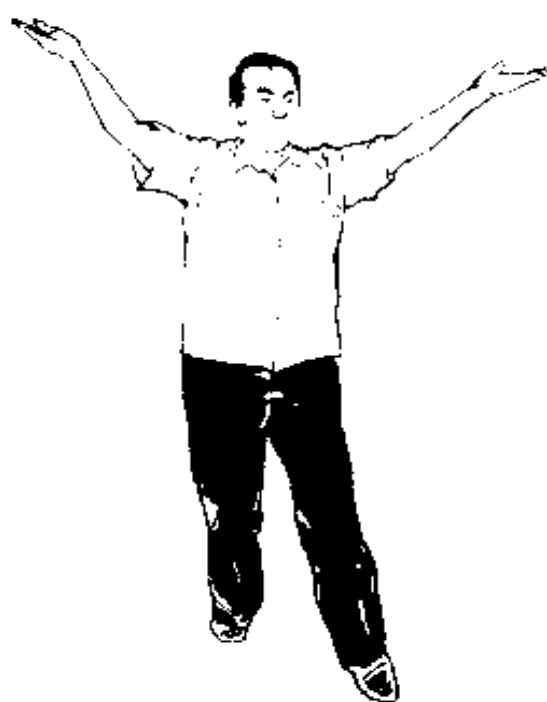


图 96



图 97

离地(图 96)。这时,你觉得手心发胀,一想手心托天,脚后跟离地,脚心就吸气,这叫吸天体之气,即天地阴阳之真气。眼神斜坡向上,想手往上贴,就是展开,想前脚掌着地,脚后跟离地,手心有蠕动感,气就吸进来了。吸进来后,再想想手心一贴天,又想想脚要落地又不要落地,即脚跟刚要着地又不着地,想手心托天,脚心就吸气,这叫肿息法。从哪里进气?上边从合谷穴进气一直到全身(合谷穴在食指和大指骨节的根节处,见穴位图 10)。下边是太冲穴吸地气,(太冲穴在脚大指、二指的骨节中间,见穴位图 15)。吸一刻钟,这一天都是舒服的,精神焕发。

### **收功动作:**

收功就是把气都搂抱过来(图 97),奔向肚脐吸,气贯脊背。完了以后,轻轻地往下划拉开,把坏的气体划拉开,顺脚心排出。

## **(三) 采树气功 (养生)**

再介绍一个采气法,是采树木之气。早晨树木发出的是氧气,吸收的是二氧化碳,人需要氧气,呼出的是二氧化碳,所以人采树之气有益于身体。

### **动作如下:**

左手心内劳宫扶住肚脐,眼睛向前边一棵树,开始练习时距离约一米远,功法熟练了距离多远都行。比如说要采树尖,眼睛就看树尖,眼睛一看树尖时就想鼻子尖,树尖就过来了。手心追眼神所看到的位置,这时,黑眼珠(即瞳仁)往大眼角看(大眼角就是靠鼻子这边的眼角),手心、脚心就往里面进凉气(图 98)。这就是采进来的气。采多少合适呢?如果觉得肚子周围一胀,那就说明采进来的气太多了,需往外放一放。原来

捂着肚脐的手别再捂着肚脐了,捂着肚脐是吸,这时把手放下来到身侧,使手心朝后,把气从后手心放出去。放的时候,黑眼珠看小眼角(小眼角是靠外面的眼角)(图 99),就是发气。气散出去后觉得身上舒服点,就收功。



图 98



图 99

### 收功动作:

左手捂着肚脐,右手心捂手背,手心追着肚脐,肚脐贴着手心,手心便很快热了,热了后还紧追,一会儿热到命门,肚脐和两手心的内劳宫、外劳宫都通了,这叫四点成一条直线(图 100),肚子也鼓了,然后想想手恢复正常就收功了。



图 100

要注意两点：

1. 采哪种树的气？

枇杷树、百果树最好，它是柔和的。

松树的气是凉的，柏树的气是暖的、热的。如上火了，可采松树的气，感到身上常寒冷，采柏树的气为宜。最好是松柏树循环着来采，不凉不热，有益身体，一周一换或三天一换就可以，不能一天同时采两种树的气。

2. 采气的要领是黑眼珠往大眼角看是吸气，往小眼角看是发气。要领掌握后只

能对树采气，不能对人采气。

#### （四）蜗牛功（养生）

蜗牛功对老年人可以延年益寿，对青壮年可以永葆青春。这个功法通过意念想着蜗牛爬墙的各种动作来调动全身的神经。每个人身上有 43 对神经（脊柱由尾骶骨到颈椎是 31 节，就是 31 对神经，加上头部 12 对，共 43 对）。这 43 对神经都能使其活跃起来，身体就会由弱变强，有病治病，无病强身。经常练习使人精神焕发。

动作如下：

两脚立正站好，靠拢，中间距离有一点空隙，不要太大，不要超过 10 公分，两臂自然下垂（图 101）。





图 101



图 102

此时,意念想有个蜗牛爬墙,默想或自己发音都可以,连续喊:“蜗牛,蜗牛”、“蜗牛、蜗牛”,一会儿,下垂的两手自动地由大腿两侧到大腿的正面(图 102)。意念想两手心就是蜗牛,大腿是墙壁。

接着喊:“蜗牛,蜗牛,先出犄角后出头”,一喊“先出犄角”,两手慢慢往上摩擦,待喊到:“后出头,后出头”时,两手随大腿往下,两膝也就慢慢往下蹲了。蹲到手指尖摸到膝尖为止(图 103)。然后接着又喊:“先出犄角,先出犄角”两手又慢慢往上摩擦,身体慢慢就立起来了,立到两脚站直为度,象过去旗人请安的样子,这个动作可治关节炎。这时,眼神仰视前上方,正上方,后上方。仰视后上方时,整个腰自然就弯了,弯到

脚有离地感时,手始终不要离开大腿,就等于蜗牛不要离开墙壁一样,然后还原,又正上方,前上方,平视前方(图 104)。这算一次,反复做,次数不限,根据身体素质而定。



图 103



图 104

### 收功动作:

慢慢将全身放松,仿佛蜗牛犄角上的那两个黑眼珠没有了,蜗牛的犄角缩回去了。两手往外分开,仿佛蜗牛的头也没有了,全都消失了。收功后想想两手、两肘、两肩、两胯、两膝、两足就散步。

这个功法年岁大的人可以多练,练会以后,加个新的动作可锻炼腹肌,增强腿力。

### 动作如下:

两手分开,使手心的内劳宫穴托在两个腰子上,亮出命门。命门是一个圈,两手心是一个圈,这叫后三环套月。这时,

意念总想着肚脐朝天，命门朝地。这样做可锻炼腹肌，三环套月，托住平面，手心跟命门都托住，不要想弯腰，想弯腰就不稳了，只想肚脐朝天，命门朝地才站得稳。多练它，腿上有劲，是稳定重心的（图105）。做蜗牛功时要记住两点：



图 105

1. 做每个动作时，要用意念想穴道，以意带气。

2. 手必须贴紧大腿，即意念想着蜗牛不离开墙壁，总贴着它一样。这样，身体的脊柱才能弯曲，梁门穴（中脘穴旁开二寸，见穴位图4）才能受益。梁门属足阳明胃经，能治胃病，还可以防癌。

### （五）十三字真言功（养气调血、健身防病）

发音也能治病，有十三字真言功，可治好几种病，更可调养全身气血。

1. 读“狮、蛇、鹊、猿”，连续读十四遍，主治胃寒。什么道理呢？胃象个圆圈，眼好象看到狮子。

读“狮”。狮字拉长声，狮——，狮子的子字声要出不出，心口窝就会发热。

读“蛇”。心口窝下去一点就热。

读“鹊”。要有欢喜之意，是喜鹊的鹊，不要去想麻雀。

读“猿”。也是围着心口窝转。

狮、蛇、鹊、猿四个字一块念，连续念十四次，胃寒很快就好。

2. 读“科”，两手十指交差往上提，手掌托天，眼神往远看，这能治心火上攻眼睛赤红，这种病叫火蒙眼。眼神往远看，一会儿，眼睛就明亮了，心火就下去了。读“科”，三十次为限。

3. 读“嘘”，拉长声，两手尽量往前伸，眼神追那个“嘘”音，音多远眼神追多远，读三十声，拉长声。这是舒肝理气的，肝经上火使得黑眼珠模糊，连续发音念“嘘”，肝火就下去了。

4. 读“虎”，治胸闷，有心脏病的可经常拉长声读“虎——”，一收缩一舒张心脏就动，就是让它收缩与舒张，不必做什么动作，拉长声念就行。

5. 读“鹤（发毫音）”。主治肺病、支气管炎。可边发音，边两手左右平举与肩平。

6. 读“熊”，声短促，用丹田之气拉长声念。肚子一整一鼓，像拉风箱一样，主治两胁与腹部胀满不舒。

7. 读“蟾”（是刘海戏金蟾的蟾），朝天看，拉长声。主治腰酸腿痛、固肾。

8. 读“龙”拉长声念“龙——”，主治乳腺病。

9. 读“凤”，声音短促，治后心后背不适。

10. 读“鸡”，连读七声，短促念，七声算一次，连喊三次。肚子开始是鼓出来的，连喊七声肚子就瘪，每天喊三次，可治腹胀，也可减肥、有健美的功效。

11. 读“猫”（发音时男读猫，女读缪。男为什么读猫呢？因盆骨小，一念猫，就把气舒展开。女子臀部大，读缪，臀部就收缩，也是可收到健美的功效。）

12. 读“马”，浊气从脚心排出，感到脚心是发凉的。

13. 读“吹”，拉长声读。读时两手要抱膝，松肩坠肘，头顶

要平，眼神平视前方，主治脾脏的病，有胃火的病人可读此音，连续念，不要超过三十次。

没有什么病时，将十三字连续念，每天读一下，全身气血得到调节，无病健身。有病的治病，根据病情选择来读，发音注意读的时候都要拉长声，认认真真地读，行走坐卧都可以练。

## 第二节 健 美

### （一）提托五脏功（减肥）

有些人太胖，喝白开水也会发胖，心脏负担太重，走路直喘，很多人来问我，说怎么才能减肥，我说做提托五脏这个功法，只要你坚持不断，肯定能减肥。

**动作如下：**

取站立式，开始时，想着把体内的五脏用手提出来，提到身体外侧，是用五个手指把五脏勾出来，不是真捏，是用意念想，手提着五脏，感觉不是空的。右手提的时候，体重在右腿，左脚虚点地面，左手要用手心托着，左手内劳宫对正右手提着的五脏，这样，一提一托，肛门的括约肌就在收缩，气就提起来了，怎样提呢？手往前半边举，要使臀部的一侧同大腿外侧拉紧为度（图 106），一松就不起作用了。左手提的时候，动作相同，方向相反，轮流做（图 107）。所谓肥胖，从字面解释，“肥”，是尾巴加个肉月，即臀部，胖不胖臀部最能表现出来，所以减肥的动作要把臀部的肌肉拉紧。“胖”是一半肉一半油，油就是脂肪，脂肪过多就胖，腹部脂肪最多，人一胖先胖肚子。意念想



图 106



图 107

用手将五脏提出来，收腹，肚子一瘪，体内是空的。练长了就能减去腹部的脂肪。

提五脏的动作，要真的提，真的托，不要只用手去比划。托，就要上托，眼睛看出自己的五脏六腑，怕它掉在地上，用手心托住它，其他什么也不想，只想这点，一会儿，肚子发胀，难受，久了就变得舒服了。提出五脏来干什么。是要洗涮它，用大气来洗，左手提着别松手，右手怕它掉下来赶紧托着，然后来回地涮几下，这时感觉肚子是空的。待洗涮干净了，放松，五脏全不要了，交给大地，这时，两手落下。

#### 收功动作：

想左腰撞右腰，右腰撞左腰。两腰子自然地相撞，身体也自然地左右转动，什么时候撞到面向正南就自动停止。此时自

觉非常舒服，一停就是收功了。

练习时不限次数，微微出汗为度。

## （二）三拜九叩头功（减肥）

减肥也可以做三拜九叩头功。青少年需要减肥的也可以做这个功法。现在许多小学生男孩子太胖，听说是父母给他们吃的补品太多，有的是含激素的，结果男孩子小不点儿两个乳房很大，臀部也大，很难看。有的七、八岁的小孩子，胖的走路象个企鹅，慢慢腾腾的，走的稍快一点就喘，这种肥胖病影响孩子的正常发育，健康状况不佳。许多家长来找我，说用减食的方法减肥，孩子脸黄黄的，当时有点效，过后一食多了又胖了。教他们做一些功法，他们又嫌动作复杂，不愿做，问我怎么办？我告诉他们，天天叩头，一个礼拜下来准能减肥。

过去为什么叫“三拜九叩”呢？实际也是锻炼身心。叩，就是叩头，怎么叩头？

**动作如下：**

两脚并拢，立正站好，两手自然下垂，大陵穴贴于横骨两侧（大腿根处），身体呈十五度鞠躬式。站好后全身有一种轻松感；然后两手轻轻抬起，右手四指尖贴在左手心劳宫穴上，并轻轻向外滑移到左手第一指节横纹处。此时两手大拇指交叉：左手拇指在内，右手拇指在外，呈太极图形，此时两肘贴于肋下，双手举到神庭穴，同时伸左腿，向左前方迈出一大步，重心移至左腿。双手再向下落至髌骨上方，左腿收回，双脚并拢，双手贴到耻骨上。完成此动作为一拜，左、右各一次为两拜，第三次向正前方上举至神庭穴，腿呈麒麟步（两腿重心三七开，七分重心在右腿，膝盖与脚尖垂直，左膝与脚腕垂直。双手落于耻骨正前方，太极圆心向上，完成第三拜。此连续动作称为“夫子

三拱手功”(即三拜功)。每完成一拜,随即三叩首;后开步,左腿前,右腿后,右腿先跪下,收回左腿,双膝跪在地上,扑伏在地,叩头,收回叩三次,三叩之后身直立,两手自然下垂,再拜、再叩第二次。反复三次,即拜三次,为三拜。跪三回,起三回,每次三叩首,因此称三拜九叩。每天做三遍,效果非常明显。



