

孔憲德 著

氣功心法

乎沐

復旦大學出版社

内容提要

本书系作者根据其练功、教功20余年的经验，融佛、道、儒诸家之长于一炉，按入门、准备、练点、练线、练面和体的系统叙述，自成一家。

正文首先介绍“正大光明”是道德规范，又是最重要的入门方法；准备阶段介绍少林内劲一指禅和藏密气功的部分功法；以后分别介绍打通涌泉等六要穴、打通十二经络和奇经八脉的方法，16个站桩功和10个静坐功的练法，采树木、日月星辰和名山大川之气的方法；4种有效的减肥功法和保健按摩功；最后介绍冠心病、糖尿病、肝炎等常见病、多发病的气功自我疗法。

本书可供广大气功爱好者阅读、习练。

责任编辑 陈国斌

责任校对 周冬招

气 功 心 法

孔宪德 著

复旦大学出版社出版
(上海国权路579号)

新华书店上海发行所发行 复旦大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.875 字数 153,000

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数 1—15,000

ISBN7-309-00595-3/G·113

定价：3.50 元



著名作家李准同志题词

序

本书之所以题为《气功心法》，是因为旨在介绍习练气功的简要法则和心得。

这本书会这样快与读者见面，连我本人也始料未及，因为多年来，我只知潜心修炼，时与周围同好切磋，从未动过著书立说之念。虽经同好们屡屡敦促，我一直无动于衷。更有多位记者每每登门，请求把我推向社会，均被我婉言谢绝。一者，心存逃名之想，不求闻达于世；二者，出版的气功书籍已经洋洋大观。古代气功典籍陆续整理问世，如珠宝重光。各种功法书亦似百花齐放，有目不暇接之感。

近年来，笔者受聘为国家体委中国体育服务公司康复顾问，担任上海气功科学研究会理事，又先后在上海外国语学院和复旦大学讲授气功。许多气功爱好者一再恳求将讲授内容整理成书，以利习练。复旦大学出版社编辑亦以为讲授内容和体系别具特色，若付梓出版，当能造福大众，积无量之功德。众意拳拳，为之心动，遂请复旦大学郑伟宏先生协助整理。这本书便有违初衷而意外诞生了。

《气功心法》乃笔者练功心要之概述，并非介绍一家一法之专著。古今的高师大德创编了许许多多功法，都值得我们学习、

借鉴。“法无优劣，契机者妙”。笔者在本书中力求融合佛、道、儒三家精要。

我在年轻时就酷爱武术、气功，先后师承太极名师丁受三先生，少林内劲一指禅阿水高师，密宗大德清定上师，并向刘仲华医师学习中医。经过20多年的研究探索，对气功、推拿、针灸、中医和拳术有一定的理论研究，并积累了实践经验，具备了遥感、透视、思维传感等功能。根据因人制宜、因材施教的原则，本人借助自己的功能，编制出一套罗汉功及少林手指功法，动作简单，变化无穷，可以健身，可以明智，受到中外气功爱好者和武术高手的欢迎。近年来，我运用气功治疗疑难杂症，又将气功结合于文艺体育事业，指导游泳、跳水、球类等项目，亦与名家一起切磋声乐、京剧、交响乐等艺术。

书中所述各类功法皆简便易学，有助于初习气功者做到练功生活化。本书包容的各种大小功法可以有选择地单独练习，把它们合在一起又成为一个系统的整体。“正大光明”四个字既是道德规范，又是练功最重要的方便法门，因此我把它作为全书的总纲放在第一章。在“调身 调脉 调息”一章中我安排了少林内劲一指禅和藏密气功的部分功法，作为练功的准备阶段。随后的几章是介绍怎样练点、练线、练面和体。练点就是打通人体的主要穴位，练线就是打通十二经络和奇经八脉。罗汉站桩和静坐是解决面和整体问题。这样安排内容，眉目清楚，使读者易于明了。为了帮助读者加快练功进程，我专门写了一章关于采气的方法。此外，既能有效地减肥又无须禁食挨饿的减肥功想必读者也会有兴趣。“祛病自强”一章是讲气功的自我疗法。气功的自我疗法能最有效地调动起自身的积极因素，包括精神和体

能两方面，这于祛病强身有重要作用。

在写作过程中，许多同好提出了很多很好的意见，使得本书从书名、章节标题到内容都因此而增辉。倘广大读者读了本书，并依此习练后能祛病、强身、开智慧，则快慰吾心。

愿天下人延年益寿、吉祥圆满。

1990年5月

目 录

1	一、正大光明
3	(一) 正
4	(二) 大
5	1. 接通天地之气
6	2. 练天心大法
6	3. 观想
7	4. 采气
8	(三) 光
9	1. 法轮常转
9	2. 调节五脏六腑和脊椎之光
9	3. 常将神光化雪山
10	4. 修大圆宝镜
10	(四) 明
13	1. 经常观想莲花
13	2. 常念良性词语
13	3. 练功时加意念
14	二、调身 调脉 调息
14	(一) 调身
17	(二) 调脉
20	(三) 调息

22 三、六穴通明

24 (一) 打通涌泉穴

25 (二) 打通关元穴

26 (三) 打通神阙穴

26 (四) 打通百会穴

27 (五) 打通廉泉穴

27 (六) 打通膻中穴

29 四、经络畅达

30 (一) 十二经络疏通法

32 1. 打通足太阴脾经

32 2. 打通足阳明胃经

34 3. 打通手太阴肺经

36 4. 打通手阳明大肠经

38 5. 打通足少阴肾经

38 6. 打通足太阳膀胱经

40 7. 打通足厥阴肝经

42 8. 打通足少阳胆经

44 9. 打通手少阴心经

45 10. 打通手太阳小肠经

47 11. 打通手厥阴心包经

48 12. 打通手少阳三焦经

50 (二) 打通奇经八脉

51 (三) 周天功法

62 1. 小周天功

52 2. 大周天功

54 (四) 扳指诀

- | | |
|----|-----------|
| 55 | 1. 第一套扳指法 |
| 55 | 2. 第二套扳指法 |
| 56 | 3. 第三套扳指法 |
| 56 | 4. 第四套扳指法 |
| 57 | 5. 第五套扳指法 |

58 五、罗汉神功

59 (一) 马步桩起式

- | | |
|----|----------|
| 59 | 1. 动作 |
| 61 | 2. 要领 |
| 61 | 3. 功理及作用 |

61 (二) 马步站桩

- | | |
|----|----------|
| 61 | 1. 动作 |
| 62 | 2. 要领 |
| 62 | 3. 功理及作用 |

63 (三) 罗汉取元桩

- | | |
|----|----------|
| 63 | 1. 动作 |
| 63 | 2. 要领 |
| 64 | 3. 功理及作用 |

64 (四) 罗汉大力桩

- | | |
|----|----------|
| 64 | 1. 动作 |
| 64 | 2. 要领 |
| 65 | 3. 功理及作用 |

66 (五) 弓步桩

- | | |
|----|----------|
| 66 | 1. 动作 |
| 67 | 2. 要领 |
| 67 | 3. 功理及作用 |

67	(六) 弓步托塔桩
67	1. 动作
68	2. 要领
69	3. 功理及作用
69	(七) 一字罗汉桩
69	1. 动作
69	2. 要领
70	3. 功理及作用
71	(八) 一字托塔桩
71	1. 动作
72	2. 要领
72	3. 功理及作用
72	(九) 虚步龙形桩
72	1. 动作
72	2. 要领
73	3. 功理及作用
74	(十) 虚步一字桩
74	1. 动作
75	2. 要领
75	3. 功理及作用
75	(十一) 虚步托塔桩
75	1. 动作
76	2. 要领
76	3. 功理及作用
77	(十二) 虚步青蛇吐信桩
77	1. 动作

78	2. 要领
78	3. 功理及作用
78	(十三) 叠步一指桩
78	1. 动作
79	2. 要领
79	3. 功理及作用
80	(十四) 叠步天地桩
80	1. 动作
81	2. 要领
81	3. 功理及作用
82	(十五) 单步金鸡独立桩
82	1. 动作
82	2. 要领
82	3. 功理及作用
83	(十六) 单步合十桩
83	1. 动作
83	2. 要领
83	3. 功理及作用
84	(十七) 练站桩功须知
87	六、静定生慧
93	(一) 罗汉坐禅
93	1. 姿势
94	2. 要领
94	3. 功理及作用
95	(二) 罗汉取元坐禅
95	1. 姿势

95	2. 要领
95	3. 功理及作用
96	(三) 吉祥禅坐
96	1. 姿势
96	2. 要领
97	3. 功理及作用
97	(四) 走髓禅坐
97	1. 姿势与意念
97	2. 要领
98	3. 功理及作用
98	(五) 六合禅坐
98	1. 姿势与意念
99	2. 要领
99	3. 功理及作用
99	(六) 光明禅坐
99	1. 姿势与意念
100	2. 要领
100	3. 功理及作用
100	(七) 宝莲花静坐功
100	1. 预备
101	2. 开始
103	3. 收功
103	(八) 五大坐功法
103	1. 姿势与意念
103	2. 要领
104	3. 功理及作用

104	(九) 净密双修坐功
104	1. 姿势与意念
104	2. 要领
105	3. 功理及作用
105	(十) 颇(破)瓦法坐功
105	1. 姿势与意念
106	2. 要领
106	3. 功理及作用
108	七、广采博收
111	(一) 采树木之气
114	(二) 吸日月之精华
116	(三) 接星球之光华
117	(四) 身塔合一
118	(五) 集名山大川之灵气
121	八、减肥保健
122	(一) 松腹功
122	1. 动作
124	2. 要领
124	3. 功理及作用
125	(二) 磨盘功
125	1. 动作
125	2. 要领
125	3. 功理及作用
126	(三) 踏水车功
126	1. 动作
127	2. 要领

127	3. 功理及作用
128	(四) 一字莲花桩功
128	1. 动作
129	2. 要领
129	3. 功理及作用
130	(五) 辅助功——按摩健身功
134	九、祛病自强
136	(一) 冠心病
139	(二) 肺病
140	(三) 高血压病
141	(四) 胃病
144	(五) 糖尿病
145	(六) 肝病
146	(七) 胆石症
147	(八) 肠炎
148	(九) 肾炎
150	(十) 前列腺炎
150	(十一) 痔疮
151	(十二) 荨麻疹
152	(十三) 肩周炎
153	(十四) 眼病
154	(十五) 牙肿
155	(十六) 鼻窦炎
156	(十七) 咽喉炎
157	(十八) 颈椎病

158	(十九) 腰椎间盘突出症	
160	附录一 神功奇气 放净光明	
		郑伟宏
160	(一) 一次天才的预测	
163	(二) 有口皆碑的“百科顾问”	
168	(三) 探索人体健康图像的奥秘	
170	(四) “万事有根,万病有源”	
174	(五) 璞玉浑金与雕刻大师	
178	(六) “但愿众生悉离苦”	
184	附录二 学功心得	开智整理

一、正大光明

古往今来，凡有上乘功夫的气功锻炼者，在练功的同时，都非常注意涵养德性、陶冶情操。他们认为，练功与修德，二者是紧密联系、相辅相成、相互渗透的。

常言道：修德不练功，到老一场空。古人说过：“只知修性不修命，此是修行第一病。”练精、练气属于修命，练神属于修性、修德。性为阴，命为阳，只修阴，不修阳，即有“牝鸡自卵，其雏不全”之弊。

气功界还有这样的话：练功不修德，容易走火入魔。这又强调了练功不修德的弊病更甚于修德不练功。因此，对一个气功锻炼者来说，练功、修德二者不可偏废。

气功锻炼有素者由于阴阳调和、气血和畅、经络疏通、真气充盈，导致情绪稳定和精神愉悦。这种身心安泰的气功功能态有利于和睦家庭，也有利于净化社会风尚。

一个气功锻炼者要达到最佳气功功能态，又必须以德为统帅，以德为指导。涵养德性、陶冶情操做得好不好，也会对练功发生深刻的影响。

古人又有“德为功母”、“以德培功”之说，认为德是功之本，德是功之源。基于这种认识，道教养生家强调“未炼还丹先炼性”，就是说在学练气功之先，应当炼性、炼神，涵养好本性。可

见,修德并非与练功相脱离的劝善说教,它本身就应当是练功的重要内容。

现代医学已经认识到道德健康是人健康的重要标志。世界卫生组织最近指出,一个完全健康的人除了应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好外,还应包括道德健康。

延年益寿是气功锻炼的重要目的。历史上有大量事实表明仁者多寿,究其原因是一——乐天则寿。何谓乐天则寿?外无贪而内清静,心平和而不失中正,取天地之美以养其身。身外虚空,不受外界刺激的干扰。身内虚通,精神内守,协调通达。做到了内外和调即形神和调,便能延年益寿。一个人要做到乐天,自然离不开涵养德性和陶冶情操。德性、情操涵养陶冶得好,我们就会锻炼出较强的自控能力,善于排除自身和外界的各种干扰,保证自己时时处于最佳气功功能态,不仅可达到延年益寿之效,而且还可能达到开发大智大慧的更高境界。

在今天,由于气功锻炼的内容包含更新身体素质和净化意识即涵养德性两个方面,因此,气功活动的健康发展对今天的精神文明建设无疑起着推动作用。

炼精、炼气,古人总结了许许多多神功妙法,今人也有不胜枚举的发明创造。“法无优劣,契机者妙”。人们尽可以选择适合自身情况的功法来修炼。至于如何炼神修德,一般人觉得这比较抽象,缺少具体方法。这里,我向气功爱好者们推荐一些炼神修德兼练功的方便法门。

中国有句名言:“要正大光明。”我是把“正大光明”这四个字既当作做人的准则,又当作练功的方法来对待的。平时,想到这句话,便产生一种莫名的力量。

(一) 正

包括正念和正气两个方面。古人说：“夫气者主心，心邪则气邪，心正则气正。”正念出正气，邪念出邪气。科学实验证明，良性意念可以促进细菌繁殖，相反的意念则可以杀死细菌。气功师的一个好念头能使他人舒服愉悦，疾病得到治疗，反之，让邪念主宰头脑，他发出来的邪气会给别人带来伤害。这充分说明，树立正念是何等的重要。

古人把为公作为修道的规范，“大道之行也，天下为公”。今天，为公就是为人民服务，为最大多数人的最大利益服务。

我们这里说的正气，是在正念指导之下通过内省功夫，调和意识思维活动而得的正直无私之气。“元气有限，人欲无涯”。人的元气靠保养。练气功可以培益元气。一个人的元气毕竟有限，而欲望则无穷无尽。欲念一起，邪火（阴火）内生，就会戕伐元气，使得阴阳失去平衡，导致疾病发生。

“惟常人，不善养气，反以性伐气。武夫之患在性暴、性骄、性酷、性贼。”暴、骄、酷、贼皆为邪气。“暴则神扰而气乱，骄则真离而气浮，酷则毒仁而气失，贼则心狠而气促。此四事者，皆是戕气

清静恬和以保养心神。“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”，是古代医家的养生名言。有人以为宣传了消极悲观、无所作为的观点，这其实是误解。须知古代医家正是通过有所不为来达到有所为，这是完全合乎辩证法的。

国画大师刘海粟有副对子：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”他说：“这是我几十年来的心境。”刘海粟的养生箴言应该成为我们每一位练功者的座右铭。

根据正念出正气的道理，我们可以经常朗读或者默念一些良性词汇，如“公正无私”，“正直朴实”，“正气浩然”等，以培养自己的凛然正气。同时，还要经常想到，身正可以促进气正。形体上要时时注意保持尾闾中正，“坐如钟”，“站如松”。

（二）大

古今有不少有名的气功师，心胸不够宽大，爱慕虚荣，忌妒贤能，看到别人比自己更有名望，便要争斗，最终气死在名利场上。气功界的内耗给我们留下多么深刻的教训。因此说，在培养正气的前提下，还要注意培养大气。

孟子有句气魄雄伟的话，“我善养吾浩然之气”。他主张养浩然之气应“配义与道”并且“以直养”，即从主观精神上保持道和义，并且以这种正直的心理去培养，便能理直气壮，无所畏惧，做到“威武不能屈，富贵不能淫，贫贱不能移”。否则，心中有亏，理歪则气馁，心存疑惑，大气便难行。看来，孟子是十分强调正气对大气的培益作用的。

古代有许多气功养生家的气可谓大矣。庄子说，“我与天地精神相往来”，其气之大，无以复加。孟子亦论其浩然之气曰，“至大至刚”，“塞乎天地之间”，一点也不逊色。他们都为后人描述了自己把个体溶入自然的真实体验，指出了一条应该践行也能够践行的有效途径。

古代天人合一、天人相应的理论认为，^①天地是一个大宇宙，人体是一个小宇宙。大小宇宙融为一体。天体的演化，宇宙的结构，地球上的万千气象乃至人的生命和疾病的发生、发展都是一气所化，息息相通的。

钱学森认为，根据现代系统科学的观点来看，人是一个巨系统，其复杂程度超过大系统。它包含有很多层次，最高的层次是人的整体。这样的一个巨系统又是和周围的宇宙起作用的，它不是封闭的，而是处于整个宇宙之中彼此相通的开放的系统。大自然为人类提供了取之不尽、用之不竭的能量源泉。我们应该向宇宙索取能量和信息，并与其相适应，做到“与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序”。

印度的瑜伽也有大小宇宙的思想。“瑜伽”这个词的涵义之一是“相应”，即联系统一，让小我摆脱一切物欲的束缚，冥入宇宙大我之中。

怎么练大气呢？

1. 接通天地之气

有人练功几年、十几年而无大成，一个重要原因是不懂得向大自然要气，自己一味枯站、枯坐，或者孤站、孤坐。他们总希望高功夫的人施舍点气。这无异于“抱着大金娃娃要饭”。

接通天地之气的方法说来也很简单。在练功开始时，按通常要求做好预备姿势后，想一想左脚，想到气从大脚趾开始向小脚趾移动，经脚后跟再回到大脚趾，逆时针（向左）转一圈，脚心气往下钻，把地气接上；然后想想头顶，想到头顶心的气也逆时针转一圈，气往上顶，便把天气接上了。天地气都接上以后，再想想天地之精华，贯我之气血，贯到全身的气脉、血液、体液、细胞、淋巴液、骨骼、骨髓和五脏六腑中去。这样练功，有天地气帮忙，力量就大了。

在日常生活中，常能如此接一接天地之气也很有好处。

2. 练天心大法

练天心大法是指以自己的天心去合宇宙的天心。自己的天心在印堂，宇宙的天心指日和月。要把自己的天心看作金銮殿上皇帝的宝座，先想想这个宝座庄严、明亮、有力，放射出光芒，再以自己的天心去合上宇宙的天心即日和月，把自己的天心之光和日月之光融为一体。久习此功，自己的印堂会发热、发麻、发红光，全身也出现金华之光，甚至自己整个人都似乎消失了。练天心大法是借助日月之光来开发自己的潜能。

3. 观想

站桩或静坐时想象自己的身体大如房、大如山、大如海、大如天地。意念中我就是天地，天地就是我。

“我看青山多妩媚，青山见我亦如是”。这两句诗为我们描述了一种绝妙的功法。

当我们欣赏着妩媚青山时，要与妩媚青山融为一体。观赏

者要善于“移情”，要想到青山眼中的我也是很妩媚的。

一位日本朋友说过类似的话。当我们接触到美好事物时，不要老想着我在看它，而要想到对方在“看”着美好的我。养成习惯，我自己也就渐渐变得更好了。

练功者要把观赏对象当作一面镜子，镜子中出现了美好的我。例如，看到龙华宝塔，千万不要老想着我在观赏宝塔，而要想象宝塔在尽情地看着我。我就是宝塔，顶天立地，雄伟屹立，不偏不倚。我的双脚是那塔基，扎扎实实安放在大地上，于是，地气就接上了；我的头顶是塔尖，百会穴被顶开，天气也接上了；我的脊椎骨呢，一节一节组织得那样紧凑严密，宛然就是那十多层的宝塔，一层一层衔接得那样天衣无缝。

有时看到复旦大学某棵树特别好，就站在它面前，心想“我就是你，和你心心相印，融合贯通。”看到某朵花开得特别鲜艳，就把它放在心里，使自己心花怒放，舒服得很。就这样一次次地吸收，日积月累，如来如来，在不知不觉中功夫就来了。

4. 采气

练功到一定程度，可以学习采气，以加速体内真气的培益。采气可以采树木之气，采山河湖海之气，采日月之气以至银河系之气。采气的具体方法后面将另辟专题详述。

除了上面介绍的几种方法之外，我们平时常念念孔子的名言“巍巍乎，唯天为大”，常念念孟子的名言“充实而有光辉之谓大”，很有好处。说不定有那么一天，你会突然发现自己变得胸襟开阔、气势浩大！

(三) 光

气功锻炼者往往习惯于比谁的气大,其实,练光比练气层次更高。

现代科学仪器发现,人体是一个发光体。

练功有素者可以看到别人和自身的光。他们发现人体之光有赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫、白等等之分。古籍中记载,有的人体之光似“白雪”,有的如“黄芽”,有的仿佛“紫气东来”,有的则是“金光照体”,还有的是五彩缤纷,煞是好看。更为奇特的是,有极少数得道高僧和高级气功师头上俨然有着一块“大圆宝镜”,光可鉴人。

有位著名指挥家,我发现他指挥时九个指头都有光和音符出来,但唯有一小手指黯然失色,一问才知道他这个小手指受过伤。

有研究表明,自然光中的长波 10% 以上可以穿透头骨进入脑部,光线通过皮肤还能作用于全身血液。上海研究激光的科技人员发现,把红光照射到相应穴位,可以纠正孕妇的胎位;用蓝紫光可调节视神经;用蓝光可诊断治疗肿瘤;用红外光可治疗失眠,等等。

雁荡山曾有位高寿的法师说过:一个人做了好事,身上留下一点红光,倘做了坏事,则留下一个黑点。

有特异功能的人往往发现,一个人有牢狱之灾,身上会有黑的凶恶之气;多灾多难的人则有灰气;得道高僧往往是红光满

面，金光照体。

可以说，人体之光是否明亮，是健康与否的标志。身上有光的运动，才会有旺盛的生命力。怎样练光呢？雁荡山老法师为练功者指出，修德是练光的重要途径。

下面再介绍一些具体方法。

1. 法轮常转

常想到自己的臆中穴有个卍（读梵）字，10个手指头和10个脚趾头上都有个卍字；这些卍字在放光转动。常这样做，能使自己有定力，还能开发智慧。

2. 调节五脏六腑和脊椎之光

心脏是要放红光的，红光暗了必有病变；肺放白光，说明肺很健康。若心肺有病，最好常常想到“心红肺白”四字。这是一种简便的自我疗法。此外，还要常想到黄色的脾和胃，绿色的肝和胆，白色的大肠，黑色的肾和膀胱，红色的三焦和小肠，还有红色的脊椎，而包在整个身体外面的则是一圈金华之光。无论练功还是治病，都要对症用光，恰当地用不同的光去照不同的部位，把五脏六腑和脊椎之光调节成有序而又漂亮的图案。能照此办理，定能百病全消。

3. 常将神光化雪山

人身上从命门到尾闾这一段脊椎最冷。小孩子生命力旺盛，不怕冷。俗话说，“小孩屁股上有三把火”。气功家把命门到尾闾这一段脊椎形象地比喻为“雪山”。寒冷的“雪山”是人体内一座

有待开发的巨大能量的宝库。溶化“雪山”能为大脑意识源源不断地输送能量。高功夫的气功师意念一动，往往气到病除。这是因为他们有强大的意识能。

“常将神光化雪山”的具体做法是，经常想到有太阳光照在“雪山”上，使其溶化。可以想象有好多太阳从前后左右上下各个方位照在“雪山”上。这是一种随时随地简便易行的光功，也是一种开智功。著名气功师郭志辰有四句诗：

常将神光化雪山，
意在真气上天门。
待到金顶春雷动，
喜开慧眼照乾坤。

我们平时常常想想这首诗，“雪山”就会溶化，能量自然无穷。

4. 修大圆宝镜

经常朗诵或默念“大圆镜照三千界”这句话，想象自己的头后有块大而圆的镜子，清澈如水，放净光明。

（四）明

明有丰富的涵义。其一指光明、明净、纯洁，没有杂念，没有污垢，没有混浊之气。其二，指有智慧，有大智大慧即圆满智慧。其三，指明心、悟性，意为破除一切贪、瞋、痴，即破除无明烦恼之暗。

祛病强身、延年益寿固然是练习气功的直接而又重要的目的，而开发大智大慧应为更高层次的目标。高明的气功师必定是智慧式而不是工匠式的。

我有幸拜读过一篇关于论述智慧之门的宏文，书中关于智慧的论述闪耀着哲理的光辉，不敢得而藏私，特择其要点，以飨读者。

该文论述了智慧于人生的重要性和智慧的四种属性以及通向智慧之路。

人生最宝贵的是什么？应是追求智慧。所谓智慧，有别于聪明与天才，乃是由那光辉圆满的灵性所流露出来的一种领悟力。有了这种领悟力，则万事万物在它之前，了了分明，无所遁形，所以它能领悟一切真理而无所遗漏。聪明偏于感官的发达，不如智慧之圆满与深沉；圣哲固然多具天才（某方面的天赋），但天才究竟比不上智慧的全面与完整。

智慧是诸德之母。不智之忠是为愚忠，不智之孝是为愚孝，不智之信是为迷信，不智之爱是为痴爱，不智之仁容易被人利用，不智之勇往往自招其祸，缺乏智慧之果断名为武断，缺乏智慧之坚定名为顽固，精进而缺乏智慧可能愈精进而入邪愈深，创新而缺乏智慧往往只是表面功夫，换汤而不换药。

文章说：理性、悲悯、信念与和平是圆满智慧的四种属性。

理性是智慧的第一属性。智慧乃因内心的光明照见真理所产生，意思是说，内心去除了无明，真理显现便是智慧。因此，一个有智慧的人能把握自己的人生，所谓“我命在我不在天”；他能在各种场合中言其所当言，行其所当行；他博古而通今，见微而知著，鉴往而察来；他不但有自知之明，也能知人论世，所以他对

己对人都不会评价失当；他能慧眼识英雄，也能慧眼识小人；他深悟人性所具的潜能皆无限而平等，并深知人人成功的可能性相等，所以他知道没有理由自卑，同样没有理由自大；他深知道德之重要性，故随时提倡道德，道法自然。

悲悯是圆满智慧的第二属性。一个有大智慧的人必然具有丰富而伟大的情感，他心地广大，包容万有，与天地万物为一体，所以他的爱心广博。这种智慧心涌出的爱是净化的爱，超然的爱，无危险的爱。

信念是圆满智慧的第三属性。大智慧者由于了悟真理，对事物的因果理则产生坚定的信念。他的信念是智信而非迷信，所以不怕考验，无论环境如何险恶，甚至牺牲生命也在所不惜。

和平是圆满智慧的第四属性。有大智慧的人内心如无云晴空，如浪静大海，如无风之烛，如无垢明镜。他心平气和，不愠不火，能与万物和谐而不对立，“仰不愧于天，俯不忤于人”（孟子语）。当他睡眠之时，不但不做恶梦，甚至达到“至人无梦”（庄子语）的境界，享受着人生真正的、高级的快乐。

该文指出，迈向智慧之路不外乎读书、思考、阅历和直观。文章认为，四者之中，直观对于开发智慧有特别重要的意义。对此，本人甚表赞同。

直观，有时称为直觉，是一种心灵中高度的悟境，超五官和意识的感受，直接与宇宙之实体合一。这里说的直观，可能就是爱因斯坦指出过的不借助概念来完成的意识活动。可以说，能够直观，是练功者运用意识所能达到的上乘功夫。

钱学森教授很赞赏佛家“定能生慧”的观点。

通过静定来开发智慧，激发人体潜能，是儒、道、佛三家气功

以及印度瑜伽的共同点。无上智慧，必由定发。《易经》说：“易，无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故”。这是说，要想彻悟宇宙万物变易之理，必须要无思无为，停止一切念头与行为，达到寂然不动的境地，才能感悟、通达天下事物的道理。

本来，在行、住、坐、卧一切时中，都可修定，但是由于我们散乱的力量很强，在静中修持比动中修持容易得力，因此，开发智慧，主要靠静功。

怎样练静功，请看后面的专题论述。

这里介绍几种简便的练“明”的方法。

1. 经常观想莲花

常这样做可使自己达到清静、光明、纯洁的境界并能开发智慧。

2. 常念良性词语

“智慧如海”、“放净光明”是常用的良性词语。

3. 练功时加意念

练功开始时，想一想“杂念放下、放下、放下；清静提高、提高、提高”这两句话。用意念想宇宙白光进入全身，然后把身上的黑色的、灰色的、混浊之气统统排出。

最后，我们可以把“正大光明”四个字连起来，经常想想，经常读读，于修德，于练功都会大有好处。念一万遍有一万遍的力量，念十万遍就会有十万遍的力量。“一分耕耘，一分收获”，掺不得半点假。

二、调身 调脉 调息

这里说的调身、调脉、调息均指站桩或静坐前的预备活动。

（一）调 身

通常是指练功中对身体姿势的调整。无论动功、站桩，还是坐功和卧功，都要摆成一定的姿势。站桩或静坐前的调身是通过运动身体，使得全身关节松弛、平衡，经络、血脉通畅和顺，并打开气机。

下面介绍几种简便的调身方法：

① 两脚并立，与肩等宽。身体重心由左向右转动，向右转的同时身体重心向前，即按顺时针方向转动一圈。重复3次。

以逆时针方向也转动3次。

② 头部由前向左、向后、向右转动，越慢越好，再复原。重复3次。

头部由前向右、向后、向左转动，越慢越好，再复原。共做3次。

③ 右手按左手心，意念白光进来，然后右手按摩左臂内侧，向上推行到大臂经肩部再到心脏部位；从心脏部位回推至

肩,再沿左臂外侧推到左手手背。想想胸部、手部灰色的浊气出去。共做3次。

左手按右手心,意念白光进来,然后左手按摩右臂内侧,向上推行至大臂经肩部再到心脏部位;从心脏部位回推至肩,再沿右臂外侧回推到右手手背。想想胸部、手部灰色的浊气出去。共做3次。

④ 左手叉腰,拇指在后,右手按右胸部,向左胯推3次。右手叉腰,拇指在后,左手按左胸部,向右胯推3次。

⑤ 屈指,以手背擦腰21次。

⑥ 做“三环聚气”9遍。

“三环聚气”调身方法如下:

两脚分开比肩宽,两手自然下垂(图2-1)。两手掌心相对



图 2-1



图 2-2

慢慢向前提起,与肩平。双手掌心向内回收腹前,手心劳宫穴对准肚脐神阙穴,相隔约 20 厘米,双手成抱球状,十指放松,注意拇指不要上跷。养气(图 2-2)。一分钟之后,向右转身 90° ,重心落在右脚。右膝弯曲,不超过脚尖。双手转成右手在上,左手在下,手心相对,间隔 30 厘米,成抱球状。注意鼻、手与右脚成一直线(图 2-3)。眼睛向后看一下,转腰带动四肢,向左转动 180° 。在转动过程中,左手从下向上划圈,右手从上向下划圈,转成左手在上,右手在下,重心慢慢移至左脚。左膝弯曲,不超过脚尖。双手仍成抱球状,鼻、手、左脚成一直线(图 2-4)。眼睛向后看一下,转腰带动四肢,向右转动 180° ,左右手划圈,互换上下,转至右边抱球,重心移到右脚。从右至左和从左至右为一遍,共做 9 遍。



图 2-3



图 2-4

做三环聚气功有两个要点：一是注意转体时，要以眼领腰，要领四肢。转身时，用眼向后看就带动了腰。通过转腰使双手抱球从一侧转向另一侧，并使重心从一脚移至另一脚。

二是在调身过程中，注意“三环”聚气。把上肢的劳宫、曲池、肩井三穴打通，使其开窍；把下肢的涌泉、阳陵泉、环跳三穴打通，使其开窍；把身上印堂、膻中、神阙三穴打通，使其开窍。做到九窍俱开，窍窍相通。

三环聚气功的调身作用是打通九窍，即打通全身的主要穴位，使得全身气血畅通，并使肩、肘、腕、胯、膝、踝六个关节灵活、柔软，上下协调，上虚下实。

（二）调 脉

是藏密气功中的重要修持方法。脉是气所循行的轨道，近乎中医所说的经络。藏密气功认为，人身有7万2千脉，遍于周身，各有所司。其中最重要的是身体中央的左、中、右三脉。中脉为气脉之源，为性的中枢。

据一本藏密著作记载：“在人体中央有一条中脉，从会阴直达梵穴（即顶门或百会），可以观想它有五个特征：甲，像虫胶溶液那样红；乙，像麻油灯那样亮；丙，像芭蕉心那样直；丁，像纸卷的筒那样空；戊，像箭杆那样细。左脉和右脉就在中脉的两旁，从左右两鼻孔上行入脑分循中脉两侧下行，至脐下四指处与中脉会合”。

照修持的经验说，中脉不在脊椎骨内，也不依附在脊椎骨

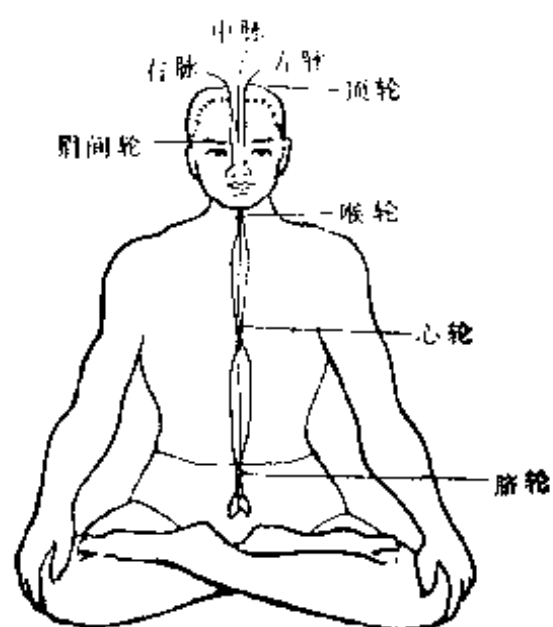


图 2-5 三脉四轮

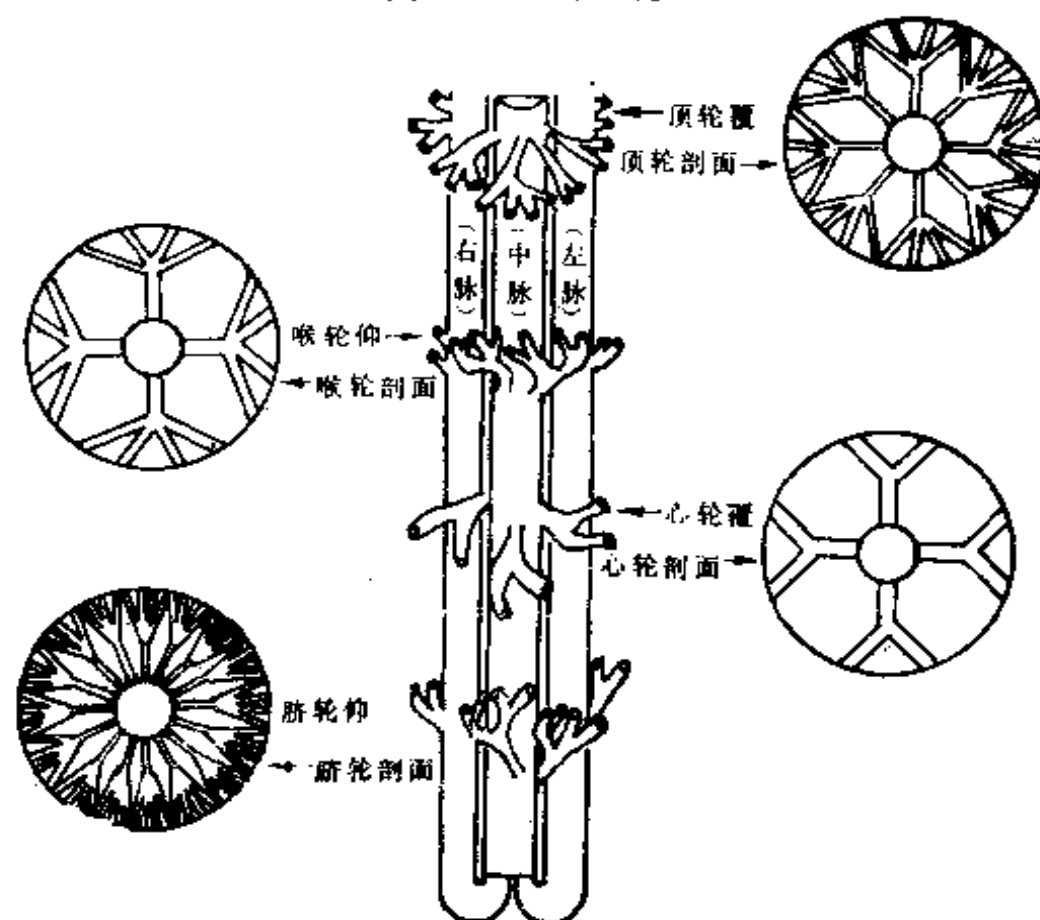


图 2-6 三脉四轮示意图

上,而是在脊椎骨前,故曰在身体中央(图 2-5, 图 2-6)。

有位修持多年藏密功法的人,在气功状态下,确实感觉到了中脉的存在,他感到上自百会穴下自会阴穴有一条像管子一样的通道,并有五个圆盘子(分别在顶、喉、心、脐、会阴)被这条管道夹在一起快速旋转,而这条管子又不断向五个圆盘的平面发射很多射线。

调脉的步骤是。

① 想想脚上之气由左向右逆时针转一圈,接上地气,并意想下接九重地;想想头上之气由左向右逆时针走一圈,接上天气,并意想上接九重天。

② 想想体内有左、中、右三脉。中脉上起顶门,下达会阴。中脉两边是左右二脉。左、右二脉是中脉的辅佐。

③ 头部不动,两眼沿左右两侧向后脑勺“看”,把中脉管打通,然后两眼复原。

④ 右鼻孔进白光→上升至顶门→沿中脉管下→至密处(脐下四指处)→移至左脉管→自下而上至顶门→从左鼻孔排出黑色、灰色的混浊之气。共做 3 遍。

⑤ 左鼻孔进白光→上升至顶门→沿中脉管下→至密处(脐下四指处)→移至右脉管→自下而上至顶门→从右鼻孔排出黑色、灰色的混浊之气。共做三遍。

⑥ 两鼻孔进白光→上升至顶门→沿中脉管下→再沿中脉管上→从两鼻孔排出黑色、灰色的混浊之气。共做三遍。

打通三脉就为通周天作好了准备。中脉管里的智慧气大量外泄,会缩短人的生命,因此通过修持能把智慧气持住,使得身上的左、中、右三脉白光、清气充溢,这就为健身、长寿、开智打下

了基础。

(三) 调 息

就是调练呼吸。古人称呼吸锻炼为吐纳。它是练功的重要环节。古人云：“一呼一吸为一息，不呼不吸亦为息。”人每时每刻都在不停地呼吸，影响着人体整体机能。人只有不断地吐故纳新，才能维持旺盛的生命力。

调息的作用，既有助于使呼吸达到深、长、细、匀，又能排除杂念，清净意识，即达到调心的目的。古人有“心息相依，息调心净”之说，呼吸调和了，意识自然便清净无杂。

下面介绍两种调息的方法：

① 全身放松，两脚分开与肩等宽，两手下垂在身体两侧。默念“杂念放下、放下、放下；清净提高、提高、提高”。意想从全身的毛孔中吸进宇宙的白光，宇宙的白光进到全身的气血、细胞、体液、淋巴液、骨骼、骨髓和脏腑中去，然后从全身毛孔中呼出黑色、灰色的混浊之气。做3遍。从第4遍后白光进，白光出。总共做9遍。

② 全身放松，两脚分开与肩等宽，两手在身体两侧（图2-7）。然后吸气，两手缓缓向前提起，与肩平。（图2-8）。

③ 再将两臂回收，十指相对，掌心向下，放于胸前。

慢慢呼气，同时两手掌缓缓用内劲下压，边压边抬脚跟（图2-9）。

当两手掌压到胯前时，两脚跟落地，全身放松直立。共做9遍。



图 2-7



图 2-8



图 2-9

三、六穴通明

在人身经脉通路上有 360 多个穴位，打通其中 6 个穴位对于祛病延年和开智有特别重要的意义。

这 6 个穴位是：百会、廉泉、膻中、神阙、关元和涌泉。除涌泉穴外，其余 5 个穴位的位置和作用大致相当于藏密气功中三脉上的五轮。

何谓五轮？左、中、右三脉有 5 个固定的汇合处。这 5 个固定的汇合处位于顶、喉、心、脐、密处。三脉在这 5 处缠绕成结。5 个脉结以中脉为轴心，各自辐射出数量不等的支脉，状如车轮，故称五轮。五轮与中脉互相垂直。藏密气功认为，五轮的支脉与全身大小诸脉相联贯，各有功能，各有所司。

五轮中除喉轮使人体产生能量的作用较小外，顶轮、心轮、脐轮和阴轮都是产生能量和信息为中心。这四轮与左、中、右三脉合称为“三脉四轮”。三脉近似于督脉，但不等于督脉；顶、心、脐三轮亦近似于上、中、下三丹田。

藏密气功认为，打通五轮，使一切气进入中脉，乃修习之要旨。

涌泉穴是接通地气之门，打通两脚心的涌泉穴无疑是接通了地气。

怎样打通这 6 个穴位呢？

下面介绍藏密气功中的一种方法，念口诀或者说念咒语。

其咒语是：嗡、阿、吽（音哄）。

古语云：“天有三宝日、月、星；人有三宝精、气、神。”“嗡、阿、吽”三字就分别代表了神、气、精之声。常念“嗡、阿、吽”可以达到精神充沛、内气顺达。

“嗡”代表神之声，为智慧快乐之本源。念“嗡”时，头上放白光，其声在口内回旋，充于七窍，直通头顶百会，脑腔共鸣，一股清灵之气上冲云霄，接引天空之气直贯周身。

“阿”代表气之声。念“阿”时，喉部放红光，其声在喉部震动，开喉音，舌下落于口床，以心气引动肺气和胃气及其他脏气，散心肺之邪火。

“吽”代表精之声。精是生命的物质基础。念“吽”时，胸中放蓝光，走足少阴肾经。肾者，藏精之处也。其声低而沉，吽声如雷贯耳，实而有力，贯通各部。

念“嗡、阿、吽”三字诀，初练时可念出声，发声时间长一些，效果更好。念到后来，可以默念。念了5万遍之后，再默念时，舌头向上卷。

有位初中一年级的中学生，特别灵敏。他每天念200—300遍“嗡、阿、吽”，念到第6天时，出现了幻景。他念“嗡”时，突然看见太阳当顶，发出白光，照得天地皆白，连自己的脑子也一片空白；“阿”字音出口，又看见火红的太阳像一火球，从海平面冉冉升起，海天一色，红光一片。喉部的红光把自己的皮肉都照透了，骨骼、穴位历历可见；“吽”字出口，发现自己站在面前，那是一个透明的“我”。“我”面前又有面大镜子，发出蓝光，照遍全身，把内脏器官、神经、血管都照出来了。最初这6天他是闭目静坐，后来他睁眼念也有这种感觉。由于他能练功配合治疗，他

那令人头痛的荨麻疹不久也好了，接着又练出了特异功能。

打通 6 个穴位，其前后顺序很有讲究。先自下而上打通涌泉、关元和神阙，再从上至下打通百会、廉泉和膻中。

（一）打通涌泉穴

念“嗡”时意想头部顶门发白光，念“阿”时意想喉部发红光，念“吽”时意想胸口发蓝光。念“嗡阿吽”三音时通过观想把白、红、蓝三种光照射两脚脚心，把脚心涌泉穴中的棕黑色的“5”字照空。共念 10 万遍。

念上 10 万遍，就能保证把脚心上那个“5”字照空，打通涌泉穴。由于人的身体素质、灵敏度有差异，有的人可能念上几千遍，甚至百把遍就能奏效。

打通涌泉穴的目的是打通接地气之门。此穴有开窍、宁神的作用，主治休克、中暑、失眠、中风、高血压、癫痫、癔病、精神病、小儿惊风、头顶痛、下肢瘫痪。

古代养生家认为，百病从脚起。双脚贪图凉快，习以为常，成为犯病的主要原因之一。打通脚心，能使经络疏通，气血和畅。

每天临睡前用热水泡脚，是一种简便易行的长寿功。做法是，保持水温，不断地加热水。至少浸泡 15 分钟。擦干后，用手掌侧面搓脚心。

泡脚的一大好处是能补肾益脑。脚心一热，肾水就能得到补充。肾水充盈，对大脑也很有好处。

有首歌谣说：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”

冬天用热水泡泡脚，可以助眠。古人说：“饭后三百步，睡前一盆汤。”苏东坡也有两句诗：“主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓。”今人则有“睡前烫烫脚，胜服安眠药”之说。可见，泡脚实在是养生长寿的方便法门。

打通涌泉穴，还有一个简便方法。走路时，常想到走一步留一个脚印。积久成习，全身就会慢慢变得下实上虚起来。

（二）打通关元穴

默念“嗡（从头部顶门发白光）、阿（从喉部发红光）、吽（从胸口发蓝光）”，观想自己用白、红、蓝三种光将位于脐下四指的关元穴中灰色的“卐”字照空。也念10万遍。

关元穴能培肾固本，调气回阳。主治腹痛、腹泻、痢疾、尿路感染、肾炎、月经不调、痛经、白带多、盆腔炎、功能性子宫出血、子宫脱垂、遗精、阳痿、遗尿、肠道蛔虫等。

打通关元穴相当于打通五轮中的阴轮，使中脉下端与左脉和右脉的通道畅通无阻。

除了念“嗡阿吽”外，还有一个方法可以帮助打通关元穴。双手放在腹前，互相环绕作正圈、反圈运动。

（三）打通神阙穴

默念“嗡（从头部顶门发白光）、阿（从喉部发红光）、吽（从胸口发蓝光）。”观想自己用白、红、蓝三种光，将神阙（脐中）穴里红黑色的“癍”字照空。念 10 万遍。

打通神阙穴就是打通脐轮。神阙穴能温阳固脱，健运脾胃。主治肠炎、慢性痢疾、肠结核、肠粘连、休克、水肿、脱肛等。

在练功前可以意想吸气时气从肚脐进入，吸到命门内侧，呼气时从命门到肚脐，但意念不要呼到肚脐外面。重复 3—9 次。这样呼吸可以把命门部位的气机调动起来，点燃命门之火，命门便会发热。

（四）打通百会穴

默念“嗡（从头部顶门发白光）、阿（从喉部发红光）、吽（从胸口发蓝光）。”观想自己用白、红、蓝三种光将顶门百会穴中白色的“死”字照空。念 10 万遍。

打通百会穴即是打通顶轮。打通涌泉穴和五轮这 6 个点的秩序有讲究。先自下而上打通三个，再从上而下打通三个。

百会穴开窍宁神，平肝息风，升阳固脱。主治头痛、眩晕、休克、高血压、失眠、癫痫、脱肛。

有头痛、癫痫、失眠之症者，在用热水泡脚的同时，头上可用

热毛巾敷。

（五）打通廉泉穴

默念“嗡(从头部顶门发白光)、阿(从喉部发红光)、吽(从胸口发蓝光)。”观想自己用白、红、蓝三光将喉部中廉泉穴黄色的“𠂔”字照空。念 10 万遍。

廉泉穴能宣肺调气,清咽开音。主治言语不清、哑、流涎、口腔炎、咽炎、支气管哮喘、支气管炎、咽喉炎、甲状腺肿大、膈肌痉挛、神经性呕吐、食道痉挛、声带疾病。

平时可以练练转颈项动作。头部向左转 30°, 停顿一下, 吸口气, 然后转成 60°, 停顿一下, 吸口气, 再转成 90°; 再由 90° 转回到 60°、30° 和原位。每转一次后停顿, 吸口气。重复 3 遍。呼气自然。

头部向右转动 30°, 停顿一下, 吸口气, 然后转成 60°, 停顿一下, 吸口气, 再转成 90°, 再由 90° 转回到 60°、30° 和原位, 每转回一次均停顿、吸口气。呼气自然。重复 3 遍。

（六）打通膻中穴

默念“嗡(从头部顶门发白光)、阿(从喉部发红光)、吽(从胸口发蓝光)。”观想自己用白、红、蓝三种光将胸口膻中浅蓝色的“𠂔”字照空。念 10 万遍。

打通膻中穴即打通心轮。膻中穴能调气降逆,宽胸利膈。主治支气管哮喘、支气管炎、胸痛、乳腺炎、乳汁过少、肋间神经痛等。

平时双手可作推窗望月式。两手置于胸前,手心向内,将两手背向前上方推出,边推边开,再回至胸前,重复几次。这样可以开胸、开心。

以上六点打通之后,再念 10 万遍“嗡阿吽”口诀,可以达到吉祥圆满。

此外,六点打通之后,还可念五字咒“嗡、阿、吽、娑、哈”。念“娑”音时意想脐部发黄光,念“哈”音时密处即脐下四指部位发绿光。

四、经络畅达

上一章讲的是点,要求六穴通明。怎样由点到线,线线畅通呢?本章旨在讲述疏通经络的方法。

经络学说是研究人体经络的生理、病理及其与脏腑相互关系的学说。它是中医学理论体系的重要组成部分,也是气功学的核心理论。

通过经络的联系,人体所有的五脏六腑、五官九窍以及皮肉筋骨等组织成为一个有机的整体。凡脏腑表象,气血流注,经穴与脏腑之相关,皮之分部,筋之分经,无不以经络的联属和分野为根据。

经络包括经脉和络脉两大部分。经,意为路径。经脉是直行的主干,分布在体内深部;络,意为网络。络脉是横出于经脉的分支,分布于人体浅表部位。

经脉有正经和奇经之分,是经络的主要组成部分。正经有十二条,即手足三阴经和手足三阳经,称为“十二经脉”;奇经有八条,其中有任、督二脉,八条奇经称为“奇经八脉”。它们之所以称为“奇经”,是由于“别道奇行”与十二正经不同,既不直属于脏腑,又无表里配合关系。

十二经脉是气血运行的主要通道,奇经八脉则有统率、联络和调节十二经脉的作用。

《内经》云：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”又云：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”经脉循行，起着行气血、通阴阳、养脏腑、濡筋骨、利关节等作用，使人体生命活动得以正常进行。

下面分别介绍打通十二经络法，打通奇经八脉法，大小周天功法，少林内劲一指禅扳指功法。

（一）十二经络疏通法

十二经脉包括：

手三阴经：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经

手三阳经：手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经

足三阴经：足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经

足三阳经：足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经

十二经脉有表里属络关系。十二经脉内属于脏腑，脏与腑有表里相合关系，阴经与阳经有表里属络关系。

手太阴肺经与手阳明大肠经相表里；足阳明胃经与足太阴脾经相表里；手少阴心经与手太阳小肠经相表里；足太阳膀胱经与足少阴肾经相表里；手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里；足少阳胆经与足厥阴肝经相表里。

阴经属脏络腑，阳经属腑络脏。例如，手太阴肺经属肺络大肠；手阳明大肠经属大肠络肺等。

互为表里的经脉在生理上有密切联系，病变时相互影响，治疗时相互为用。

十二经脉有循行的规律。手三阴经脉从胸部走向手指末端；手三阳经脉从手指末端走向头面部；足三阳经脉从头面部走向足趾末端；足三阴经脉从足趾走向腹胸部。这样，十二经脉便构成一个“阴阳相贯，如环无端”的循环路线。十二经脉流注次序如图 4-1。

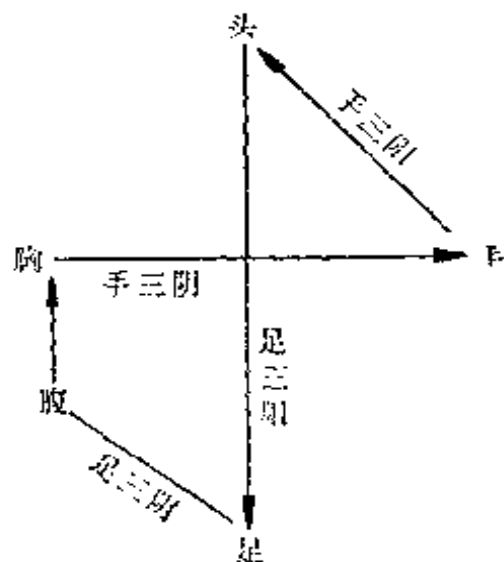


图 4-1

十二经脉的交接有以下特点：① 阴经与阳经多在四肢部衔接。如手太阴肺经在食指端与手阳明大肠经交接；手少阴心经在小指端与手太阳小肠经交接；手厥阴心包经在无名指端与手少阳三焦经交接；足少阳胆经从足跗上斜趋足大趾丛毛处与足厥阴肝经交接。② 阳经与阳经（手、足三阳经）在头面部相接。如手阳明大肠经和足阳明胃经都通过鼻翼旁；手太阳小肠经与足太阳膀胱经都通于目内眦；手少阳三焦经和足少阳胆经都通于目外眦。③ 阴经与阴经（手、足三阴经）

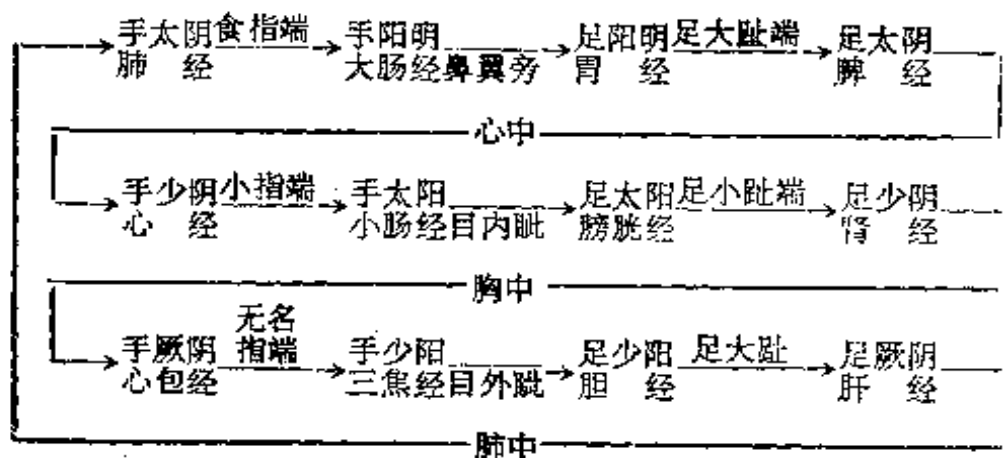


图 4-2

在胸部交接。如足太阴脾经与手少阴心经交接于心中；足少阴肾经与手厥阴心包经交接于胸中；足厥阴肝经与手太阴肺经交接于肺中。手足阴阳经脉走向交接规律示意如图 4-2。

1. 打通足太阴脾经*

练功姿势：身体坐正，观想足太阴脾经图(图 4-3)，双手在肩前，手心相对，意想合谷穴(手背面，握拳时，正当第一掌骨底与第二掌骨小头联线之中点)对地仓穴(口角外方 0.4 寸)，这样，足太阴脾经就容易打通。

本经循行：①起于大趾之端，循趾内侧白肉际，②过核骨后，③上内踝前廉，④上腓内(内踝前面)，⑤循胫骨后，⑥交出厥阴之前，⑦上膝股内前廉，⑧入腹，⑨属脾络胃，⑩上膈，⑪挟咽，⑫连舌本散舌下，⑬其支者，复从胃别上膈，⑭住心中与手少阴心经相接。

本经主要症治：本经主治脾胃病、妇科病、前阴病及经脉循行部位的其他病症，例如，胃脘痛，食则呕，食不下，噎气，舌根强痛，身重无力，大便溏泄、下肢内侧肿胀，厥冷，黄疸等。

2. 打通足阳明胃经

练功姿势：身体坐正，观想足阳明胃经图(图 4-4)，双手在肩前，手心相对，意想合谷穴对足三里穴(外踝上 11 寸，髌骨尖下 3 寸，横距胫骨前嵴一横指余)，这样，此经就容易打通了。

本经循行：①起于鼻翼两侧(迎香)，上行到鼻根部，②与

* 本书有关十二经脉循行路线及图示均参照邱茂良主编的《针灸学》(上海科学技术出版社出版)。

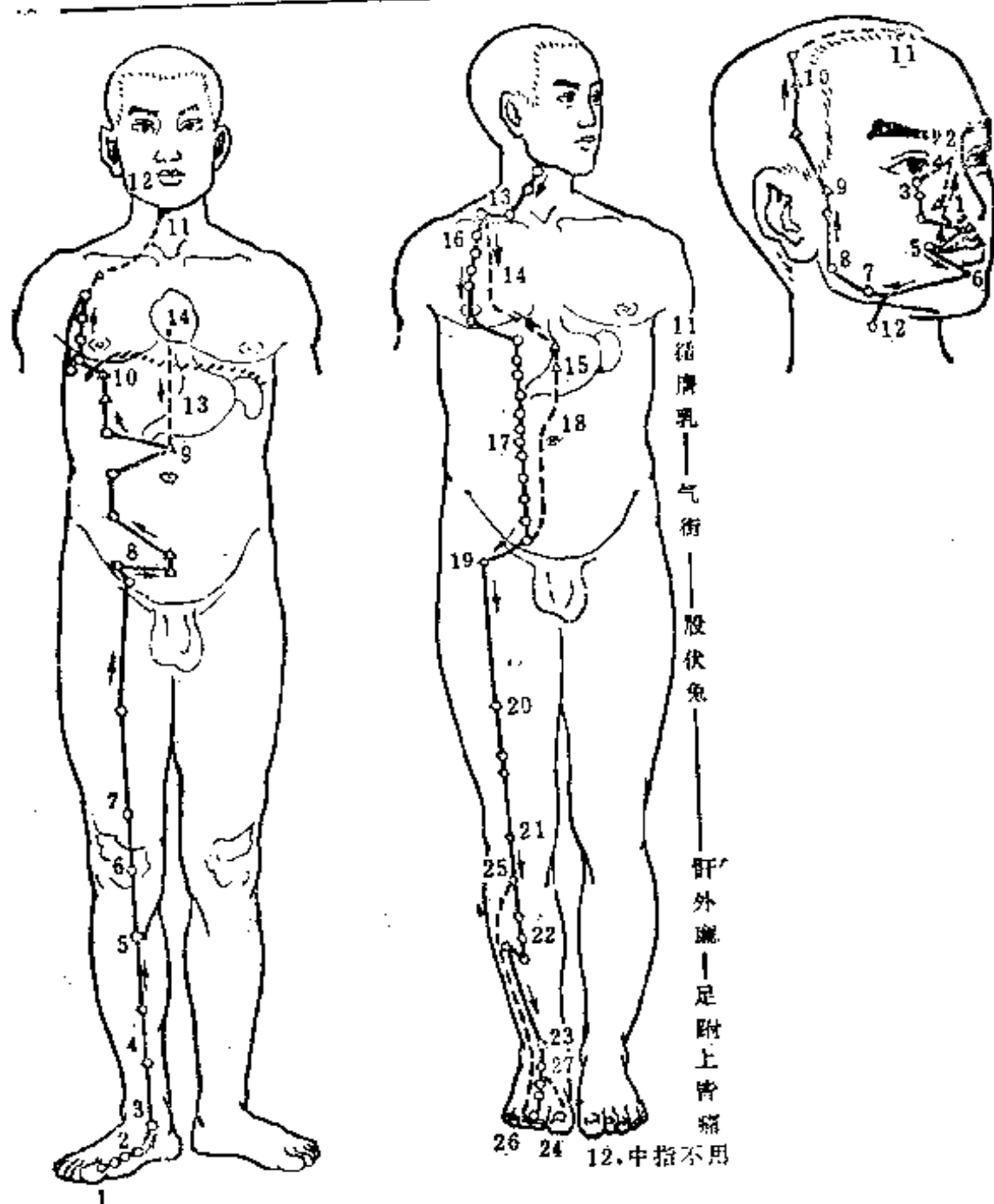


图 4-3 足太阴脾
经脉循行示意图

图 4-4 足阳明胃经脉循行示意图

图中：—— 本经有穴通路；
 本经无穴通路；
 ○ 本经俞穴；
 △ 他经俞穴
 (以下各图均同)

旁侧足太阳经交会，③向下沿着鼻的外侧(承泣)，④进入上齿龈内，⑤回出环绕口唇，⑥向下交会于颏唇沟承浆(任脉)处，⑦再向后沿着口腮后下方，出于下颌大迎处，⑧沿着下颌角颊车，⑨上行耳前，经过上关(足少阳经)，⑩沿着发际，⑪到达前额(神庭)；

⑫面部支脉：从大迎前下走人迎，沿着喉咙，⑬进入缺盆部，⑭向下通过横膈，⑮属于胃，联络脾脏；

⑯缺盆部直行的脉：经乳头，⑰向下挟脐旁，入气街中；

⑱胃下口部支脉：沿着腹里向下到气冲会合，⑲再由此下行至髀关，⑳直抵伏兔部，㉑下至膝盖，㉒沿着胫骨外侧前缘，㉓下经足跗，㉔进入第二足趾外侧端(厉兑)；

㉕胫部支脉：从膝下3寸(足三里)处分出，㉖进入足中趾外侧；

㉗足跗部支脉：从跗上(冲阳)分出，进入足大趾内侧端(隐白)，与足太阴脾经相接。

本经主要症治：本经主治胃肠病，头面、目、鼻、口、齿痛，神志病及经脉循行部位的其他病症。例如，高热出汗、头痛、惊悸、发狂、鼻出血、口渴、咽喉肿痛、唇疹，腹脘胀满，肠鸣、腹水、胃痛，胸部及膝腘等部位疼痛等。

3. 打通手太阴肺经

练功姿势：身体坐正，观想手太阴肺经图(图4-5)，双手在胸前，手心向内，意想大指少商穴(拇指内侧端即桡侧指甲角旁约0.1寸)与鼻尖相对。

本经循行：①起于中焦，向下联络大肠，②回绕过来沿着

胃的上口，③通过横膈，④属于肺脏，⑤从肺系（肺与喉咙相联系的部位）横行出来（中府），⑥向下沿上臂内侧，行于手少阴经和手厥阴经的前面，⑦下行到肘窝中，⑧沿着前臂内侧前缘，⑨进入寸口，⑩经过鱼际；⑪沿着鱼际的边缘，⑫出拇指内侧端（少商）。

⑬手腕后方的支脉：从列缺处分出，一直走向食指内侧端（商阳），与手阳明大肠经相接。

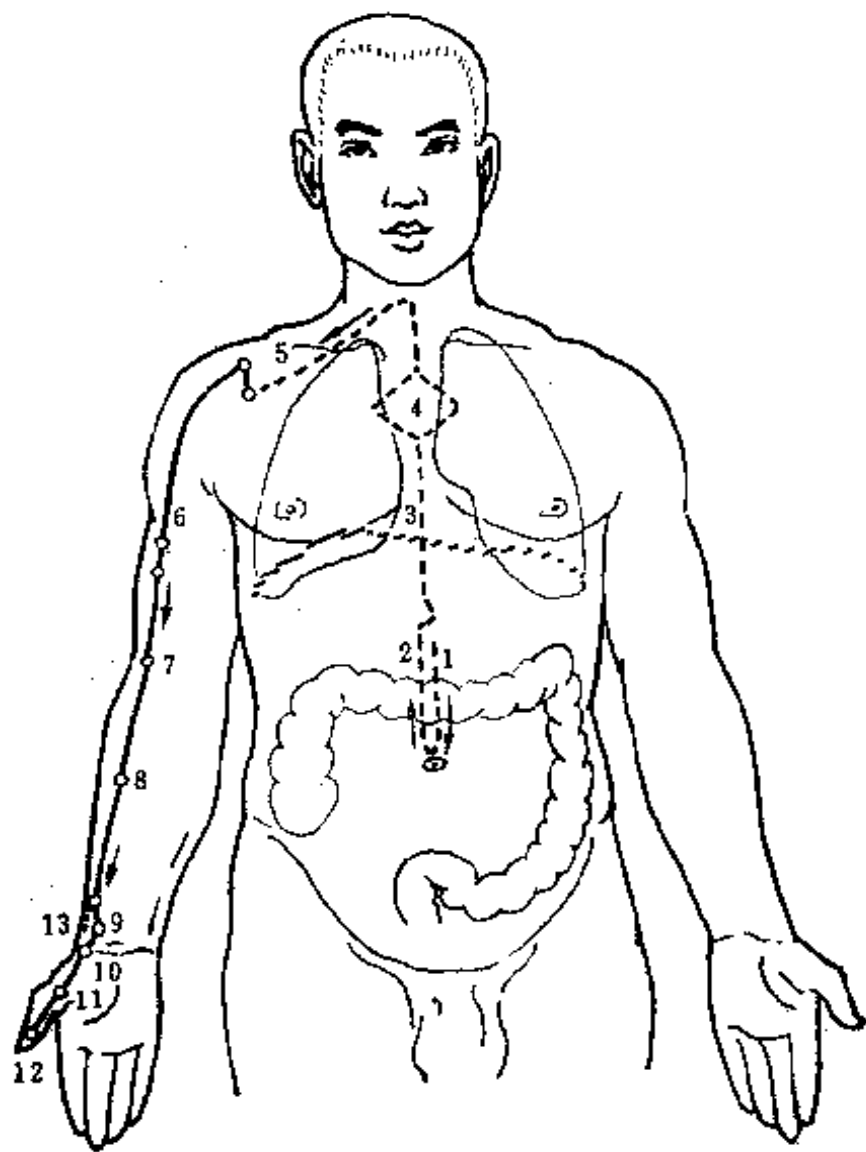


图 4-5 手太阴肺经脉循行示意图

本经主要症治：本经主治喉、胸、肺病，以及经脉循行部位的其他病症。例如，咳嗽、气喘、气逆、咳血、胸闷胀满，咽喉肿痛，缺盆部及手臂内侧前缘痛，肩背寒冷、疼痛，中风，小便频数，呵欠等。

4. 打通手阳明大肠经

练功姿势：身体坐正，观想手阳明大肠经图(图4-6)，双手在胸前，手心向内，意想食指商阳穴(食指末端即桡侧指甲角旁约0.1寸)对上巨虚(足三里下3寸)。

本经循行：①起于食指末端(商阳)，②沿着食指内(桡)侧向上，通过一、二掌骨之间(合谷)，向上进入两筋(拇长伸肌腱与拇短伸肌腱)之间的凹陷处，③沿前臂前方，④至肘部外侧，⑤再沿上臂外侧前缘，⑥上走肩端(肩髃)，⑦沿肩峰前缘，⑧向上出于颈椎“手足三阳经聚会处”(大椎，属督脉)，⑨再向下进入缺盆(锁骨上窝)部，⑩联络肺脏，⑪通过横膈，⑫属于大肠。

⑬缺盆部支脉：上走颈部，⑭通过面颊，⑮进入下齿龈，⑯回绕至上唇，交叉于人中，左脉向右，右脉向左，分布在鼻孔两侧(迎香)，与足阳明胃经相接。

本经主要症治：主治头面、五官、咽喉病、热病及经脉循行部位的其他病症。例如，下牙痛，咽喉肿痛，出鼻血或流清涕、口干、目黄、颈肿、肩部寒冷疼痛、及腹痛、肠鸣、泄泻便秘等。

5. 打通足少阴肾经

练功姿势：身体坐正，观想足少阴肾经图(图4-7)，双手在

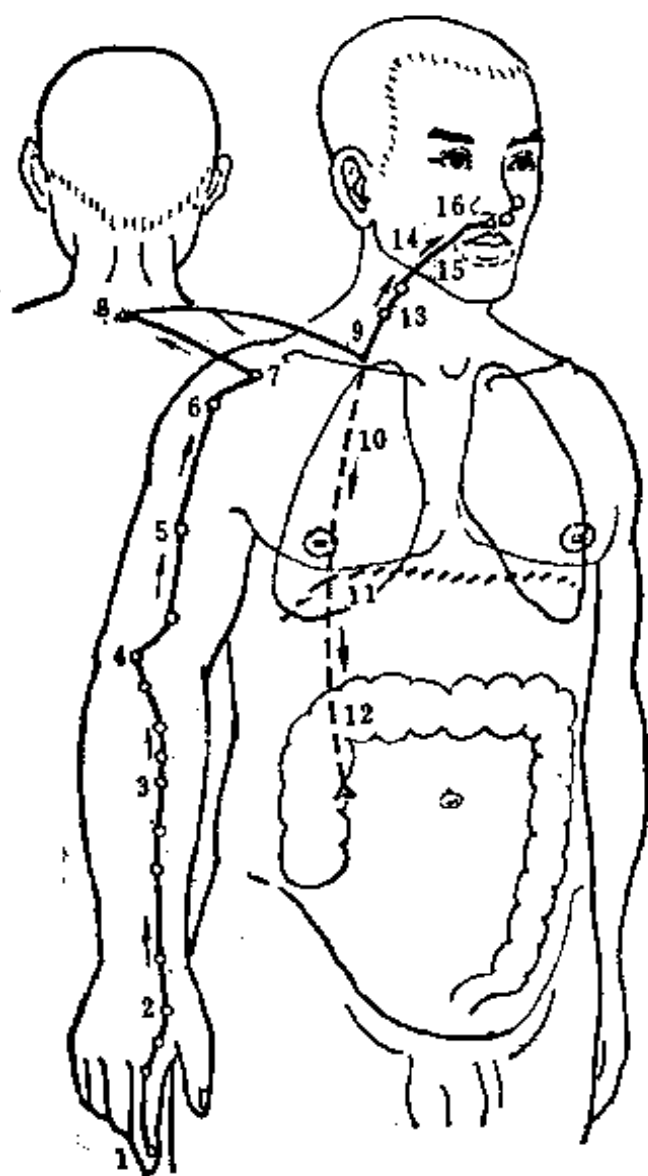


图 4-6 手阳明大肠经脉循行示意图

胸前,手心向内,意想中指尖端中央中冲穴对耳孔深部。

本经循行: ①起于足小趾之下,斜向足心(涌泉),②出于舟骨粗隆下(然谷),③沿内踝后,④进入足跟,⑤再向上行于腓肚内侧,⑥出腓窝的内侧,⑦向上行股内后缘,⑧通向脊柱(长强,属督脉),属于肾脏(俞穴通路:还出于前,向上行腹部前正中线旁开 0.5 寸,胸部前正中线旁开 2 寸,终止于锁骨下缘俞府

穴。)⑨联络膀胱；

⑩肾脏部直行的脉：⑪从肾向上通过肝和横膈，⑫进入肺中，⑬沿着喉咙，⑭挟于舌根部；

⑮肺部支脉：从肺部出来，联络心脏，流注于胸中，与手厥阴心包经相接。

本经主要症治：本经主治妇科，前阴病，肾、肺、咽喉病及经脉循行部位的其他病症。例如，咳血，气喘，口舌干燥，咽喉肿痛，便秘，腹泻，腰脊疼痛，下肢无力，足心热，头昏目眩，心痛，黄疸等。

6. 打通足太阳膀胱经

练功姿势：身体坐正，观想足太阳膀胱经图(图4-8)，双手叉腰，意想小指外侧少泽穴(小指第三节尺侧，指甲旁0.1寸)对委中(腠横纹中央即腠窝正中)。

本经循行：①起于目内眦(睛明)，②上额，③交会于巅顶(百会、属督脉)；

④巅顶部支脉：从头顶到额颞部；

⑤巅顶部直行的脉：从头顶入里联络于脑，⑥回出分开下行项后，⑦沿着肩胛部内侧，挟着脊柱，⑧到达腰部，⑨从脊旁肌肉进入体腔，⑩联络肾脏，⑪属于膀胱；

⑫腰部的支脉：向下通过臀部，⑬进入腠窝中；

⑭后项的支脉：通过肩胛骨内缘直下，⑮经过臀部，(环跳，属足少阳胆经)下行，⑯沿着大腿后外侧，⑰与腰部下来的支脉会合于腠窝中，⑱从此向下，通过腓肠肌，⑲出于外踝的后面，⑳沿着第五跖骨粗隆，㉑至小趾外侧端(至阴)，与足少阴经相接。

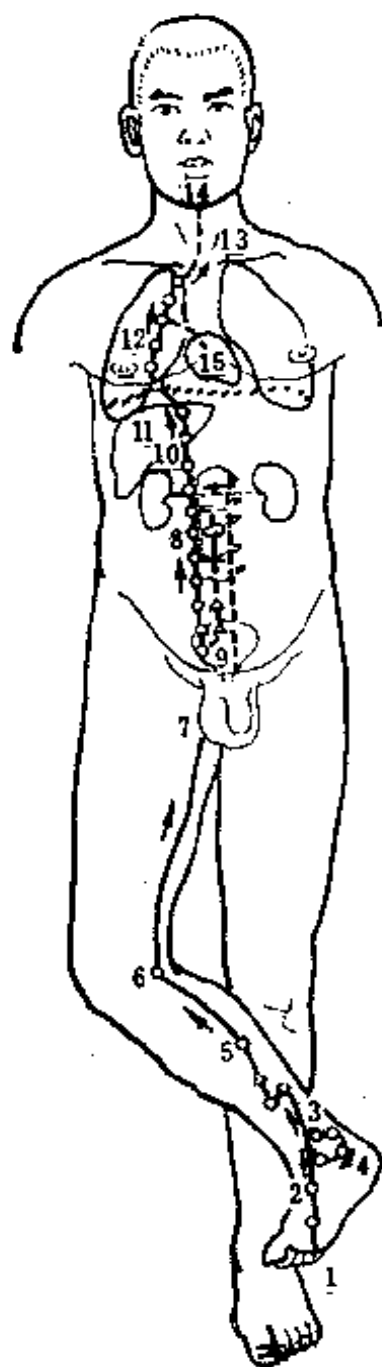


图 4-7 足少阴肾经脉循行示意图

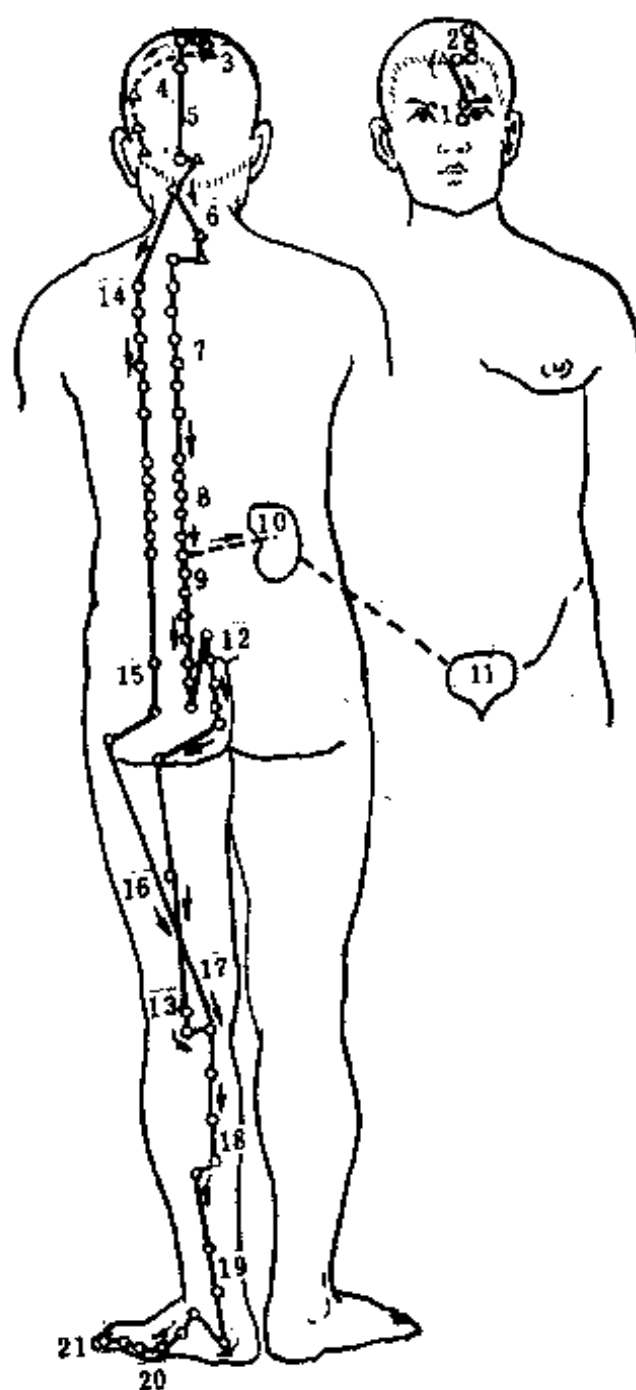


图 4-8 足太阳膀胱经脉循行示意图

本经主要症治：本经主治头、项、目、背、腰、下肢部病症以及神志病，背部第一侧线的背俞穴及第二侧线相平的俞穴，主治与其相关的脏腑病症和有关的组织器官病症。例如，小便不通，遗尿，癫狂，疟疾，眼球胀痛，见风流泪，鼻塞多涕，鼻出血，半身不遂，头、项、背、腰、臀部以及下肢后侧本经循行部位疼痛等。

7. 打通足厥阴肝经

练功姿势：身体坐正，观想足厥阴肝经图(图4-9)，双手屈于胸前，手心向内，意想中指指端的中冲穴对眼球下承泣穴(目下0.7寸，直瞳子陷中)。

本经循行：①起于足大趾上毫毛部(大敦)，②沿着足跗部向上，③经过内踝前一寸处(中封)，④向上至内踝上八寸处交出足太阴经的后面，⑤上行膝内侧，⑥沿着股部内侧，⑦进入阴毛中，⑧绕过阴部，⑨上达小腹，⑩挟着胃旁，属于肝脏，联络胆腑，⑪向上通过横膈，⑫分布于胁肋，⑬沿着喉咙的后面，⑭向上进入鼻咽部，⑮连接于“目系”(眼球连系于脑的部位)，⑯向上出于前额，⑰与督脉会合于巅顶；

⑱“目系”的支脉：下行颊里，⑲环绕唇内；

⑳肝部的支脉：从肝分出，㉑通过横膈，㉒向上流注于肺，与手太阴肺经相接。

本经主要症治：本经主治肝病，妇科，前阴病以及经脉循行部位的其他病症。例如，胸满，呕吐，胁痛，腰痛，遗尿或尿闭，疝气，妇女小腹痛等。

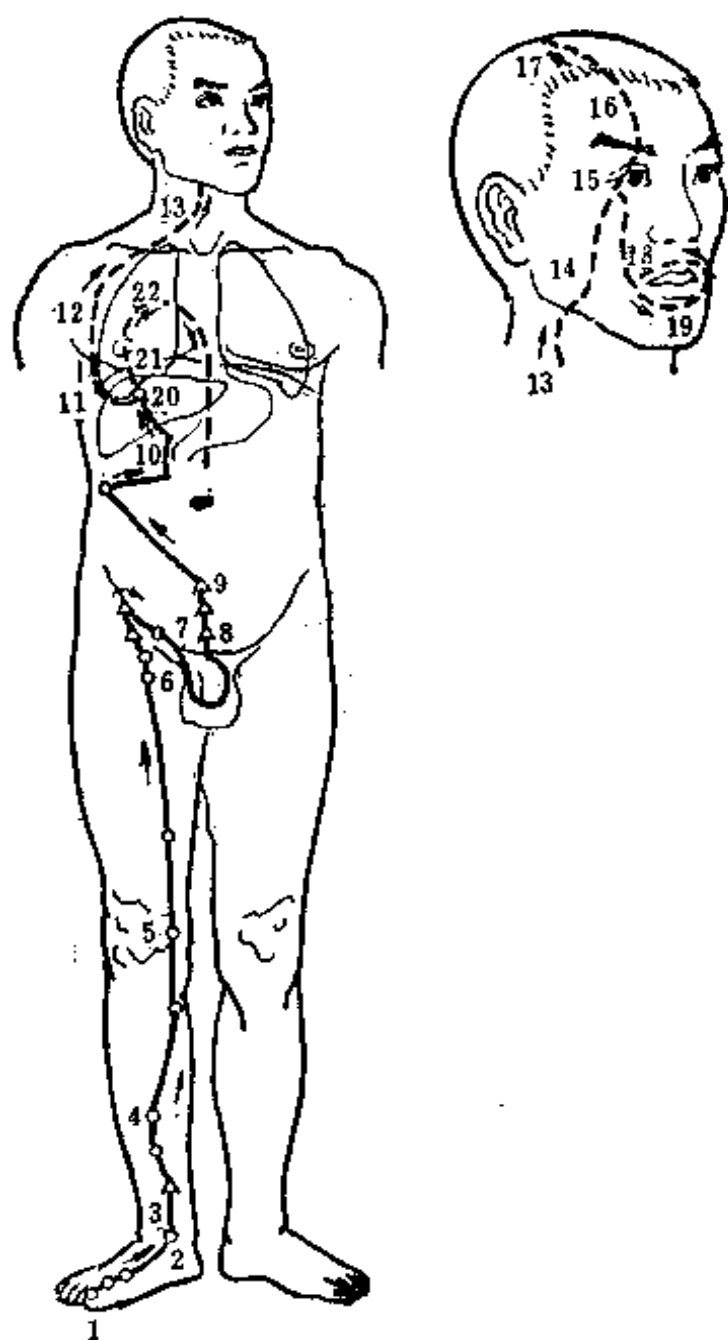


图 4-9 足厥阴肝经脉循行示意图

8. 打通足少阳胆经

练功姿势：身体站立，观想足少阳胆经图(图4-10)，双手下垂，按于腿上，意想无名指指背关冲穴(无名指末节之尺侧，即指甲拐角旁0.1寸)对小腿外侧阳陵泉穴(腓骨小头的前下方凹陷处)。

本经循行：①起于目外眦(瞳子髎)，②向上到达额角部(额厌)，③下行至耳后(风池)，④沿着颈部行于手少阳经的前面，到肩上交出手少阳经的后面，⑤向下进入缺盆部；

⑥耳部的支脉：从耳后进入耳中，⑦出走耳前，⑧到外眦后方；

⑨外眦部的支脉：从目外眦处分出，⑩下走大迎，⑪会合于手少阳经到达目眶下，⑫下行经颊车，⑬由颈部向下会合前脉于缺盆，⑭然后向下进入胸中，通过横膈，⑮联络肝脏，⑯属于胆，⑰沿着肋肋内，⑱出于少腹两侧腹股沟动脉部，⑲经过外阴部毛际，⑳横行入髀关节部(环跳)；

㉑缺盆部直行的脉：㉒下行腋部，㉓沿着侧胸部，㉔经过季肋，㉕向下会合前脉于髀关节部，㉖再向下沿着大腿的外侧，㉗出于膝外侧，㉘下行经腓骨前面，㉙直下到达腓骨下段，㉚再下到外踝的前面，沿足背部，㉛进入足第四趾外侧端(足窍阴)；

㉜足背部支脉：从足临泣处分出，沿着第一、二跖骨之间，出于大趾端，穿过趾甲，回过来到趾甲后的毫毛部(大敦，属肝经)，与足厥阴肝经相接。

本经主要症治：本经主治侧头、目、耳、咽喉病，神志病，热

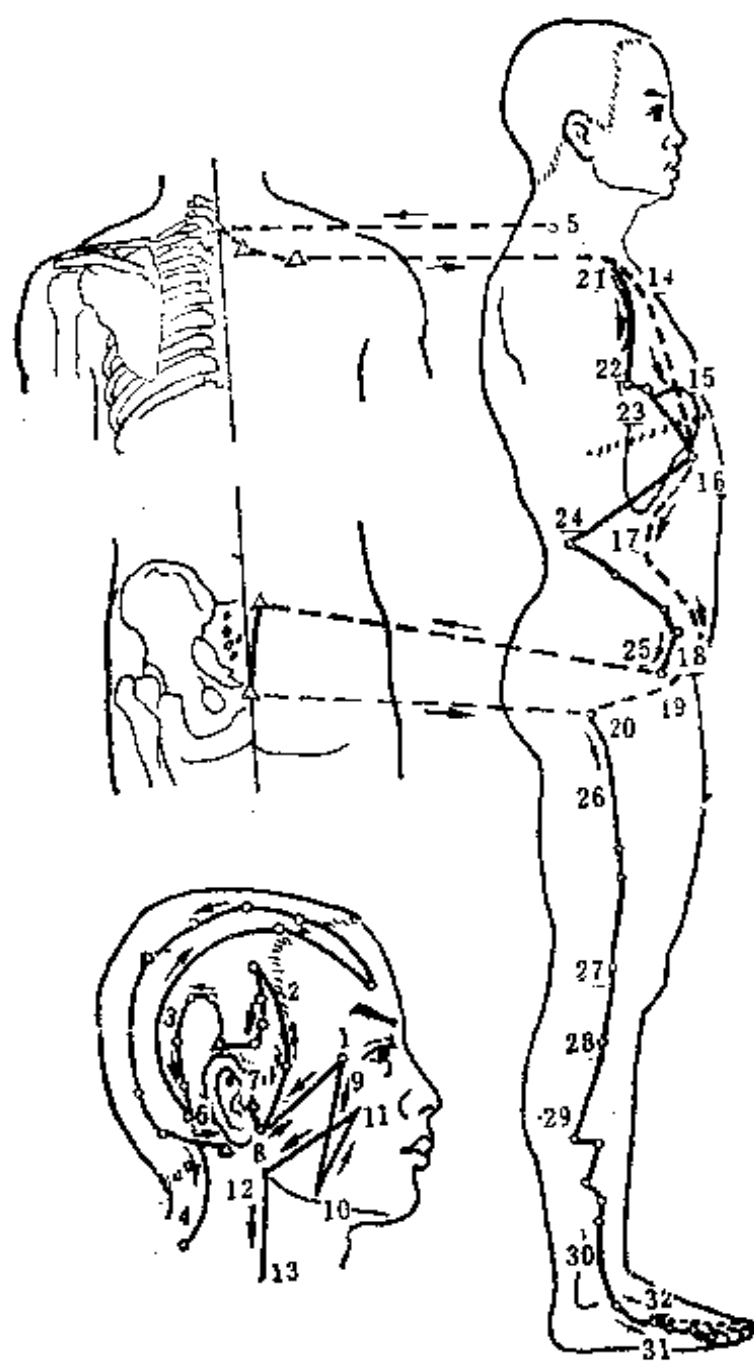


图 4-10 足少阳胆经脉循行示意图

病以及经脉循行部位的其他病症。例如,口苦,目眩,疟疾,偏头痛,颌痛,目外眦痛,缺盆部肿痛,腋下肿,胸、胁、股及下肢外侧痛,足外侧痛或运动障碍等。

9. 打通手少阴心经

练功姿势: 身体坐正, 观想手少阴心经图(图 4-11), 双手

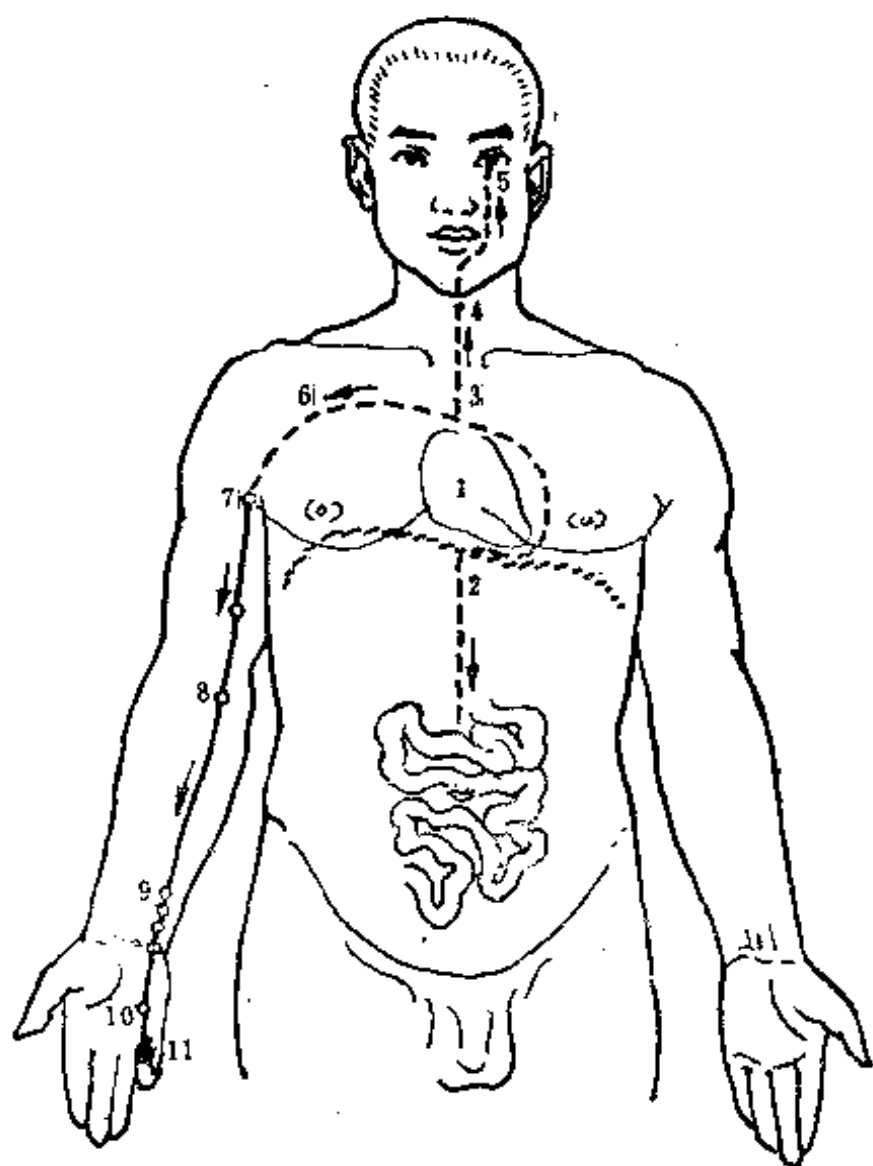


图 4-11 手少阴心经脉循行示意图

下垂，意想小指指端少冲穴（小指内侧末端即指甲角旁 0.1 寸）对舌尖。

本经循行：①起于心中，出属“心系”（心与其他脏器相连系的部位），②通过横膈，联络小肠；

③“心系”向上的脉：④挟着咽喉上行，⑤连系于“目系”（眼球连系于脑的部位）；

⑥“心系”直行的脉：上行于肺部，再向下出于腋窝部（极泉），⑦沿着上臂内侧后缘，行于手太阴经和手厥阴经的后面，⑧到达肘窝，沿前臂内侧后缘，⑨至掌后豌豆骨部，⑩进入掌内，⑪沿小指内侧至末端（少冲），与手太阳小肠经相接。

本经主要症治：本经主治心、胸、神志病以及经脉循行部位的其他病症。例如，心痛，咽干，口渴，目黄，胁痛，上臂内侧痛，手心发热等症。

10. 打通手太阳小肠经

练功姿势：身体坐正，观想手太阳小肠经图（图 4-12），双手在腹前，手心向下，意想小指指背外侧少泽穴对下巨虚（足三里下 6 寸）。

本经脉循行：①起于手小指外侧端（少泽），②沿着手背外侧至腕部，出于尺骨茎突，③直上沿着前臂外侧后缘，经尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间，④沿上臂外侧后缘，⑤出于肩关节，⑥绕行肩胛部，⑦交会于大椎（督脉），⑧向下进入缺盆部，⑨联络心脏，⑩沿着食管，⑪通过横膈，⑫到达胃部，⑬属于小肠；

⑭缺盆部支脉：⑮沿着颈部，⑯上达面颊，⑰至目外眦，

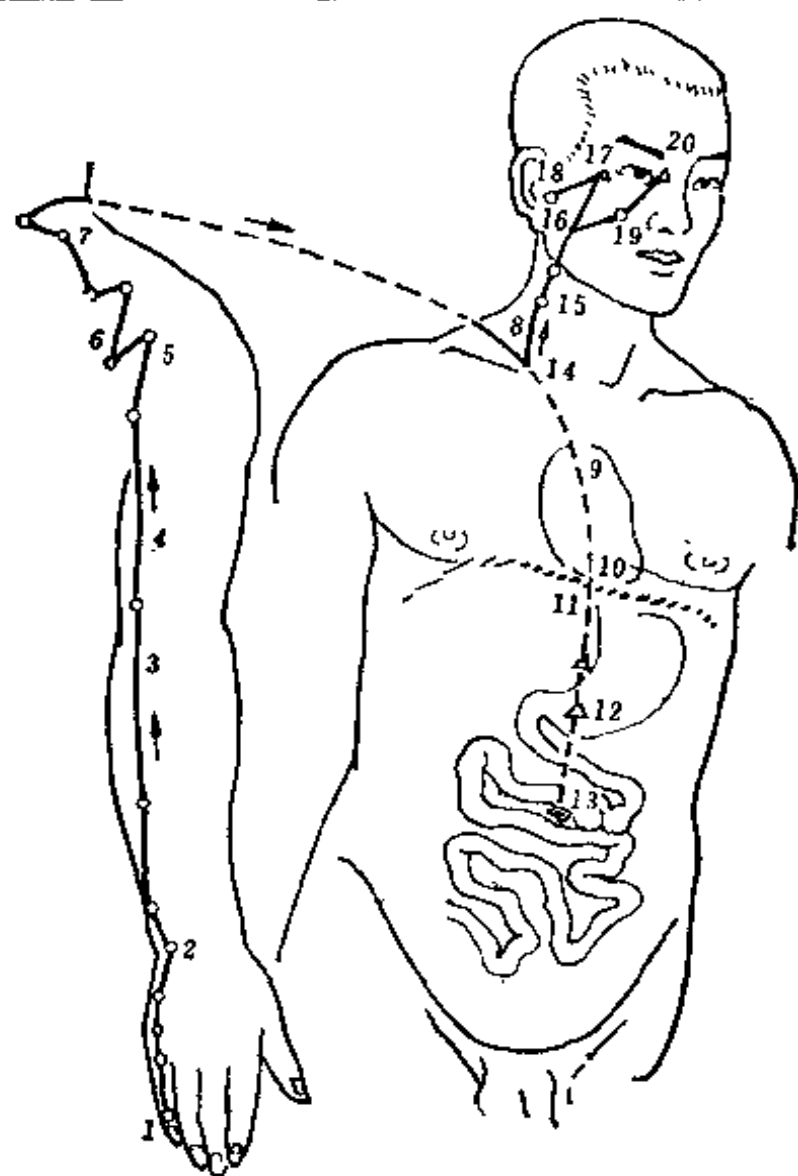


图 4-12 手太阳小肠经脉循行示意图

⑮转入耳中(听宫)；

⑰颊部支脉：上行目眶下，抵于鼻旁，⑳至目内眦(睛明)，与足太阳膀胱经相接，而又斜行络于颧骨部。

本经脉主要症治：本经脉主治头、项、耳、目、咽喉病，热病，神志病以及经脉循行部位的其他病症。例如，小腹痛，耳聋，目黄，颊肿，咽喉肿痛，肩臂外侧后缘疼痛，下颌及颈部肿痛以至头不能转动等症。

11. 打通手厥阴心包经

练功姿势：身体坐正，观想手厥阴心包经图(图 4-13)，双手在胸前，手心向内，意想中指指端中冲穴对舌尖。

本经脉循行：①起于胸中，出属心包络，②向下通过横膈，③从胸至腹依次联络上、中、下三焦；

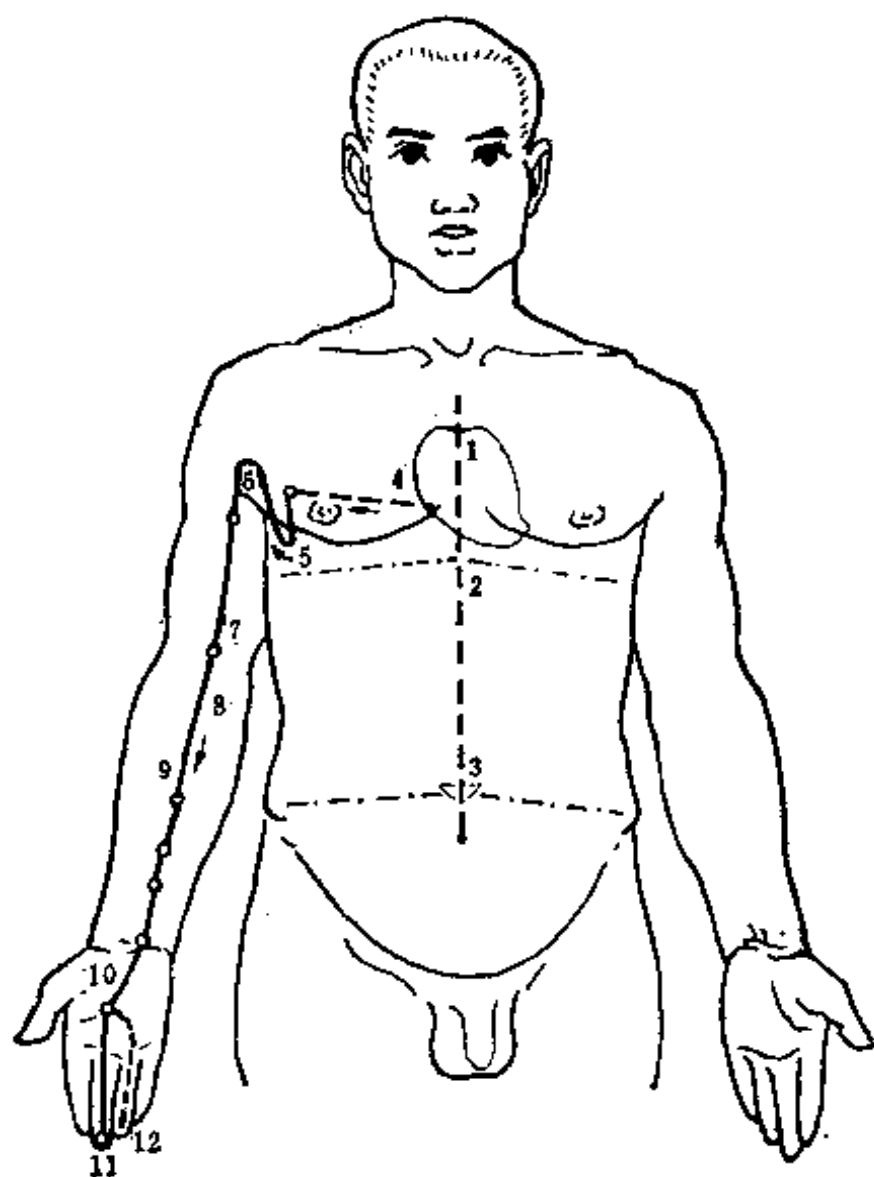


图 4-13 手厥阴心包经脉循行示意图

④胸部支脉：沿着胸中，⑤出于胁部，至腋下三寸处（天池），⑥上行到腋窝中，⑦沿上臂内侧，行于手太阴和手少阴之间，⑧进入肘窝中，⑨向下行于前臂两筋（掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱）的中间，⑩进入掌中，⑪沿着中指到指端（中冲）；

⑫掌中支脉：从劳宫分出，沿着无名指到指端（关冲），与手少阳三焦经相接。

本经脉主要症治：主治心、胸、胃、神志病以及经脉循行部位的其他病症。例如，心痛，胸闷，心悸，心烦，精神失常，上肢痉挛，面赤，手心热，腋肿，目黄等。

12. 打通手少阳三焦经

练功姿势：身体坐正，观想手少阳三焦经图（图 4-14），双手下垂按在腿上，意想无名指指背关冲穴对大腿后的委阳穴（承扶下 1 尺 6 寸，穴在足太阳之前，少阳之后，出于腘中外廉两筋间）*。

本经脉循行：起于无名指末端（关冲），②向上出于第四、五掌骨间，③沿着腕背，④出于前臂外侧桡骨和尺骨之间，⑤向上通过肘尖，⑥沿上臂外侧，⑦上达肩部，⑧交出足少阳经的后面，⑨向前进入缺盆部，⑩分布于胸中，联络心包，⑪向下通过横膈，从胸至腹，属于上、中、下三焦；

⑫胸中的支脉从胸向上，⑬出于缺盆部，⑭上走项部，⑮沿耳后直上，⑯出于耳部上行额角，⑰再屈而下行至面颊部，到达眶下部；

* 明·杨继洲，《针灸大成》，第 234 页，人民卫生出版社，1980 年第 2 版。

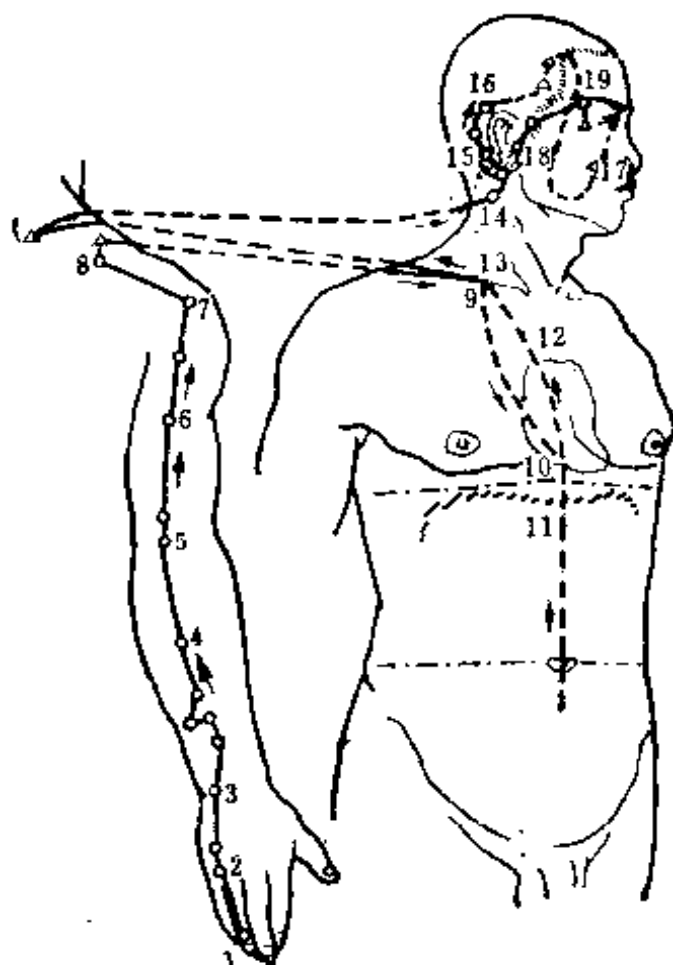


图 4-14 手少阳三焦经脉循行示意图

⑮耳部支脉：从耳后进入耳中，出走耳前，与前脉交叉于面颊部，⑯到达目外眦（丝竹空之下），与足少阳胆经相接。

本经脉主要症治：本经脉主治侧头、耳、目、胸胁、咽喉病，热病以及经脉循行部位的其他病症。例如，腹胀，水肿，遗尿，小便不利，耳聋，耳鸣，咽喉肿痛，目赤肿痛，颊肿，耳后、肩臂肘部外侧疼痛等症。

十二经脉上下贯通，遍及全身，阴阳相配，互相表里，如环无端，气血借以运行，周身得以供养。“常使气通关节透，自然精满谷神存”。在通经络的过程中，灵感好的人可以少打，自我调节。经过一段时间的训练，达到阴阳平衡，脏腑协调，精、气、神合一，

并使蕴藏在人体内的潜力“内劲”增强，从而祛病防病，健身延年。

（二）打通奇经八脉

奇经八脉有调节十二经脉气血，使全身气血保持均衡的作用。

奇经八脉包括：任脉、督脉、带脉、冲脉、阳维脉、阴维脉、阳跷脉、阴跷脉。

打通会阴、神阙、臆中、百会、劳宫、内关、外关、肩井、涌泉、照海、申脉等要穴，足以疏通奇经八脉。打通上述要穴，若配合呼吸，收效更大。具体练法如下：

闭口，由鼻呼吸。练功时只须管住呼吸，坐、卧、站均可。

① 吸，心意由会阴到尾闾，上行督脉到百会；呼，由百会向前沿任脉降到会阴。

② 吸，心意由会阴上升到神阙（脐中）分左右两边沿带脉一圈到命门，沿腰椎、胸椎到两肩井穴停住；呼，由两肩井穴走两臂外侧到外关穴（在腕后二寸凹陷中）过中指到两手心劳宫穴。

③ 吸，心意由两手心劳宫穴，经内关穴（在掌后离腕二寸）到胸前两乳上部停住；呼，由两胸前降到神阙、会阴。

④ 吸，心意由会阴升到臆中停住；呼，由臆中下降到会阴，分开经小腿外侧申脉穴（足外踝下凹陷处）经脚趾到双足涌泉穴。

⑤ 吸，心意由涌泉穴经照海穴（足内侧踝下1寸）经会阴到

气海穴停住；呼，由气海穴降至会阴。

以上循行次数以3遍为妥，呼吸应深、长、细、匀，不宜急促。收功时心意在神阙脐眼处由左向右、从小到大逆时针转9圈，然后再从右到左、由大到小顺时针转9圈，凝神聚于气海。

（三）周天功法

周天功法是使经络之气畅通于任督二脉，畅通于十二经脉的功法。周天功法是道教气功的主要功法。

为使气机运转，首先以丹田为中心，把会阴、命门、神阙三者联成一环，作意气相随地运转，这样才能为打通任督二脉作好准备。下面介绍“真气运转法”。

① 吸气时意想气由会阴穴吸上到丹田、神阙，呼气时意想气由神阙到会阴，做9次。

② 意想丹田之气在腹部周围由左至右逆时针运转9次，然后由右至左顺时针运转9次。

③ 吸气时，意想气由会阴吸入，使气上行至两肾、命门，再到腹部丹田，呼气时，意想把气呼至会阴穴。做3次。

④ 存想内气自丹田部位如电波一样慢慢扩大，遍布全身，与宇宙相合；再由宇宙之大，逐渐缩小，及至丹田，结成一小球状。做3次。

通过“真气运转法”的训练，能逐步体会到丹田、命门、会阴等部位有发热跳动感，常感到一股热气在运转，使得周身之气由表及里，由里及表，通畅运行，并可感到与天地同体。在此基础

上,进而可练通小周天,大周天之功。

1. 小周天功

小周天功是使内气畅通于任督二脉的功法。

古人云:“任督若通,百脉皆通。”一言道出了小周天功的重要性。小周天是道教内丹术的第一步功。这是一个练精化气的过程,又叫做“百日筑基”。道教气功养生家认为,人到成年,由于物欲耗损,造成先天精气不足,这就要用先天元气来温煦充实



图 4-15

之,并使其重返先天精气。小周天练精化气之目的即在于此。打通小周天,便可达到祛病防病。

下面介绍一种练小周天的方法:

马步站桩,桩架稍高,沉肩垂肘,两手举于胸前,手心向外,大指与食指微微相接成圆形,其余三指微曲(图4-15)。

意想内气从下丹田开始运行,下至会阴,然后上升至尾闾,再沿督脉而上升至顶门“泥丸”,再从泥丸沿任脉而下至下丹田。沿督脉而上就是沿脊椎而上。共重复9次。

在练功时,意想外界是个大宇宙,自身是个小宇宙,天人合一,效果更佳。

2. 大周天功

大周天功是道教内丹术功法的第二步——练气化神。大周

天功不仅使内气走任督二脉，还使内气沿其他经脉上运行。道教气功养生家认为，通过大周天，可使神和气密切结合，相抱不离，从而达到延年益寿之目的。

下面是通大周天的一种方法：

马步站桩，桩架稍高，两手举起高于胸，与耳平，仍要沉肩坠肘，手心向外，大指食指微微接成圆形，其余三指稍曲(图4-16)。

使周身之气团聚心上，结成一球，再意想此球由臆中起，下行神阙、关元，至会阴，分成两球下行至脚心涌泉，然后上行至会阴处仍合为一球，行至尾闾、背部、玉枕、脑后、脑顶、天庭、鼻尖、人中、上腭、咽喉，再回到心部。重复9次。

在练大周天功时，大指与食指微接，不能接得太紧，意想外界大宇宙与自身小宇宙相合，效果更好。



图 4-16

周天功法可使清升浊降，可以调和阴阳，疏通全身经络气血，温养脏腑、肌肉、筋骨、皮毛，通利全身关节，并对呼吸系统、血液循环系统、神经系统等起着增强功能之作用。

（四）扳指法

扳指法是少林内劲一指禅功法中，调经行气，增强内劲的一种重要方法，也是强化气血运行，疏通全身经络的一种手段。练扳指法，对人体五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉等均有好处，对增强功力能起到事半功倍的作用。

五指的功用不同，扳动不同的手指有不同的健身作用。大拇指主肺，食指主脾胃，中指主心包络，无名指主三焦，小指主心。

扳动方法：两手放于脐前，手心向下，下扳指节，停顿、抬起、放松、复原。

扳动拇指时，拇指松直，两拇指根节同时下按与食指成 75° 角，其余手指不动，拇指缓缓下按，至指尖向地为止。扳指到位后，稍停3秒，然后慢慢抬起与其他手指平齐时，手指放松，复原。

扳动食指时，下扳的角度与中指之间夹角为 30° ，扳动其余三指亦与相邻指夹角成 30° 。

扳指时要注意尽可能地同时按压相应的脚趾。

每扳动一指，即能引起该指所属经脉的收缩与蠕动，能增大脉冲量。屈指下扳的效应是外气内收，真气内行；放松复原时，是内气外放，与天地自然之气相接。久而久之，不仅能达到养气固肾防治疾病，而且能发放外气，导引治病。要注意扳指的顺序和扳动的次数都有一定之规。

下面介绍五套扳指法。

1. 第一套扳指法

- ① 拇指 扳动 1 次；
- ② 中指 连续扳动 3 次；
- ③ 小指 连续扳动 5 次；
- ④ 食指 连续扳动 7 次；
- ⑤ 无名指 连续扳动 9 次。



图 4-17

2. 第二套扳指法

- ① 拇指 连续扳动 3 次；
- ② 中指 连续扳动 5 次；
- ③ 小指 连续扳动 3 次；
- ④ 食指 连续扳动 7 次；
- ⑤ 无名指 连续扳动 9 次；
- ⑥ 中指 扳动 1 次。

3. 第三套扳指法

- ① 拇指与中指同时下扳 连续扳动 3 次；
- ② 拇指与无名指同时下扳 连续扳动 5 次；
- ③ 拇指与小指同时下扳 连续扳动 7 次；
- ④ 食指与无名指同时下扳 连续扳动 9 次；
- ⑤ 中指与小指同时下扳 连续扳动 11 次。

拇指与中指同时下扳时，两指指肚靠近，但不要相接（图 4-17），其余两指同时下扳时亦如是。

此套功法能畅通周身经络，调节阴阳平衡，加速内气循环及蓄聚，有养气固肾之功效。

4. 第四套扳指法

食指与中指靠拢，中间稍留一小缝，再把拇指放在这两手指中间，三指之间均留有一小缝。这样三条经脉同时运转，手上会

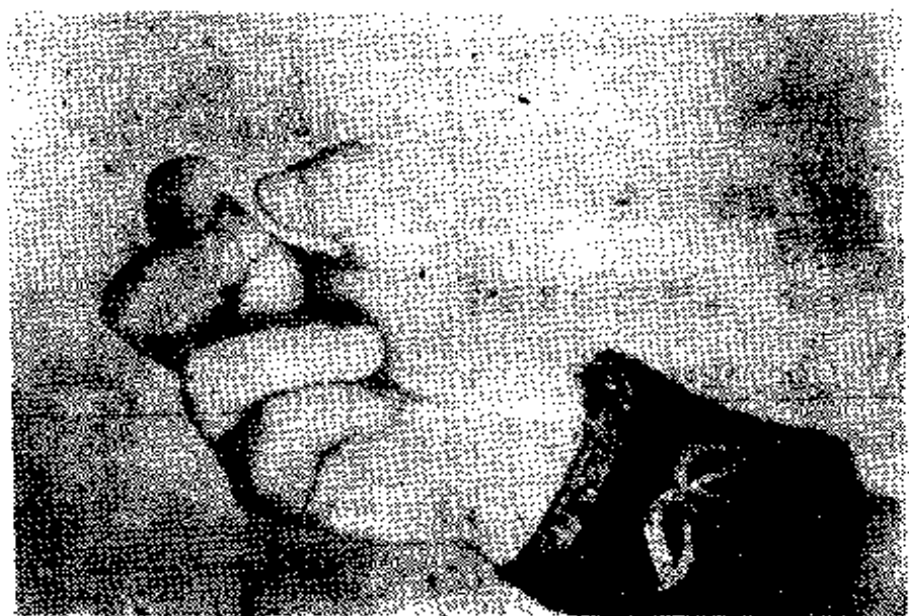


图 4-18

有热、麻感，背部亦产生跳动、发热之感。本功法称为“三指聚气法”(图 4-18)。

5. 第五套扳指法

五指分开，手指弯曲，拇指也成弓形，拇指对准食指中节。本功法称为指弓法(图 4-19)。

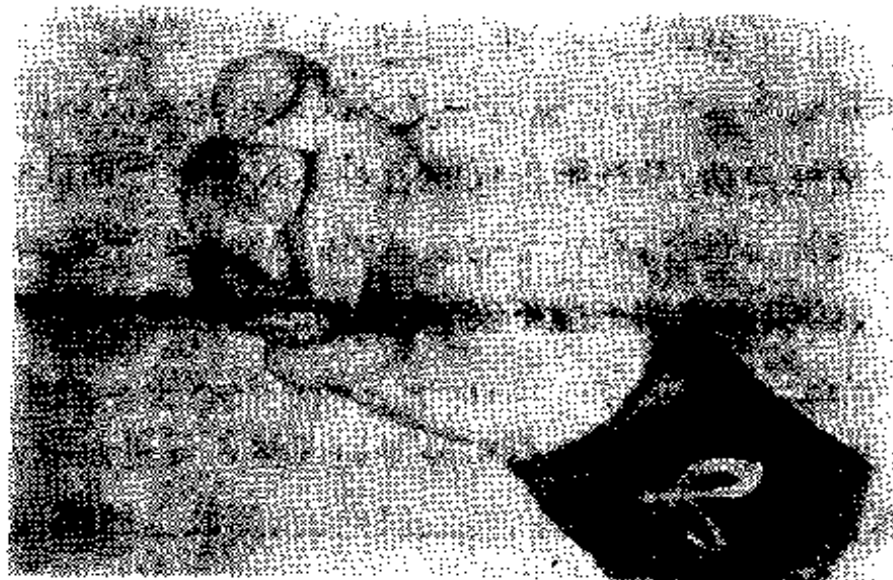


图 4-19

练指功法，指节要灵活，松柔，使指与指之间，气场流畅。意想脊椎，节节贯穿，骨髓通达。此功对颈椎、胸椎、腰椎特有好处。

五、罗汉神功

上两章讲了点，讲了线，由点到线。怎样由线到面并到体呢？本章旨在介绍形体上如何练就一身罗汉神功即罗汉站桩神功。

罗汉站桩神功，是按照罗汉的各种姿式来进行站桩的功法。此功与罗汉神接意合，有特定的姿式，保持固定的状态。久习此功，可使人体机能达到上虚下实，像苍劲的大树那样根深叶茂。

罗汉站桩神功，以静为止，静中有动，吸天地之精华以养精蓄锐，长劲长筋。它能使中枢神经得到调整，促进血液循环，增强人体各部系统的新陈代谢，使五脏六腑、四肢百骸都得到气血的滋养。

罗汉站桩神功，要求体松、气固、神凝。体松，就是不用拙劲，要使关节松开，筋骨间的内劲有弹力；气固，就是呼吸自然，不要憋气，做到气与力相合；神凝，就是意要专注，神有所视，每一式都要有凝视所在，达到意气相合，出入有法。

此功还要求外形中正圆合，体内空灵活泼。按此要求练习，就能加速真气的运行，使周身经络通畅，达到祛病延年的目的。

(一) 马步桩起式

1. 动作

① 在站桩之初,头脑要放松,去除杂念,舌尖轻轻顶住上齿龈,两目平视。两腿并立,两手下垂。下颚回收,头部轻松上顶。颈椎与脊椎松直,周身无一处用力。心情安静,无思无虑。



图 5-1

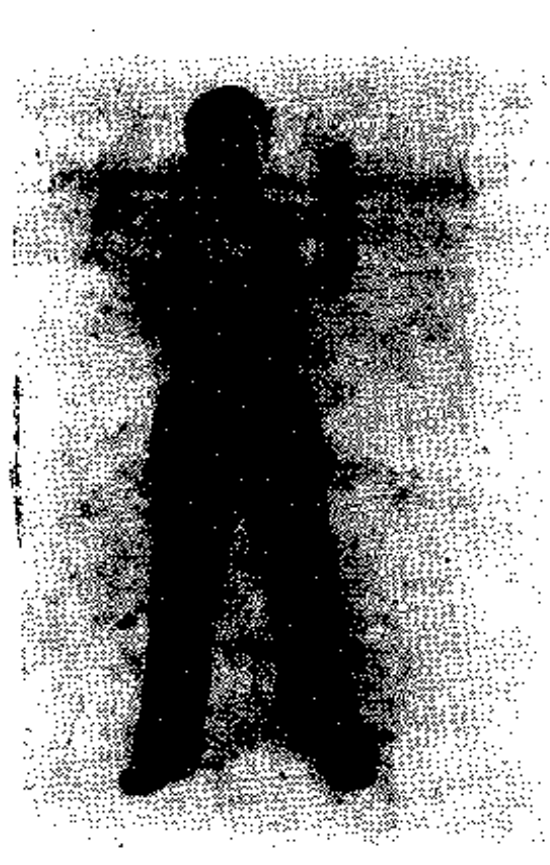


图 5-2

上身不动,屈膝微蹲,似坐非坐,重心移于右脚,左脚向左横跨半步,宽与两肩相同,脚尖稍微内扣,成内八字,然后重心移在两脚上。意想气由左脚大趾向小趾经脚后跟再回到大趾逆时

针转一圈，气再往下钻，与地气接上。用顶劲徐徐将身躯上提，自然站立。意想气在头顶百会穴逆时针转一圈，再往上顶，与天气接上(图 5-1)。

② 身体重心移向脚趾，用腰带动大臂，大臂带动小臂，两掌心相对慢慢向上抬起，意想由大指领气两手提到与两耳同高，重心移到脚跟(图 5-2)。

③ 两手掌在脸旁向内翻转，小臂弯曲，指尖向下，身体慢慢下蹲，手沿着胸部往下到腰部(图 5-3)。

④ 下蹲成马步，手掌向腰外侧划圈，然后手心向正前方推出，重心移至脚心。掌心向地，两小臂平行，两手的食指、中指、无名指及小指的第二节略弯曲，依次摆成梯形。两大拇指自然下垂成马步站桩式(图 5-4)。



图 5-3



图 5-4

2. 要领

① 要平心静气，使大脑中枢神经休息调整，从而达到内壮效果。

② 要尾闾中正，就是使鼻尖与肚脐成一直线，百会与会阴成一直线。同时提肛，松胯，把脊椎和颈椎竖直，使周身得到均衡活动。

③ 要连绵不断，平气舒展，这样可以养气，能使全身的筋骨、关节和肌肉都得到锻炼。

④ 十个脚趾的第一节与脚跟扣地，但不宜过分用力，脚心要空灵，使气血便于流转。

3. 功理及作用

大拇指一领气，手少阴肺经启动，十二经络的经气就开始加快运行。手向腰两侧划弧，带脉启动，带动经气在任脉督脉等奇经八脉之中加速运行。双脚尖内扣，脚趾和脚跟扣地，就使得足三阴和足三阳经气的运行得到加强。一松肩，双手向前伸，气血走动，手掌和指端有胀麻的气感，人体周身气血畅通。

此式为阴阳合德培元之功。

(二) 马步站桩

1. 动作

两脚分开与肩同宽，脚趾内扣，两膝向外分开，重心在脚心，下蹲成马步桩。屈肘抬臂，小臂与地面平行，大臂略向前伸，虚

腋。大拇指自然下垂，食、中、无名指及小指第二节略弯曲，手心向下，依次摆成梯形。两眼平视前方，身体保持上虚下实，含胸拔背，臀部下垂(图5-5)。



图 5-5

2. 要领

① 练功时要做到手与足合，肘与膝合，肩与胯合。

② 要求垂臀，这是为了避免臀部凸出而破坏自然状态。在松腰正脊的要求下，臀部肌肉有意识地收敛，以维持躯干正直。

③ 意想阳光照射到命门至尾闾这一段上。

3. 功理及作用

马步站桩功法是内劲一指禅的筑基桩功。它取天地之精华，壮两腿之力，调整阴阳，舒通气血，是一种内壮功法。本桩架也是内气外放、外气内收的基础功法之一。站桩时姿式正确入格，才能有较快的得气感。练功片刻，浑身发热，手部会有发胀、麻、凉、痛、跳或痒等感觉，而体内浊气也随汗液一起排出体外。练习马步站桩可使大脑清醒，精力充沛。

在练此桩式之初，可能会引起四肢酸痛、旧伤复发的反应，但持之以恒，随之而来的是轻灵活泼，心身愉快、精神饱满之

感,并且食欲增加,体力增强。

此功法对治疗高血压、胃病特有功效。

(三) 罗汉取元桩

1. 动作

马步站桩,两臂松垂,右肘抬起,右手在胸前掌立,手心向左。指尖低于鼻。左手中指对准右肘少海穴,掌心向地,对准右脚心(图5-6)。

练5分钟之后,再左肘抬起,左手胸前掌立,掌心向右,指尖低于鼻,右手中指对准左肘少海穴(距肘内侧端0.5寸,肘横纹的内端),掌心向地,对准左脚心。

2. 要领

① 掌立的手要松直,这样易接天气。另一手劳宫穴要开,这样易接地气。

② 掌立的手要对准鼻尖,使身体中正,但不宜高于鼻,否则会出现气亢现象。

③ 脊椎松直,与掌立的手相合。这样气通脊髓,背部有热感。



图 5-6

- ④ 太趾接地,使肝胃平和。

3. 功理及作用

肾为先天之本,腰肾为阴阳之源。此功法是取阴阳之元气,调动稍节之气,有固肾疏肝的作用。

久练之,能使两臂两手及十指的气感增大,气的脉冲量增大。气血两盛,对腰部软组织损伤,两臂胀痛,神经衰弱,脊椎伤痛等亦有防治作用。

(四) 罗汉大力桩

1. 动作

马步站桩,两臂松垂,右肘抬起,右手在胸前掌立,手心向左,拇指与食指接上成圆环,其余三指松直。左手在脐前,手心向上,拇指与食指成圆形,其余三指松直(图 5-7)。

练 5 分钟之后,左肘抬起,左手在胸前掌立,手心向右,拇指与食指成圆形,其余三指松直。右手在脐前,手心向上,拇指与食指成圆形,其余三指松直(图 5-8)。

2. 要领

- ① 拇指与食指相接不宜用劲,微微接上成圆形,这样气感灵敏,浑身气血走动。
- ② 上下两手相合,劳宫穴相互呼应,气的脉冲量增大。
- ③ 意想大力,气血两旺。



图 5-7



图 5-8

3. 功理及作用

此功法是取阴阳之元气，强化气感，增强五脏六腑之功能，久练此功法能增强肾上腺功能，由于肾上腺在神经体液调节之下，影响着人体的代谢过程和主要脏器的生理机能，故久练此功能使人气血两盛，力大无穷。对肝脏、肾脏疾病、气管炎、神经衰弱、月经不调等症均有防治作用。

按照阴阳五行的观点，大指属土，食指属木，土木相交，疏肝健脾。

(五) 弓步桩

1. 动作

身体放松直立,屈膝下蹲,左脚向左前方上步成弓步,重心在两腿中间,左手向前按出,手心向下,左肘与左膝上下对齐,右手手心向下,五指沿着左小臂内侧移至左手腕部,中指对准左手太渊穴(腕横纹的桡侧,前后两纹之间),成左式弓步桩(图5-9)。要求做到上虚下实,松腰松胯,自然呼吸,上下协调。

练功片刻,可以换步,重心先移右脚,然后收左腿,重心移至左脚,右脚向右前方上步成弓步,然后右手向前按出,手心向下,右肘与右膝上下对齐,左手五指沿右小臂内侧移至右手腕部,中



图 5-9



图 5-10

指对准右手的太渊穴,成右式弓步桩(图 5-10)。

2. 要领

① 目视前下方,成弓步时,前脚须内扣,两脚平行,使身体稳重,后膝不宜弯,委中穴、承山穴(腓肠肌两头间缝的下部,腓横纹至内踝上缘水平线之中点)要开。

② 肘沉,使气血顺达。左弓步时,左胯略向后下方微抽,使后脚有力。右弓步时亦然。

3. 功理及作用

此桩疏通内劲,蓄聚气力,对身体的气血能起到导引调节作用,对心血管病患者具有显著防治作用。

(六) 弓步托塔桩

1. 动作

左脚向左前方上步成弓步,同时左手大臂与肩平,小臂上举,左手翻转成掌心向上,手指向左,手腕关紧,右手掌心向下,护于小腹,五指向左,同时头向右转 90° ,两眼平视成左弓步托塔桩(图 5-11)。

站桩片刻,可换成右式,重心先移至右脚,左脚收回,然后重心移至左脚,右脚向右前方上步,成右弓步,右手大臂与肩平,右手翻转成掌心向上,手指向右,手腕关紧,左手掌心向下,护于小腹,五指向右,同时头向左转 90° ,两眼平视成右弓步托塔桩(图

5-12)。



图 5-11



图 5-12

2. 要领

- ① 松腰松胯,前脚内扣,使身体稳重,后膝不宜弯,委中

穴、承山穴要开,使后劲有力。

② 上托之手,大臂与小臂,小臂与手腕均成 90° ,意念上托之手上有一塔一座,下按之手,大臂与小臂,小臂与手腕均成 150° 。

3. 功理及作用

此桩重点加练两足、两股、两肘、两膝之力。强化内气。要求长劲于身,练气于内,发气于手足,使真气通畅,力大无穷。此功对心、肾精血不足、失眠、遗精等症均有疗效。

(七) 一字罗汉桩

1. 动作

身体松直,左脚向左迈出一大步,两脚分开比肩宽,两腿下蹲,以左脚跟为圆心,左脚尖向左转 90° ,以右脚跟为圆心,右脚尖向右转 90° ,两脚成一字形。然后右手在胸前握拳,食指伸直朝天,左手握拳在右手下,食指伸直,对准右手大陵穴(腕横纹中,正对中指),相距5厘米,两手食指一上一下朝天,成一字罗汉桩。

站桩片刻,两脚保持原位,左手在上,右手在下,右手食指对准左手大陵穴,成一字罗汉桩(图5-13)。

2. 要领

- ① 两拳食指成一直线,指向天空,成一指通天。
- ② 胯与脚跟、膝与脚尖相合。
- ③ 两脚脚尖、脚跟在同一条直线上,成一字形,两小腿与地



图 5-13

面垂直成 90° 。

④ 含胸拔背,身体不前倾,要垂臀。

⑤ 双脚扣地,要扎实。

3. 功理及作用

此桩功可使足三阴、足三阳经气由下而上循环流注,能使气血通畅,加强手三阴、手三阳经的气流量,能用食指之功,发放外气。

此桩功对动脉硬化,脉管炎有良好的防治作用。

(八) 一字托塔桩

1. 动作

两脚成大马步下蹲,左、右脚尖分别向左、右转 90° ,两脚成一字形。右手上翻至头上,掌心朝天托举,左手护于小腹,手心向下(图 5-14)。

练功片刻,两腿不动,左手在上托举,右手护于小腹,手心向下(图 5-15)。



图 5-14



图 5-15

2. 要领

- ① 上托之手,意念手中有塔,下按之手稍用力。
- ② 含胸拔背,身体不前倾,要垂臀。
- ③ 双脚扣地,要扎实。

3. 功理及作用

此桩功为顶天立地桩,要求融化天地之气,以达练气化神,强筋健骨之目的,若有梦遗之症状,站桩时可按下两手的中指;冠心病患者可按下大、中、小三指站此桩。

(九) 虚步龙形桩

1. 动作

左脚向前跨出半步,两膝弯曲,重心落在右腿上,成正虚步,同时两手交叉于胸前,右手在左边向下划至右胯边,掌心朝下,曲指抓地;左手在右边,向上划至头的左前方,掌心朝上,曲指抓天(图5-16)。

站桩片刻,换腿换手,右脚向前跨出半步,两膝弯曲,重心移至左腿,左手在左胯边掌心朝下,曲指抓地;右手掌心向上,曲指抓天(图5-17)。

2. 要领

- ① 收腹、提肛、坐臀。
- ② 指曲、抓紧、成龙爪。



图 5-16



图 5-17

③ 左手在上,左眼从左手大指及食指之中向远处望。右手在上,右眼从右手大指及食指之中向远处望。

3. 功理及作用

此功法为内劲一指禅重要功法之一,曲指上下抓紧,闭稍锁节,使气充于四肢百骸,以达到练骨聚气的作用。龙形桩对肝、胃病患者有显著疗效。

(十) 虚步一字桩

1. 动作

左脚向右脚正前方上半步成虚步，重心在右脚，两腿下蹲。双手松臂屈肘，左手在腹前，掌心向右，食指伸出，其余四指握拳关住。右手在左手后，掌心向左，食指对准左手大陵穴，距大陵穴5厘米。两食指一前一后，指向正前方，成左式虚步一字桩(图5-18)。



步,同时左手后拉,右手前伸,左手食指对准右手大陵穴,成右式虚步一字桩。

2. 要领

- ① 鼻、脚、手、上下对齐,使劲连贯一气。
- ② 身体保持正直,两眼平视前方。
- ③ 沉肩坠肘,这样气感强,收效大。
- ④ 裆圆,不要憋气。

3. 功理及作用

此功法是强取天地之气,调阴阳,和神气。食指伸直,其余四指关住,使食指气血流量增大,后手食指对准前手大陵穴发气,可使手部经气贯于食指。

此功有清心宁神,和胃宽胸,通大肠经助消化之功能,对心肌炎,胸肋痛、胃病、腹胀、足跟痛皆有良效。

(十一) 虚步托塔桩

1. 动作

身体松直站立,左膝屈,重心落在左脚上,右脚尖点在左脚心边,脚跟踮起,左掌心向地,指尖向前,护左胯,右大臂抬起与肩平,小臂竖起,右掌心向上,指尖向后,成右虚步托塔桩(图5-19)。

站累了,可改为右膝屈,重心落在右脚上,左脚尖点在右脚

心边,脚跟贴起,右掌心向地,指尖向前,护右胯,左大臂抬起与肩平,小臂竖起,左掌心向上,指尖向后,成左虚步托塔桩(图5-20)。



图 5-19



图 5-20

2. 要领

- ① 上举之手的大臂与小臂、小臂与手掌均成 90° 。
- ② 意念上举之手的手上托塔。
- ③ 含胸拔背,沉肩坠肘。

3. 功理及作用

此桩闭腕关节,使气在体内运转,强化三焦。重心在一脚上,

长根于足,长劲于身。此桩是聚气练骨,练精长筋,以及开胸开心的强壮功。虚步托塔桩对肺、肝、肾病患者有良效。

(十二) 虚步青蛇吐信桩

1. 动作

身体松直站立,两眼平视,左脚向右脚正前方跨出半步,下蹲垂臀,重心在后,成虚步。左肘抬起略屈,手掌不超过眼眉,手心斜向右下方,中指屈。右肘向下,手心斜向左上方,屈无名指,成左虚步青蛇吐信桩(图 5-21)。

练功片刻,可换成右脚虚步,重心落在左脚上。右肘抬起,

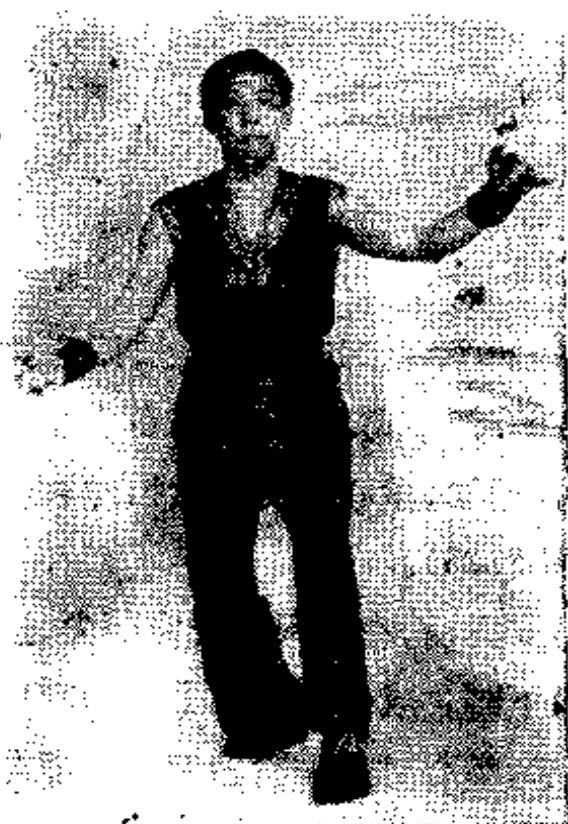


图 5-21



图 5-22

手心斜向左下方,无名指屈,左肘向下,手心斜向右上方,屈中指,成**右虚步吐信桩**(图 5-22)。

2. 要领

① 双掌斜向,上下对掌。心心相印,息息相通,成青蛇吐信势。

② 曲指要紧而不僵,余指要松而不懈。

3. 功理及作用

虚步青蛇吐信桩左手中指屈,通心包络经;右手无名指屈,通三焦。此桩有固精治虚,宁心开肺、调理带脉之气的功能,对冠心病、肾脏病、关节炎均有疗效。

十三、叠步一指桩

1. 动作

身体松直站立,右脚尖向右转 90° ,左脚向前,左脚跟靠拢右脚尖,左脚尖向左转 90° ,双膝曲,微下蹲,成叠步。右手在胸前握拳,食指伸直朝天;左手屈肘,握拳,拳心对身,食指伸直对准右肘少海穴,成**叠步一指桩**(图 5-23)。

练功片刻,改为左脚不动,右脚向前,右脚跟靠拢左脚尖,然后右脚尖由右转 90° ,双膝曲,微下蹲,成叠步。左手在胸前握拳,食指伸直朝天;右手屈肘,握拳,拳心对身,食指伸直对准左肘少海穴,成**叠步一指桩**。



图 5-23

2. 要领

① 食指稍直,余指稍松,使气流通畅,余指闭节收气,食指开节放气。

② 身体松直,微蹲,身不宜晃动,动则气散神乱。

3. 功理及作用

此桩功培元、生气、养神,气聚神合,内气充实。亦有开肺清心,健脾开胃之功能。

此桩使内劲蓄聚,练气、练力,对身体气血起到导引,调节作用,对心血管病患者具有显著的防治作用。

(十四) 叠步天地桩

1. 动作

身体松直站立,右脚尖向右侧转 90° ,左脚跟紧在右脚尖前,左脚尖向左转 90° ,屈膝微蹲,成叠步。右手翻掌,手心向上高于头,左手手心向上置于脐下(图 5-24)。

练功两分钟后,左手手心向下(图 5-25)。



图 5-24



图 5-25

练功两分钟后,左手移至身后腰上,手心向上(图 5-26)。

练功两分钟后,左手手心向下(图 5-27)。



图 5-26



图 5-27

2. 要领

- ① 左手在脐部时,意想任脉通畅,左手在腰部时,意想督脉通畅。
- ② 全身放松,身体站稳,不宜晃动,否则气散神乱。

3. 功理及作用

此桩有与天地之气相接,平衡阴阳之功效。掌心翻动能使任督两脉交接循环,加速气血在任督两脉之中运行。气血沿经络由表及里循至脏腑,使脏腑之气血充足,血脉通畅。气走全身通百脉。

此桩强心暖胸,强腰固肾,对气管炎,胸肋病患者均有疗效。

(十五) 单步金鸡独立桩

1. 动作

身体放松站立,左腿直立,右腿慢慢抬起与身垂直,脚尖向下,脚跟对着尾闾,成单步。右手向前提起与眉同高,手心朝左下方,左手略微提起,护左胯,手心向下。成左单步金鸡独立桩(图 5-28)。



图 5-28

练功片刻后,可换成右腿直立,左腿提起,左手抬起,右手护胯,成右单步金鸡独立桩。

2. 要领

- ① 提起的肘与膝要上下对齐。
- ② 提起抬高之手的劳宫穴要对准护胯之手的合谷穴。
- ③ 护胯之手手指不宜下垂,以免气入地。

3. 功理及作用

此单步金鸡独立桩可使腿力增强,一手上照,一手护胯,使足部气流量增大,脊椎通畅,背部发热。

此桩有强胃固肾、练骨聚气的作用。提起之手的劳宫穴对准护膝之手的合谷穴,护膝之手劳宫穴又对准髌关穴(股骨大转子之前内下方凹陷部,正当会阴水平线上),使全身十二经脉和奇经八脉疏通。

此桩功对肺、胃、肾病患者有疗效。

(十六) 单步合十桩

1. 动作

身体松直站立,左腿屈膝微蹲,右腿慢慢抬起,盘放在左腿上成单步,双手合掌成拜佛势,置于胸前,手指向上,成左单步合十桩(图 5-29)。

站累了,两腿可以变换,合十势不变。

2. 要领

- ① 脚趾、脚跟扣地,脚宜稳。
- ② 合十势,手宜松。

3. 功理及作用

此桩功有取天地之气,夺天官之神元,达练神化精、精补稍节之功能。单步桩是一条腿站立,使脚力功底加厚,长根于脚,长劲于身,养气于内的强壮功。

此桩功有健肺、舒肝、固肾、壮筋等功效,亦有补脑开慧之功能。



图 5-29

(十七) 练站桩功须知

以上介绍了罗汉神功 16 个桩法。不同的桩法有着不同的功效。复旦大学科教仪器厂电脑仪器应用研制室曾用高能粒子气功测试仪,对复旦大学学习罗汉桩的部分学员进行测试,测出了 γ 射线,不同的桩式有不同的数据,有的比本底高一倍左右。以下还有五点练功者须要注意的。

① 内劲一指禅站桩功法较多,初练时以站马步桩、罗汉取元桩为基本功法,也可加练一字罗汉桩。这样容易在短期内达

到气血调和,脏腑协调,阴阳平衡,并能长根于腿,长劲于身,调动经筋真气,增强内劲,增强身体素质。练功数月之后,可逐步增加其他桩架。对其他桩架可选择适合自己或特别有兴趣的进行练习。

② 练功时气在经络中运行,南北极的地磁场就会对人体发生作用,我们迎着地磁场方向练功时,就会使“生物磁场”得到加强,从而使人体各器官功能得到调整和加强。按照阴阳五行学说,北方属水,南方属火,坐北朝南的练功方向能使人体达到“水火相济”的境界。

练功方向还可随时间变换,始终面对太阳练功。早晨面朝东,中午面朝南,下午面朝西,这样使人体取得与大自然同气相求的效果。

③ 练功时间以卯酉两个时辰练功效果最佳。早晨卯时(5—7时)正是红日初升,阳气升发,万物滋生。面向东方,心境洁净。人体内气在卯时走肺经与大肠经,此时练功自然气达力壮,功夫倍增。

下午练功以酉时(17—19时)为佳,因为酉时走肾经,是肾经导电最强的时候。此时练功固肾强肾,使肾上腺功能增强,有返本还童之功效。

饭前饭后半小时不宜练功。

④ 练功地点以有花草树木、山青水秀的地方为佳。绿色植物通过自身的光合作用吸进空气中的二氧化碳,放出大量氧气,使空气得到净化,所以面对绿色植物练功,不仅能吸进大量氧气,而且心旷神怡,有利于防治心病和由心病引起的各种疾病。练功时面对鲜花怒放之情景,自己也会喜气洋洋,心花怒放,面对松



柏树练功,就有根深叶茂、苍劲挺拔之感,就像那泰山顶上一青松。患有肠胃病、关节炎、风湿等病可面对樟树练功,患有高血压、心脏病、动脉硬化、气管炎、肺气肿等病者可面对果树练功。一般不宜在柳树、夹竹桃树下练功,因它们能散发出一种对人体有害的物质。

在山青水秀、风景如画的环境里练功可使心境洁净,百脉流畅,更会产生一种天戴其苍,地履其黄,与天不老,与国无疆之壮美感。

平时也可在室内练功,要注意既保持室内空气流通,又要防止过堂风。大雾天、打雷时不宜练功。

⑤ 练功时注意情志,如果“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情之气放纵,就会使人体气机紊乱,正如《内经》所说:“怒伤肝,喜(过)伤心,忧伤脾,悲伤肺、恐伤肾”。所以练功前必须把杂念放下、放下、放下,使清静提高、提高、提高。如果练功前神昏、意乱、气促,就不宜练功,因为情绪冲动,对身体有百害而无一利。



六、静定生慧

气功是通过内向性运用意识和放松入静等手段来达到自我身心锻炼的方法。

气功分为动功和静功。

动功是指和意气相结合的各种肢体运动。它还包括自我按摩和拍打等方法。动功能锻炼内脏、筋骨、肌肉和皮肤。作为气功的一个种类，动功锻炼也要求意念集中，思维宁静。

静功是指在形体和位置基本保持不变的情况下结合调心和调息以锻炼内部机能为主的一大类功种功法。

佛家主张，定能生慧。无上智慧，必由定发。入定的前提是入静。因此，练习静功对于开发智慧有特别重要的意义。在中国，从老子、庄子、孔子、孟子、稷下各学派，直到王阳明都阐述过这种静观的认识方法。老子就曾提出“涤除玄览”，“致虚极，守静笃”，只有排除了外物干扰，保持内心的虚静，才能达于认识的最佳境界。管子也曾提出：“虚一而静”的认识论，强调：“静则得之，躁则失之。”庄子主张的“心斋”、“坐忘”，还是强调“虚”、“静”状态对于发挥人的智力的重要作用。

禅定可以说是佛教哲学的根基。释迦牟尼佛根据自己的禅思所悟所证创建了佛教。他之所以称为佛，就是因为他的禅定功夫出神入化，能随心所欲地出现于任何一种禅定境界，并由此

获得了人体高功能状态下的大智大慧。他的各种神通变化以及对世界的观察也多为后世禅师和当代气功、特异功能大师所体验。

《圆觉经》云：“无碍清净慧，皆依禅定生。”《妙法莲华经》云：“我得一切智，尽诸禅定际”。《大智度论》云：“实智慧从一心禅定生。”佛家大小乘教都把禅定视为获取正智，达到大智大慧的必由之路。

作为佛家逻辑学的因明学把认识分为现量和比量两种。现量相当于感性认识，比量即推理知识。现量包括四种，其中第一种是五根现量，指眼、耳、鼻、舌、身五种感官所得的感觉知识。第四种是瑜伽现量。瑜伽，本义为轭，引申为驾驭、调制，汉语意译为“相应”，意思是调控自己身心使与某种东西相契合、相一致。瑜伽作为心理极其安定而和道理契合的状态，是认识的一种重要途径。瑜伽现量对事物道理的掌握，是要在意识上反复显现（这就是“修习”），到了极纯熟的地步，就会生起对于那一种道理的实证；这时道理明明白白地显现在意识上，无异乎五根之对色、声、香、味、触之五境，完全放弃了文字上的了解，也不会发生错乱，成为一种正确的认识，即现量之一。对于没有禅定功夫或者功夫不深的人来说，是很难理解禅思对于事物的了解的。“夏虫不可以语冰”，欲知梨子的滋味，莫过于亲口尝一尝。

禅定所带来的立体思维大大开拓了人类的眼界，超越了人类天赋感官极其有限的认识能力，直观到常人见所未见的宏观、微观、多维空间的奥秘。例如，释迦牟尼佛说水中、生命中有许多微虫，普通人直到两千多年后才借助显微镜加以证实。又如，释迦牟尼佛说我们的宇宙是由无数的三千大千世界的空间所组

成，这一论断也为现代天文学所认可。

禅定对人类心灵之黑箱的探究亦博大精深。西方的内省心理学和中国气功的内求法和禅思对心灵的体察是相一致的。

可以想见，由定生慧之重要性，随着中国气功的复兴，是会越来越受到有识之士的重视的。

静功的姿势有坐、卧、站三种。

人们在日常生活中的姿势包括行、住、坐、卧。行指走路；住指立定。古人把行、住、坐、卧称为“四威仪”。在四威仪中的一切时中，都可以修定。其中，以静坐功效果最为显著。行时立时，身体和精神都不容易安定，卧时身体和精神又容易昏沉。“久坐必有禅”。对于一个在生活、事业上纷扰较多，心中散乱的状态很强的练功者来说，在静中修持比动中容易得力。有人以为静坐简单易学，没多少道理。这是误解，要知道世界上最简单的方法往往就是最有效的方法。佛家认为，修禅之法，在形式上必须静坐，高僧大德没有不通过静坐修禅而悟道解脱的。这是因为行住坐卧四威仪中，端身静坐，最易定身息心。

静坐还是治疗身心疾病的最好方法。经常静坐可使心神宁静。心定则气和，气和则血顺。气血如车辆，脉管如道路。车辆运行有力，路障便易扫除。如此，则身心疾病得到防治。

练静功最好能选择合适的环境。一宜选择清静处所，避免嘈杂，有利于入静。“静处练气，闹处练神”。有的气功大师有意选择闹处打坐，给自己找麻烦，以锻炼自控能力，正所谓“十字路口好打坐”。初习静功者在嘈杂环境中其心易随境所转，难于入静。城市里的人要找个清静幽雅的处所谈何容易，那就不得已而求其次吧，逐步培养起随遇而安的本领就是了。耳听喧闹之

声，做到不讨厌、不恐惧、不躲避，听之任之，一心用功，心如古井，不起波澜。长此以往，则随处可以入定。

二宜有新鲜的空气。静坐处最好使空气能够流通，但不宜当风而坐。这是因为静坐时全身毛孔张开，风寒容易乘虚而入，特别要注意的是后脑的风池穴不能对着风，“神仙也怕脑吹风”，何况凡人呢？天冷时，两腿最好加盖，免受风寒。

三宜有柔和的光线。光的强弱也会影响入静。强光属阳，容易兴奋；弱光属阴，容易压抑。光线要柔和，亮度偏弱，晚上打坐最好也有弱光照射。

静坐的姿势有三种：散盘、单盘和双盘。

散盘又叫自然盘，是将两小腿向后向内收拢交叉于两大腿之下。单盘是将左小腿弯曲放在右大腿上，牵来近身；或者将右小腿弯曲放在左大腿上，牵来近身。双盘则是先将左小腿加于右大腿上，再将右小腿加于左大腿上，或者先将右小腿加于左大腿上，再将左小腿加于右大腿上，使两脚心朝天。

佛家将双盘称为“全跏趺坐”，称单盘为“半跏趺坐”。全跏趺坐是释迦牟尼佛倡导的最殊胜的安稳坐。《禅秘要法经》卷上说：“应当静处结跏趺坐，齐整衣服，正身端坐，左手著右手上，闭目，以舌柱腭，定心令住，不使分散。”《大智度论》卷七说：“诸坐法中，结跏趺坐最安稳，不疲极，此是坐禅人坐法。”两腿交叉如三角形，两膝紧靠坐垫，重心自然安定于脐下。此法不易疲劳，其身直坐，心亦不散。

单盘的功效不及双盘。单盘必有一膝盖易于落空，不能紧靠坐垫，上身容易倾斜。双盘之所以比单盘和散盘效果好，是因为双盘时两腿盘得最紧，两腿盘得越紧，气越不易通过，当练到

气能通过时，气向上冲得越快，使得五脏六腑和头部的气机变化越快。

初练功者，双盘做不到，可以做单盘，单盘做不到，可以散盘。无论是双盘、单盘或散盘，都以双腿收紧为好。

两手的姿势是，上下相迭，掌心向上，男的左手在上，女的右手在上。两拇指轻轻相接。两手置于小腹前，垂放在小腿上。两手相叠，可以促进全身经络通畅。

两腿相盘、两手相叠还有利于安宁心神。身心相关，四肢收敛，心神安宁；四肢舒散，心神易散。

打坐前，应先宽衣松带，以免筋肉拘束，气机阻滞。

静坐时上体正直，先将身体摇动数次，使关节松活、脏腑牵动、血液流畅。再将下颏回收，神气贯顶，百会穴向上领，使大椎微微突出。舌抵上颚，不要用拙力，只要将嘴闭合，舌尖轻轻上抬即可。腰板要松直。松直腰板的方法是将本来后翘的尾闾垂下，并向前伸一点，成汤匙状。双目垂帘。深吸一口气，闭住片刻，用意念把这口气向全身发散，使脏腑、肌体和关节都膨胀起来，这样可进一步把全身放松。松与静是相辅相成的。放松能帮助入静，放松得愈好，入静程度愈深。反过来，入静程度愈深，放松的程度也愈高。

初学静坐，往往杂念纷纭，似乎是“不学静坐，妄念尚少，一学静坐，妄念反多”。其实，杂念纷纭是初练入静的必经过程。打坐刚刚开始，大脑皮层细胞活动频繁，仍在进行各种各样的联系，由于我们练功者身心开始松静，正是有静的背景，才能明察秋毫，而在动乱中却不易察觉，因为习以为常了。有人作过一个很生动的比喻，室内本有飞尘，但视而不见，假使门窗透入阳光，

方见尘埃纷纷飞舞，所以说，察知妄念正是入静的开始。

对付杂念，佛家有“观心法”。其方法是休心息虑，将六尘万缘一概放下，连放不下的也放下，善事、恶事都不思量，过去、未来一概不想，眯起两眼，细细返观自己的意念，不执着，不他随。妄念起时，一观则如化为气絮不知去向。忽而又起，再耐心观照，直到一念不生、湛寂不动、万虑绝灭的境界。

初学静坐，枯燥乏味，十分无趣，万不可有一蹴而就的想法，必须耐之又耐，忍之又忍，只问耕耘，不问收获。做到如猫捕鼠、如鸡孵蛋、如龙养珠那样谨慎，那样注意，那样专心。有三分功夫，则有三分验证，有十分功夫，则有十分验证。若能勤行不怠，夙夜不休，以至百日功灵，则两肾如汤煎，膀胱如火燃，目有神光，耳有灵响，鼻闻异香，口含甘津，其乐融融，其趣无穷。

调息与调心是相关联的。调息能帮助调心。心息二者，相依为命，有心则有息，无心则无息。心的粗细影响息的粗细和长短。

佛家认为，呼吸有四种相：一是风相，指呼吸时出入有声；二是喘相，指出入虽无声，但结滞不通；三是气相，指虽无声且无结滞不通，但出入不细；四是息相，指既无声音，也不结滞，又不粗浮，呼吸绵绵密密，似有似无，微微进出。调息要追求的是息相。古人说：“守风则散，守喘则结，守气则劳，守息则定。”

数息和随息是调息的初步方法，也是调心的初步方法。

数息是将意念集中在数上，用数数来代替胡思乱想。一呼一吸为一息。数息的具体方法是从第一息数起，数吸不数呼，或数呼不数吸。若呼时数1，再呼时数2，数到10后，再回头从1数到10，周而复始。如果还未数至10，杂念飞来，忘记数目。

则应重新数起,做到一一不乱,各自分明。如此徐徐而数,久久纯熟,就可消除杂念纷纭和昏昏欲睡两种毛病。

当修习数息日久,心相渐细,情绪渐稳,呼吸轻微,反觉数息为粗时,便可以放弃数息,进而修随息。

修随息是指一心依随呼吸出入,息也时时随于心,心息相依,如影随形。当息入时心相随,当息出时心亦相随。如此随息日久,心更凝静,息也愈微。由于心入精微能觉知息之长短、粗细、温寒和有无,甚至感觉到此息从全身毛孔中出入,意境寂然凝静,身轻柔软,产生睡眠的要求,这时便可以放弃随息而进一步采用其他调心的方法。

收功时慢慢睁开眼睛,意念气从全身毛孔放出,微微摇动身体,舒放两臂,将两手搓热,抚摩脸部,用手指梳头,按摩耳部、颈椎和两肾,然后松开两腿,拍打腿部,缓缓起身。

习练静坐功最好早晚各一次,至少每天静坐半小时。初习静坐,两腿往往麻木酸痛、习练日久,便会渐渐消失,而代之以全身轻灵舒适之感。

(一) 罗汉坐禅

1. 姿势

盘坐。两眼平视。两手成抱球式,右手在上,左手在下,掌心相对,上手与膻中穴同高,下手与神阙穴平齐,不必注意呼吸,静坐片刻(图 6-1)。再换成左手在上,右手在下,掌心相对,静坐片刻。



图 6-1

2. 要领

- ① 身体正直,尾闾中正,沉肩坠肘,两眼平视,不要垂帘。
- ② 意想罗汉,修身养性,身外一圈金光。
- ③ 平心静气,呼吸要深、长、慢、匀。

3. 功理及作用

此功法主练养气、补神。两手相抱、心心相印,真气归元,练气化神。此式抱元,温养五脏六腑,丹田是气海,能销吞百病。练功时想手心、脚心、头顶心,五心归元,自己是个小宇宙,天地是个大宇宙,全身空、松、圆、明,得真阳元神。

(二) 罗汉取元坐禅

1. 姿势

盘坐。两眼平视。右肘抬起，右手在胸前掌立，手心向左，指尖低于鼻。左手指背在右手肘下，掌心向下，对准右胯(图6-2)。静坐片刻，再换成左肘抬起，左手在胸前掌立，手心向右，指尖低于鼻。右手指背在左手肘下，掌心向下，对准左胯，静坐片刻。



图 6-2

2. 要领

① 意想罗汉，修身养性，身外一圈金光。

② 掌立的手要松直，这样易接天气，另一手劳宫穴要开，这样易接地气。

③ 掌立的手不宜高于鼻，否则会出现气亢现象。脊椎要松直，与掌立的手相合，这样气通脊髓，背部会有热感。

3. 功理及作用

此功法是取阴阳之元气，调动稍节之气，有固肾舒肝作用。内气上下交流，贯通四肢百骸，练习日久，气感增大，脉冲量增

大,对气管炎、内脏疾病有防治作用,对腰部软组织损伤、神经衰弱、脊椎伤痛均有疗效。

(三) 吉祥禅坐

1. 姿势

盘坐。两眼平视。左手于左胸前掌心向上,中指屈,右手于右腹前,掌心向上,无名指屈(图 6-3)。静坐片刻。

2. 要领

① 沉肩垂肘,指屈时要松,指头对好劳宫穴。其余指微弯,

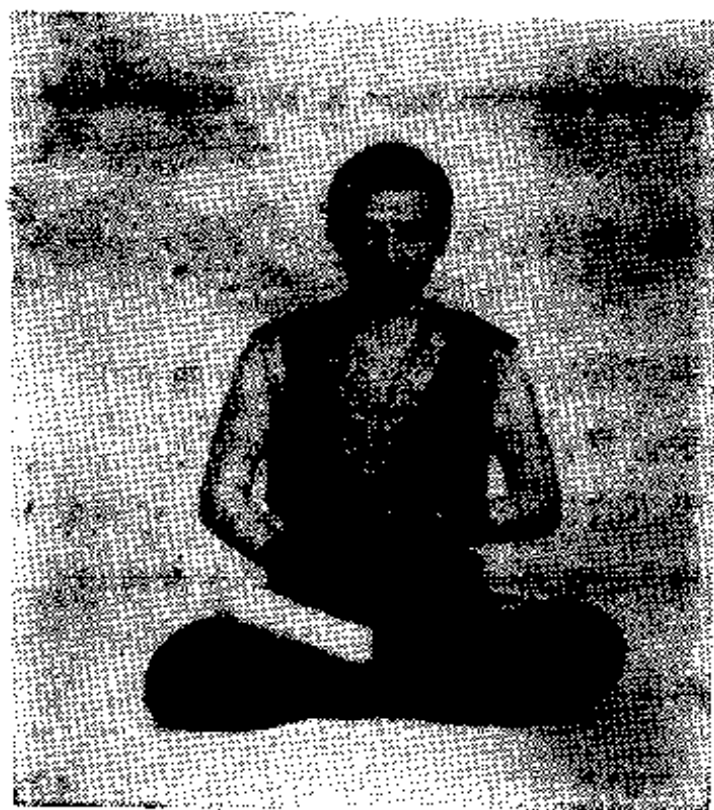


图 6-3

意念气流在指掌间运动。

② 心情舒畅,心花含苞欲放,意念“吉祥”两字。

3. 功理及作用

吉祥禅坐,左手中指屈,通心包经络,右手无名指屈,气通三焦。此功法固精治虚,宁心开肺,调理带脉之气,对冠心病、肾脏病、关节炎均有疗效。吉祥禅坐还有消灾吉祥之功力。

(四) 走髓禅坐

1. 姿势与意念

盘坐,双手相叠,手心向上,置于腹前。吸气,意想气从肚脐吸到命门,呼气,意想气从命门到肚脐。这样呼吸3次,使气机调动发热。然后压气,把气机压到尾闾,当尾闾发热,气机充实了,气机从尾闾内四个孔穴进到骨髓中间。

气冲过命门到达夹脊关,用意念压气,使气充满整个背部。当气走到大椎,再用意识压,使两肩胛充满气,两臂充满气,手指也发胀,将指尖穴位都打开。气到玉枕,咽喉,再压气,使气到大脑内部。

2. 要领

① 下颏要回收,使颈椎向上拔,颈椎关节松了,百会往上领,能入静。

② 腰椎要伸直放松,拉动一下两肋,使脏腑都运动起来。

③ 要垂尾闾,把尾闾放松,使这一带气机活跃,气从尾闾入骨髓,然后补充大脑。

④ 压气时,不能太猛,意想松沉即可。意念放在压气上,而不必意想气向督脉上运行。

3. 功理及作用

走髓禅坐功,主要是使人体内部正中后方部气血充盈,调动人体命门到尾闾的智能库,使督脉贯穿,元气充足,还精补脑。久练此功,大脑会出现跳动,骨缝都会作响,就能开发大脑深层的功能。

(五) 六合禅坐

1. 姿势及意念

盘坐。两手相叠,手心向上,置于腹前。两眼垂帘,眼神收敛。意想小腹部密处种上善种,种子生根,长根,经地层、水层、火层、风层、空层,再往下长,与红色地轮相接。观想收左右两足底黑光热气上升到密处。白光由精囊上冲腹部为前行一线气。红光由睾丸上经尾闾到命门,为后行一线气。逢脊节处,两线相触,合入脊髓,如是下开上合,逐节上冲,联成一气,循腰椎到胸椎到肋间,拥护心、肺、肝,再到喉头和后头骨。头上百会穴上有一尺光束,上接白色的天轮,红白光进入全身。

再收两手心蓝光之热气,循肩胛上升于后头骨,和先前停于后头骨之红白光相合。再一同上升至顶门。然后盘旋外出,如白云,如莲花,浮于海面,放百宝光,随后旋入顶门,脑部放大光

明。气机从上往下到面部，降至喉。意想心与肾、小肠合，肺与大肠合，肝与脾胃合。内合后还要通外七窍，使肺与鼻通，肝与目通，心与舌通，脾与口通，肾与耳通。胸中有法轮转动，全身周围一圈金光。

● 2. 要领

① 此功以观想为主，正识附在骨髓，引导使之与脑合，与心、肺、肝合。

② 意念经腰椎透肾冲入小肠及于心，由大肠而及于肺，由胃及于肝。这样做法是自身筑基法。

③ 意念入地大者与骨骼合；入水大者与肾合；入火大者与心合；入风大者与神经合；入空大者与肺合。

3. 功理及作用

人身如树，根本在地。根本不固，亦无水、火、风、空之温润畅达，如此则根、茎、枝、叶也无由繁茂，所以应从两足起观。脊椎好比树干，正识附于脊髓，则枝干挺拔有力。肾与心、肝与胃脾、大肠与肺相合，则五脏六腑强壮，地、水、火、风、空五大与人体相合，则水火相济、阴阳相合。

(六) 光明禅坐

1. 姿势与意念

盘坐。两眼垂帘。双手相叠，手心向上，置于腹前。意念头顶百会上有倒写“5”字：把宇宙之光从“5”字中吸进来，光聚

于百会成甘露水，滴入咽喉部。喉部是个火轮，甘露水经喉部再滴入腹部的粉红色的四瓣莲花上。莲花有根。莲花射出无量光，甘露水再滴入莲花，莲花又射出无量光。无量光照亮身体，照亮房间，照亮宇宙。静坐片刻，收功时，四瓣莲花把宇宙光吸进来，花瓣慢慢合上，慢慢合上。

2. 要领

① 倒写的“5”(g)吸进宇宙光时可以转动，把十方光芒都吸进来，聚光成甘露水。

② 四瓣莲花初练是粉红色，日久可现金色、白色、绿色、蓝色等。

③ 莲花射出无量光时，先在身内放光明，然后在房内放光明，成网络状，再放光明于宇宙。

3. 功理及作用

此功聚光聚能，放光放能，边聚边放，是与大自然沟通信息，增强功力的一种高级功法。它对身体素质的增强，内脏机能的清滤，都极有好处。

(七) 宝莲花静坐功

1. 预备

① 身体坐正，腰椎松直，含胸拔背，沉肩坠肘。

② 颈椎松直，下颌内收，神气贯顶，百会穴开。

③ 双手重叠,掌心向上,男左手在上,女右手在上。两掌放在小腹部,把手腕后的气脉打开,开胸、开心。

④ 舌顶上腭,减肥者把舌悬在中间,高血压、心脏病患者把舌头顶着下齿龈。

⑤ 想想气沿左脚逆时针转一圈,气往下钻,与地气接上。想想气沿头顶百会穴逆时针转一圈,气往上顶,与天气接上。天地之精华灌我之气血,把清新之气送到血球、血液、神经、淋巴液、体液,送到全身细胞中去。

⑥ 头不动,两眼分别向后脑勺看,把中脉管打通。两眼复原,半睁半闭,微微看着鼻尖,留一条光线,收入眼底。

⑦ 全身空、松、圆、明,妙、力、圆、明。

2. 开始

(1)

① 意念心脏部位有一朵红色的宝莲花,宝莲花有根,花蕊中有火,静静地听火声。

② 把宝莲花引到胸膛,看看火光、红光。

③ 把宝莲花移到小腹,红光一片,光线加强,全身充满光明。

④ 宝莲花移到小腹下部,花蕊中放出火光,红光,炽热的光。

⑤ 现在一朵宝莲花分成两朵,到胯部,到两膝,到脚心涌泉穴。两脚踩在两朵宝莲花上,踩在火球上,踩着两只火盆。

(2)

① 红光的光线在加强,红光上升照到两膝,两胯,小腹的下部,小腹。小腹的光线在加强,把脊椎骨都照亮,透明,纯洁,通

红通红的，发热，发烫。

② 脊椎骨的光照到五脏六腑。

照到脾脏，黄色的脾脏；照到胃，黄色的胃。

照到肺，白色的肺；照到大肠，白色的大肠。

照到肾脏，黑色的肾脏；照到膀胱，黑色的膀胱。

照到肝，绿色的肝；照到胆，绿色的胆。

照到心，红色的心；照到小肠，红色的小肠。

照到胸膛中的心包络，红色的心包络；照到三焦，红色的三焦。上焦在脐上一寸的一个圆点部位；中焦在脐中一条长带；下焦在脐下一寸的一个圆点部位。

③ 脊椎骨的强烈的光照到五脏六腑，红光遍照全身，放净光明。光照天地的宇宙，宇宙的光返照到自己的身上、体内。

(3)

① 现在改为抱球姿势，一手在上，一手在下，手心相对。五个指头分开，半弯曲，好像抱着一个火球。手心对好，让经络气脉运行的气血畅通无阻。

② 吸气，两掌心往中间推，挤；呼气时，两掌心往外拉。吸气，呼气，一挤一拉，手上的力量很大很大，双脚有盆火，火光照到全身，手上一团光球，滚烫滚烫。

③ 双手相叠，手心向上，男左女右，两掌放在小腹部。

④ 脚上的两朵宝莲花上升到膝、到胯，到小腹的下部，成一朵宝莲花，再升到小腹。

⑤ 注意，宇宙之光照到头顶上的百会穴，百会穴有甘露水滴下，经过喉部，滴入宝莲花，宝莲花射出无量光；甘露水再滴入宝莲花，宝莲花又射出无量光。如果不收功，继续滴水放光。

3. 收功

① 宝莲花把宇宙之光吸进来，花瓣慢慢合上，慢慢合上。

② 慢慢睁开眼睛，双手合掌，指尖向前，深呼吸3次，双手擦掌，擦得发热。

③ 右手擦右额角，擦右太阳穴，擦右眼眶；左手擦左额角，擦左太阳穴，擦左眼眶。双手擦脸部。

(八) 五大坐功法

1. 姿势与意念

盘坐。两眼微闭，垂帘。双手相叠，手心向上，置于腹前。意念坐在莲花台上，下面是倒蕊莲花，倒蕊莲花下是地层、水层、火层、风层、空层，最下面是白色的“卍”字大法轮，使身体阴脉畅通。坐在莲花台上，自成如来，最高处是红色的“卍”字大法轮，使身体阳脉畅通。

意念地平线上是个大圆球，地平线下也是个大圆球，宇宙把两个大圆包起来，缓缓旋转运动。

2. 要领

① 观地遍时，就如观平坦的泥、石。观水遍时，就如观河水清澈透明。观火遍时，就如观火苗火光。观风遍时，就如“此风吹于此处。”观空遍时，就如“山河大地皆为虚空。”

② 天上、地下两个“卍”字在作相反方向旋转运动，红光、白

光相照。

③ 取相似相以后,只须保持“空”即可,应常常入定,不可常常观察。

3. 功理及作用

此功法主要是修空,对于增强根部力量极有好处。久练之不仅能具备外气治病和透视诊病能力,并能激发人体潜能,对于无生命的事物同样具有极强的感知能力,并对各种信息感知具有较高的清晰度和准确度。

(九) 净密双修坐功

1. 姿势与意念

盘坐。双眼垂帘。双手相叠,掌心向上,大指相接放于密处。念“诸法空相,不生不灭,不垢不净,不增不减”,“无眼耳鼻舌身意,无色声香味触法”。

然后意念内空身心,外空一切山河大地。身放无量光,观早晨太阳刚出时的蓝色天光,越远越好。

静坐片刻,收功时要将放出去的能量收回来。

2. 要领

① 一无所有,更有何生灭,垢净,增减。大智之士知其当体全空,如梦幻泡影,如露亦如电,应作如是观。

② 念六不:“不生不灭,不垢不净,不增不减”,观想蓝天。

③ 开始可以意念时空,人空,房子空,山河大地一切皆空。此时暖已出现,从头到脚暖洋洋,全身毛细血管充实,然后心中光明澄澈,一团圆光照万象。

3. 功理及作用

此功是空观。人空、法空、空空、三空到底,此时一团圆光照万象,圆觉大智朗然,见到无相之相,明白色身非我,妄念非心,空寂是体,灵知是心。

(十) 颠(破)瓦法坐功

1. 姿势与意念

盘坐。两眼垂帘。双手分别置于左右腿上,手心向上,手指相对,屈中指、无名指,拇指按于中指、无名指指甲上,食指与小指伸直。见图6-4。

默念:诸法空相,不生不灭,不垢不净,不增不减。

观想现前一切皆空,刹那间空中炳然显现光明,自身成为如来。相好光明,慈悲无量,全身内外莹澈,体性空明,身内由心至顶门上梵穴,有一中脉外白内红,直如箭杆,脉管上粗下细,犹如喇叭,在心间之起处管内,有一白色四瓣莲花,花上有白色月轮,月轮上有一白色圆形如小豆之明点。

微微吸气一口,压入丹田,不令外出,并以全神贯注心间中脉管底之明点,轻呼“嘿”字一声,同时丹田之气上冲,使心中明点直至头顶梵穴,开顶,明点往上冲。随即缓慢轻呼念“嘎”字



图 6-4

一声,将明点复降回心中原处,如是随力呼“嘿”、“嘎”,令明点上下 21 次。收功时,明点降回心中,顶门关闭。

2. 要领

① 练此功时,经常想到宇宙之光自顶门直至心间,充遍全身,福德智慧,悉皆圆具。

② 颇瓦功不宜多练,每星期练两次即可。练功后顶门要关闭。

③ 念“嘿”时,明点外出。念“嘎”时,明点进来。

3. 功理及作用

颇瓦功是开智强智的一种高级功法,练习日久,会出现预测

功能、遥感功能。达到福德智慧，悉皆圆具。

七、广采博收

10多年前，在我国吉林上空降过一场举世闻名的陨石雨。一大批天外来客为地球上的居民带来了珍贵的礼物。它们不仅为天文工作者送来了宇宙太空的种种信息，而且培育了一位具有强大功力的特异功能的人。

王友成，被人称为“关东奇人”。他的肉体凡胎本来就有点不同寻常。陨石雨的突然降临，仿佛把他投入了太上老君的八卦炉，一夜之间，竟帮助他完成了脱胎换骨的大改造。许多令人难以置信的特异功能不期然而至。他会透视、遥感、预测、意念移物、以至了解他人思维……真是全挂子的本事。他的功力之强，亦不在大名鼎鼎的张宝胜之下。

“关东奇人”的出现，生动有力地证明了一个古老的观念——天人感应。

今天，得到上苍恩赐的特异功能人在中国、在外国都不乏其人。

在当今中国著名的气功、特异功能大师行列中，我们还可以发现，他们中有几位之所以功力不凡，是因为他们的功能却直接地来自宇宙太空。

在国外，60—70年代，出了个尤里·盖勒，他的效应震动了世界。据他本人自述，他小时候在花园里受到天上一片强光照

射,此后便能阅读他人脑海中的思维活动,能预知,能自动地趋吉避凶。他在电视台表演用意念弯曲金属汤匙,竟使得千千万万电视观众家里的金属汤匙都同时弯曲。他的表演征服了英、美、法、德、日本、南朝鲜等国的亿万之众。

国外有个小女孩有着先天的超能力。西德心理学家比尔博士对她研究了17个月。比尔博士说:“这个6岁的孩子,能够在15英尺范围内用目光移动甚至提起小物件,而且能洞悉别人的思想,准确程度达九成。”这位女孩出生于正在神秘的百慕大三角海面航行的邮船上。博士说,这女孩出生前45分钟,船上的人都有异常感觉,烦躁不安。女孩的父母相信自己女儿的超能力来自神秘的百慕大。

在苏联,有位妇女受到雷击,经过几个月的磨难,也变成了具有特异功能的人。

当然,能得到上苍如此慷慨、如此集中的恩赐的人毕竟是世所罕见的。但是,我们芸芸众生大可不必灰心丧气,不必自叹命薄。

临渊羡鱼,不如退而结网。

茫茫宇宙,有着无穷无尽的高能生命物质、生命能量和生命信息可以供你索取。保加利亚有一个叫斯莫利安的地方。出现过60多位百岁以上的长寿人。据科学家研究,其秘密在于老人们喜欢每天观看那里晨曦薄雾中的田野风光,尤其在眺望苍翠碧绿的森林景色及花瓣、树叶自然飘落之时,他们的精神有种说不出的愉快,食欲大增,血液循环也增加了。

据报道,有些具有特异功能的青少年看到大自然中普遍存在着炁(气)。大地之气有白有灰;各种树气五彩缤纷;大气和天

空中也有流动着的气团，呈金黄色；前辈高功夫的人练功时留在大自然中的气，也能长期保留。有人作过一个生动的比喻，自然界是人类及万物的宇宙生命物质总银行，而这个银行的总经理则是每个人本身。

人体是由物质、能量、信息组成的，人体内时刻进行着物质代谢、能量代谢和信息代谢，而信息代谢起着重要的调控作用，决定着其他两种代谢的进行。人体又是个开放的巨系统，他除了与外界进行物质交换、能量交换以外，还与外界进行信息交流。如果说，前面提到的那些具有特异功能的人一开始是被动地接受上苍的恩赐，那么练功者则是有意识地主动地向大自然索取。你只要想到并懂得怎样索取，自然界是从不拒绝、也不吝啬的。

中国从古至今，几千年来，辟谷食气、绝粒茹芝者代有其人。他们向空气中要营养，从而健体强身，延年益寿。现代科学证明，人体消耗的蛋白质要多于摄入的食物中的蛋白质。居住在巴布亚新几内亚的巴布人甚至多出50%。科学家认为，人的胃中有固氮菌，能把空气中的氮固定下来，使氮气变成硝酸盐，再合成蛋白质。这就为辟谷食气提供了合理的解释。

采树木之气，采山河湖海之气，采日月星辰之气，成为当今练功者加速能量和信息积累的重要途径。

有的高功夫的气功师，每游历一次佛教或道教等名山圣地，便都能得到真功夫。

石家庄一位高级气功师到上海豫园走一走，便发现一棵大树杈杈上有着前辈高人练功的残留信息。还是这位气功师在西安老子庙，以特有的敏感，发现大殿后面空地上八卦图阴阳鱼的

两只眼信息最强。

采气不仅可以健身,还可以预测地震、预报当地天气情况以及找矿。有几位具有特异功能的青少年先摸一摸铀矿石,再分别在地质勘探图上扫描搜索,便能不约而同地指出地图上某个地区有铀矿。他们的测量结果竟与地质部门勘探结果基本相符。

采气,是气功锻炼者的一项基本功。善于采气,往往起到事半功倍之效。

下面介绍几种采气方法。

(一) 采树木之气

我国古代道家秘传的功法中已有关于树气的运用,例如,梧桐树、苹果树色赤归入心,杨树色白归入肺,柏树色黑归入肾,等等。

河北保定地区的一批特异功能者证实了古人的经验:杨树的气是白色的,柳树的气是黄色的,苹果树和梧桐树的气是红色的。但是他们看到松树的气是白色的,而不是绿色,柏树气是紫色而不是黑色,与有的文字记载不同。他们发现,有的树(大多数为柏树)的树干会突然呈现黄色或金黄色;有的树根部凝聚着气团,白而发亮;有的树被链形的气团缠绕等。他们还发现,人们对着树练功时,人与树气的交换方式多种多样,例如,从百会穴发出,从神阙穴返回,中间通过树,就是其中一种循环方式。

古话说“人非草木,孰能无情”,其实,草木有“情”,它还和人有着微妙的关系。有的科学家发现植物能够欣赏音乐,作出反

应，具有感情。有的研究人员曾用播放音乐的办法提高了作物的产量。

据报道，山东蓬莱曾举办过一期全国医疗气功学习班。学员们对蓬莱阁的花草树木特感兴趣。学员们有时间就围在天后宫院内的千年槐树下，以两点拉线或三点求圆等导气方法测气。老槐树的信息反射在手掌上，温热微麻，轻松舒适。旁边的柏树则有明显的凉麻滞涩的感觉，而核桃次之，刺槐偏麻，冬青偏凉。“道德神仙门”旁边的盆花火辣灼手……

日本近年来兴起“公园气功”，“森林气功”。所谓“公园气功”和“森林气功”就是在树木茂盛处进行气功锻炼。中国气功中各种各样的采气法，同植物进行对话的气功法，同外部环境融合为一体的气功法越来越引起人们的兴趣并逐步地得到推广，与此同时，保护环境的呼声日益高涨。

采树木之气好处很多。《气功与科学》杂志 1989 年第 11 期刘成森的文章《人与树气体交换练功》作了全面详细的论述，摘引如下：

其一，绿树的色能吸收强光中对人眼和神经系统产生不良刺激的紫外线，绿色的光波长短适中，使人产生平静安适之感。久居闹市的人到公园中散步，对中枢神经、视网膜组织起调节作用，能消除身体和眼的疲劳，增加听力和思维灵敏性，使人感觉到生气勃勃、心情愉快。

其二，能平衡阴阳。树有“气行之路”、“水行之路”、“吸养之路”。树头可吸收空气中的阳气，树根深扎于地，有利于吸收地阴，而树身阴阳二气俱在，人与树交换信息。有利于人体阴阳平衡的调整。

其三，树木吸收二氧化碳，排出氧气，而人需要排出二氧化碳，吸收氧气，人与树交换信息，两全其美。长期在林区生活的人，呼吸着清新含氧浓度大的空气，抵抗力就强，慢性病和传染病就少，这是长寿的重要原因。

其四，树木可以释放空气负离子，空气负离子除能抑制病菌生长之外，还可以调整人脑兴奋与抑制，使人心情宁静血沉变慢，肝脏、肾脏等组织的氧化加快，改善血管和造血系统的功能，有镇定安神，止咳平喘，降低血压血脂，消除疲劳，提高脑力劳动等效益。经测定，松树林空气负离子含量最高，柏树次之。

其五，很多树木可以散发分泌强烈的芳香挥发性物质，被称为“植物杂菌素”，它可以杀死空气中许多致病性的细菌。苏联专家测定松柏散发的物质可以杀灭致白喉、肺结核、伤寒、痢疾等病菌。

古人根据树木的特性确定自己采气的对象。一般认为，肝病患者宜在松树旁练功，心脏病患者宜在梧桐树旁练功，脾胃病患者在柳树旁练功，肺病患者宜在杨树旁练功。一般认为竹性属大寒，不宜在竹旁练功，但适宜于胃热、胃燥者。梅性寒，有利于解热、生津、开胃、散郁。

面对植物练功采气，不仅能祛病延年，舒经通络，增强器官功能，而且与植物沟通信息，更能增强灵敏度，获得遥感等信息功能。

采树木之气的方法是：

背朝阳，一手贴在树干上，一手手心朝后，全身放松，意念树根与自己脚跟，树干与自己的身躯，树顶与头顶，树枝与手臂合一。想到树木精、气、神到自己身上。练10分钟后，可收功，意

想树木精、气、神归原。

练习一周后，可离开树木一丈左右，对着树采气。全身放松，大脑安静，打开身上涌泉、气海、命门、神阙、膻中、印堂、百会、劳宫等主要穴位。用意将树木精、气、神从百会吸入，进入全身，到肌肉、筋骨、骨髓、五脏六腑、血液、体液、淋巴中去。意想浊气从涌泉穴出去。练10分钟后，可收功，意想树木精、气、神归原。

采气时，眼睛看着树木外面一层晕圈，或树叶外一层晕圈，眼睛由睁大到微闭，由远到近，把树木精、气、神吞进来。

初学采气时，由于自己能力有限，采树对象不宜太大，练功半月之后，可以采粗壮茂盛之树。树的数量可以从采一棵扩大到两棵、一片、一地区、一公园、一森林。由少到多，由近到远。采后不必在身上储存，必须归原。

关节炎、肠胃病患者可向杜仲、樟树练功、采气。患有高血压、肺气肿、心脏病者，可面对果树练功。

对竹、夹竹桃、柳树等一般不宜采气，因为竹性大寒，夹竹桃、柳树会散发出，对人体有害的物质。当然，更不宜对病树、枯树采气。

（二）吸日月之精华

万物生长靠太阳。

太阳之精，太阴之华，两气交融，化生万物。日月精华，取之不尽，用之不竭。学会采日月之精华，则百病不生。

吸日月精华的方法是：

① 采太阳精、气、神需选每月初一早晨3时到7时，若正值阴雨，可选初二、初三，仍可补取。

面向东方日出之处，引颈对光，满吸一口气，闭息凝静，徐徐咽下，以意送之，沉于气海穴，这是一咽，如此六咽，是为满取。

采月亮精、气、神需选阴历每月十五，晚上7时到11时。若正遇阴雨，可在十六、十七补取。

面向东方月出之处，引颈对光，满吸一口气，闭息凝静，徐徐咽下，以意送之，沉于气海穴。这是一咽，如此六咽，是为满取。

② 平时采日月精华，可于每天太阳、月亮升起前半小时，右手上举，食指与中指向上，其余三指按于劳宫；左手下垂，食指与中指向上。采日月精、气、神时，凝神聚气，闭嘴发出鼻音“嗯”声，气沉于气海。

③ 平时练功时经常想想太阳七色光（赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫）照在自己背后命门到尾闾一段，使背后最冷的一段“雪山”融化，化成水气，滋润全身，温煦五脏六腑。

④ 肿瘤病患者可在每天日出前半小时，面朝太阳，做六字诀功。念“呵、吹、呼、咽、嘘、唏”，念时声音要轻，但要念得深、长、细、匀。

⑤ 意念太阳当空而现，全身暖融，病气、浊气排出，真气内聚，然后意念无数太阳在全身8万4千个毛孔中进进出出，又变成一个太阳，天人合一。最后观想甘露水贯注全身。

收太阳之精、太阴之华，时间不宜过长，否则会引起气壅，而导致头晕等弊病，日月之正气，是人体生命活动所需的最大能源。但采气时不能有贪念，采完后，还需意念正气归日月。

（三）接星球之光华

星球耀眼，光华四射。以星球之精华灌我之气血，则能开发大脑，得大智大慧，并能增加定力。

接星球光华之方法如下：

① 盘坐或站立于野外或室内，意念身下有金色莲座，打通从顶门到会阴部的中脉管，顶上发出光柱约一尺左右，接天体光能，意想天空星球光华耀眼，照入脑海，一束白光入顶门莲花轮。莲花轮成白色光盘。

意想天空星球光华耀眼，透过顶门，照入喉轮（喉部）成红色光盘。

意想天空星球光华耀眼，蓝光照入心轮（膻中），成蓝色光盘。

意想天空星球光华耀眼，黄光照入脐轮（神阙），成黄色光盘。

意想天空星球光华耀眼，绿光照入密轮（关元），成绿色光盘。

入静，五色光盘在全身形成光柱体，吸聚光能，全身光明，放净光明于宇宙。

同时可默念“嗡阿吽娑哈”。导引“嗡”白光进入顶门莲花轮，“阿”红光进入喉轮，“吽”蓝光进入心轮，“娑”黄光进入脐轮，“哈”绿光进入密轮。此功以10万遍为圆满。

② 冥想宇宙星球光华浓缩成白光束，又变成蓝光束进入顶

门莲花轮,喉部喉轮,胸部心轮,腹部脐轮,密处密轮。全身一片蓝光,脏腑如甘露浇灌,净化光明。成为蓝色光明体,光照宇宙天地,而身心入定。此功有排除浊气、消灾吉祥之功能。

③ 冥想宇宙星球光华浓缩成白光束,又变成黄光束,进入顶门莲花轮,喉部喉轮、胸部心轮,腹部脐轮,密处密轮。全身一片黄光,在脐轮处黄光聚成宝珠,光珠逐渐增大,把全身包围成一个大光珠球,光照宇宙天地,而身入于大定,此功有光明无量,吉祥圆满之功能。

收功时想气柱聚能,光入中脉到足下金色莲座储存。

(四) 身塔合一

世界著名的服装设计师法国的皮尔·卡丹认为中国建筑艺术最美,他从中国庙宇殿堂飞檐耸脊中得到灵感,从檐角竞飞中得到启示,从而在服装造型中设计了翘肩、高肩和耸肩,创造了独特的风格,体现了中西合璧的新意境,令人目不暇接,叹为观止。

自古以来,我国山河大地上耸立起难于计数的宝塔。许多名塔雄伟壮观,气势磅礴。诸如上海的龙华塔,河南开封的繁塔、铁塔,苏州灵岩山的多宝佛塔,西安法门寺真身宝塔,杭州六和塔等都是千古奇珍。

我们在修炼中要抓住宝塔的信息,得到灵气,达到精、气、神的自我完善。

面对佛塔(有时不能目睹宝塔雄姿,也可通过照像图片观

想),意想地支光明白气从涌泉入自身阴脉,天干光明赤气从顶门百会入自身阳脉,天地合德。左边白光属定力,右边红光属智慧,左右逢源定慧合一。

自身光明灿燃,身如琉璃,内外明澈,净无瑕秽。意念佛塔飞起入身,身塔合一。下部即为塔座,脊椎为塔身塔层,头部是塔顶。

开封繁塔外部全用一尺见方的面砖砌成,均排成圆形佛龛,自己就意想四周全是佛龛,龛中佛像端庄慈祥,姿态各异,呼之欲出。

西安法门寺真身宝塔内有如来舍利,金塔,鎏金银薰炉,鎏金银龟盒,单轮十二环金锡杖,金银丝结条笼,秘瓷碗,净瓶,自身在开塔装脏时也要意念装上无量摩尼妙宝。

观想塔身龛室千万,垂宝瓔珞;宝铃万千,而悬其上;檀香四溢,莲花遍地;枝叶花果,次第严饰。

开塔,装脏,还要封塔。自身无有淫欲,得大神通,身出光明,志念坚固,精进智慧,普皆金色。身出妙香,光明广大,照耀宇宙,功德无量。

(五) 集名山大川之灵气

山河锦绣、绚丽多姿。与名山大川沟通信息,不仅能移情,培育豪情壮志,还有益于定慧双修。

我国有象征民族精神的五岳,有香烟缭绕的四大佛山,还有素享盛名的黄山、雁荡山、青城山等等。这些名山或清、或奇、或

雄、或幽、或险、或雅、或秀，身临其境，能陶冶情操，不知不觉、潜移默化地吸收其灵气。

气势磅礴的长江三峡，满江绿水的富春江，擂鼓惊天的钱塘江潮，南国情调的漓江两岸，烟波浩渺的洞庭湖、太湖，都会使涉足者心旷神怡。

登山则情满于山，观海则意溢于海。集名山气势雄伟，集大川荡涤胸怀。

盘坐或站立，意想神奇雄秀的峨嵋山。左手屈肘于左胸前，拳心向内，拇指食指指端相接成环形，其余三指收拢于劳宫穴；右手屈肘于右胸前，手心向外，拇指与食指相接成环，其余三指伸开，指头向上。

意想峨嵋云海，一团一团的云雾，就如晶莹世界中的朵朵白莲。

意想峨嵋日出，即刻五彩缤纷，美不胜收。

意想峨嵋佛光，以自己身影为中心的彩色光环五光十色，光照宇宙。

意想峨嵋佛灯，全身出现数百数千荧荧火光。

以上为采名山精华的方法。

佛经称地藏、普贤、文殊、观音诸佛道场曰地、火、水、风，为四大结聚。九华，地也；峨嵋，火也；五台，风也；普陀，水也。

所以，在接名山大川时，也可把九华山、峨嵋山、五台山、普陀山同时接上，在身内四大结聚。使筋骨皮肉、血脉经络、五脏六腑、体液、血液、淋巴液等得到膏泽滋润，使体质增强。

可以用上述接山的手印，去接江河湖海的精、气、神。

水中的珍珠、水晶珠、夜明珠，摩尼宝珠等，可同时用意念采

集其精、气、神到体内。

接江河湖海的精华，能增强肾脏功能。对体液血液都有滋润光泽作用。

八、减肥保健

身材窈窕或者丰满，苗条或者结实，都能给人以美感；肥胖却给人带来身体上的烦恼和精神上的忧虑。

今天，大腹便便不再是中年得福的象征，反而被看成病态的表现。一个人倘若挺着“将军肚”，那么此人弯腰走路一定十分困难，在肌体上往往虚汗淋淋，在精神上也乏力嗜睡。胖人大多食欲旺盛，饱餐之后，昏昏欲睡，形成恶性循环。长此以往，精神面貌、体型服装、皮肤肌肉都出现令人不愉快的变化，在工作、学习、生活、社交和健康各个方面平添诸多烦恼。

在英国，据说肥胖者落到了遭人歧视的田地。雇主招工，往往嫌肥胖人动作迟缓而报以白眼；军队招兵，又因肥胖人易患冠心病、高血压、哮喘、水肿、风湿、头晕、糖尿病，而谢绝入伍；胖人找对象，由于自惭形秽先就自贬三等，为此，有人急胖人之所难，专门开设胖人婚姻介绍所。

减肥之风，盛行欧美，尤其是妇女，趋之若鹜。近年来，国内许多大城市也兴起了减肥热。“饥饿疗法”、“运动疗法”、“药物疗法”、“针灸疗法”、“禁食气功疗法”以及“手术疗法”纷纷问世。

“饥饿疗法”之不宜提倡，报端曾公布过一则惨痛教训足以说明。有一位 17 岁女中专生由节食到厌食，最后竟不幸夭亡。有的人试图用禁食加气功的方法来达到减肥健美，结果搞得精神

疲乏,神采萎靡,甚至由于空胃收缩出现胃病,有的还出现头晕眼花、低血糖休克等反应。医务工作者告诫,“饥饿疗法”于冠心病患者非但无益,反而有害。在经常保持饥饿的情况下,虽然能明显减轻体重,甚至使体重低于正常标准,但是动用库存即耗用体内脂肪的结果是,出现血脂过多、血酮过多和血胆固醇过高等症,又使得动脉内膜出现新的脂肪沉积。长此以往,还会因为营养不良、贫血而影响内脏功能,引起其他疾病。

“运动疗法”如跑步等不是人人都能做到且不易坚持,一旦停止,不久又会依然故我,体胖如初。

“药物疗法”、“针灸疗法”虽好,总不能几十年如一日地服药、扎针吧。

1989年,日本一气功代表团到复旦大学来,希望我能介绍一些行之有效而又不用禁食挨饿的减肥气功。我向他们介绍了两种功法,引起了他们的浓厚兴趣。在这里我向大家介绍一组祛病强身、妙法回春的减肥保健气功。

减肥保健气功由松腹功、磨盘功、踏水车功、一字莲花桩功组成。练习减肥保健气功不必减食,主要靠功力松胯开肩,转移腹部多余的脂肪,使身体平衡,达到“还我精神、还我体力、还我健美”之目的。

(一) 松 腹 功

1. 动作

面朝南,坐在凳子上,左脚在凳子左侧,脚尖着地,脚跟跂

起,垂直于地面。右脚抬起向正前方伸直,脚尖向上。双手在身体两侧下垂,手心向上作上摆动作与肩平,(图 8-1)。双手下摆到臀部,手心仍向上(图8-2)。一上一下算一次,连续摆动 21 次。

上摆时意念腹部松、松、松,脂肪散、散、散。意念腹部的多余脂肪从右脚尖向上出去、出去、出去。



图 8-1



图 8-2

面朝南,坐在椅子上,右脚在凳子右侧,脚尖着地,脚跟踮起,垂直于地面。左脚抬起向正前方伸直,脚尖向上。双手在身体两侧下垂,手心向下,作上摆动作到肩平,(图 8-3)。双手下摆到臀部手心仍向下(图 8-4)。连续摆动 21 次。注意下摆时意念腹部松、松、松,脂肪散、散、散,意念腹部的多余脂肪从右脚尖向下入地出去、出去、出去。



图 8-3



图 8-4

2. 要领

① 身体要坐正,眼平视,背不宜靠在椅子上。

② 此功又称“上天入地功”。手心向上摆时,要加意念使腹部的多余脂肪从抬起的右脚尖上出去。换脚手心向下摆时,要加意念,使腹部的多余脂肪从着地的右脚脚尖出去。加些意念收效快。

③ 摆动时要稳妥,不宜快,一招一式要清楚。

④ 此式一天可做两次。饭前饭后半小时内不宜练功,其余时间均可。

3. 功理及作用

由于两脚尖均作垂直于地面动作,两手上托调动阳气,两手

下摆调动阴气。两手作上下摆动使脉梢打开,气血流量加快,腹部左右两边运动频繁而活跃,增强了全身血液循环,新陈代谢得到改善,促使腹部的多余脂肪被消耗而减少。

(二) 磨 盘 功

1. 动作

面朝南,坐在凳子上。两腿分开比肩宽。两手手心向下分别按在两大腿上,两手指尖向内相对。俯身弯腰,紧压腹部,身体作由前向左、向后、向右再回至前面的划圈运动,状如磨盘(图8-5)。连续划 21 圈。

然后由前向右、向后、向左再向前作反方向的划圈运动。亦连续作 21 次。

2. 要领

① 身体下俯,腰转动时,头部也随之运动,腰为轴心,鼻尖如指针。

② 像磨盘那样转动时要慢,使腹部得到挤压,但不宜过分用力,否则会造成胸腹不适。

③ 由后转到前面时,口要吐气。

3. 功理及作用

由于磨盘转动及口吐浊气,利用胸腹肌和横膈肌的剧烈运动,使横膈大幅度升降,内脏器官产生按摩运动,有益于身体各



图 8-5

部机能活动,尤其胸腹机械运动使肠胃挤压,腹部多余的脂肪就会很快得到调动和转移。

(三) 踏水车功

1. 动作

站式,双手交叉按在齐胸的栏杆或窗沿上,沉肘,眼平视,左右脚跟作一上一下踮起、下落运动,脚尖不动。连续作一百次,一上一下为一次(图 8-6)。



图 8-6

2. 要领

① 如踏水车,极自然轻松,神情自如,但肘一定不能抬起,要沉肘,否则会气冒,头胀。

② 脚跟运动时,松胯,要使臀部肌肉和腹部肌肉得到运动。

3. 功理及作用

开胯松胯,使身体下肢血液循环加强,腹部、臀部运动使多余的脂肪往下流动到身体下部,增强下肢力量,达到上虚下实,轻松自如。练功时,可使消化液上下翻动搅匀,使底层消化液酸度减弱,减低了对胃粘膜的刺激,以致饥饿感减弱。

(四) 一字莲花桩功

1. 动作

身体松直站立,左脚向左迈出一步,两脚站立比肩宽,两腿下蹲,以左脚跟为圆心,左脚尖向左转 90° ,以右脚跟为圆心,右脚尖向右转 90° ,两脚成一字形。屈肘,两手置于胸前,手心相对,手指向上,两手的小手指与掌刃(小鱼际)相接,大指稍弯,与食指平行,使虎口圆。手如开莲花状,成一字莲花桩(图 8-7)。此



图 8-7

式可练 10 分钟左右。

2. 要领

- ① 双手开莲花状在胸腹前,手势不宜高。
- ② 身体不宜前俯后仰,要稳妥。
- ③ 大脚趾要着地,不能上跷。

3. 功理及作用

此一字莲花桩功能使心花开放,如卸重负,气血上通下达,开胯松肩,使全身动作灵活,血液循环增强,新陈代谢加快,此式不仅有减肥功能,而且是强身健体的一种功法。

以上所介绍的四种功法,可以合成一组锻炼,也可单式独立锻炼。练功一周,减肥即见成效。为使身体健壮,血脉和畅,水火相济,最好在临睡前用热水泡脚。水要保持热感,水温了要逐步加热水,泡脚15分钟,使得全身热乎乎的,更有成效。祖国传统医学认为,百病从脚起,泡脚可以补肾,通经络。中医典籍上说,肾者,先天之本。藏精、主骨、生髓,通于脑。脑者,髓之海,元神之府,经络之中枢也。故肾之与脑,犹地球之南北两极,息息相通也。按阴阳五行排列,肾属水。故以热水泡脚,可起到补肾、健脑、明目和通经络的作用。泡脚能使腰背发热出汗,胃部舒坦,腿也不麻,精力充沛。泡脚好处良多,我们何乐而不为?

减肥保健功简单易学,见效快速,不用药物,不用节食,它通过呼吸运动,利用胸膜和横膈肌的运动,造成对胃肠按摩和挤压,使内脏得到运动来促进血液循环,调节神经功能、内分泌功能,消耗自身的多余脂肪,以达到减肥的目的。

减肥保健功使减肥者在减肥后体形改观、脸色红润、皮肤光泽且富有弹性,腹部亦无起皱现象,精神振奋,神采奕奕。在体力和精力两方面都产生返老还童之感。

练减肥气功时要心旷神怡,持之以恒,积以时日,便能取得显著、神奇的效果。

为辅佐减肥气功,可加练按摩健身功。

（五）辅助功——按摩健身功

① 双手互相摩擦如洗手,使手中穴位打开。

② 双手掌心互相摩擦发热,右手擦右额角,擦右太阳穴,擦右眼眶;左手擦左额角,擦左太阳穴,擦左眼眶。

③ 用大鱼际(大拇指指根下部)推额,从眉上推到发根,用大鱼际从耳前顺着耳廓推到耳后。

④ 双手按摩两肋,左脾右肝,21次。

⑤ 双手相叠,右手在下,左手在上,两手劳宫穴对准,按摩下腹,顺时针方向转36圈;左手在下,右手在上,亦对准劳宫穴,按摩下腹,逆时针方向转36圈。

⑥ 双手食指、中指、无名指和小指从阴部前自下而上推到胸骨;双手大拇指由胸骨推到阴部止,一上一下算一次。做21次。

⑦ 用两手手背上下分别按摩左右肾区(在命门穴两旁)21次。

⑧ 用两手食指、中指(右上左下、左上右下)反复按摩尾骶

骨部。

⑨ 双手接着膝，大拇指不动，其余四指沿着膝部，转圈 21 次。

⑩ 双手合掌擦热，右手掌侧刃部（小鱼际）擦左脚底部 36 次；左手掌侧刃部（小鱼际）擦右脚底部 36 次。

俗话说，“冰冻三尺，非一日之寒”，“一口吃不成胖子”。要想减肥，也不能过于心切，寄希望于一日、数日之功。要有打持久战的思想准备，逐步减肥。

了解造成肥胖的原因并采用相应的措施便能巩固减肥的成果或者防止肥胖发生。近年来，研究人员提出了引起肥胖的三条新原因：

① 吃糖过多。

食糖不但易于吸收，而且能增强促进脂肪生成所需酶的活性，并能刺激具有促进脂肪合成作用的胰岛素的分泌，从而使脂肪蓄积，导致肥胖发生。

② 进食速度过快。

日本学者中村丁次教授以住院患者为对象，用相同数量和相同内容的食物进行了一次进食速度的观察，结果发现，肥胖者大都进食较快，久而久之就变得更肥胖了。

③ 咀嚼次数太少。

专家们发现，肥胖型的人对食物的咀嚼次数要比正常人少 10% 至 20%。咀嚼次数少之所以引起肥胖，是由于短时间的咀嚼刺激，造成食物热量摄入过量所致。

根据以上三条原因，肥胖型的人或者希望预防肥胖的人避免用糖或少用糖，可用其他水果及天然甜味剂来代替糖。水果

比果汁好,宁可吃整个水果,少吃榨好的果汁,尤其要避免加糖的果汁。进食时要细嚼慢咽,养成小口、小口将食物嚼10—20次再咽下,养成专心进食的习惯,最容易提早产生饱足感,可避免吃下过多食物。多吃粗糙食物,如糙米、全麦制品,青菜等热量低、高纤维的食物。

专家们认为,适当限食能长寿。早在30年代,营养学家麦卡在试验中发现,在保证营养的前提下,适当限制热量摄入而长期处于半饥半饱的人寿命比饱食终日的人寿命长。美国著名免疫学家奥福尔说:限食可使机体免疫力在运动时仍保持旺盛,使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟,从而延缓衰老过程。“麦卡效应”告诉我们:中老年人注意适当节食很重要。在保证食物质量的前提下,适当减量,会使你长寿。还有人曾将捕捉到的野鼠,用营养丰富的饲料喂养,结果发现吃得越多的野鼠,死亡越早,进食量每增加10%,死亡率则增加8%。研究表明,营养过剩,会降低人的抵抗力,使机体免疫机构遭到破坏,引起各种疾病。吃得太多,使人过于肥胖,容易患糖尿病、高血压、心脏病,造成未老先衰,缩短寿命。

近年来美国等一些欧美国家,形成了一股食醋热。据说,食用醋中所含的氨基酸,不但可以消耗体内脂肪,而且可以促使糖、蛋白质等新陈代谢顺利进行。

法国有位医生指出,丰满的妇女比瘦削的妇女更健康。年龄超过40岁的妇女,如果身段丰满的话,她们的容貌比之同龄而身材瘦削的妇女,看起来要年轻得多。女性到达中年以后,面部肌肉和皮肤的弹性开始消失。瘦削的女性,面部皮肤出现松弛现象,皱纹急速增加,显得衰老。而丰满的女性,由于面部皮

下积存着脂肪,对面皮可以起绷紧和支撑的作用,因而产生了柔软和嫩滑的感觉,从而看起来显得年轻。可见,中年妇女不宜盲目减肥。这位法国医生的忠告值得思考。

九、祛病自强

下面介绍的气功治病方法，主要是指运用气功对疾病进行自我治疗的方法。

气功是通过放松入静等内向性的自我意识锻炼和形体锻炼，达到身心高度统一的方法和理论。

气功不仅是理想的养身术、健身术、治疗术、长寿术，而且是一门与社会科学和自然科学多种学科相关的边缘科学，是现代的高科技之一。

气功治病不是万能的，它不能包治百病，也不能说对任何人在任何情况下都能起到立竿见影、气到病除的效果。但是近 10 多年来，澎湃于中华大地上的气功锻炼、气功治病的热潮表明，气功的确是理想的祛病强身法。

气功治病，比任何一种疗法都更强调充分调动自身的积极因素，培蓄自身的真气，另一方面又利用本身的功能把自然界能量转到体内，调整人体脏器的固有机能，从而改变身体某些不正常的状况。

气功不仅能调整生理上的不平衡，而且能调整心理上的不平衡。

就拿恶性肿瘤来说，它是当今世界的多发病和常见病，它严重地危害着人的健康和生命。联合国世界卫生组织的统计数字

令人吃惊，40亿人口中每6秒钟就有1人死于恶性肿瘤，全世界每年有590万人患癌症。我国每年有100万人以上检查出患了癌症，每天有80万癌症患者死亡，平均每隔2分钟就有3人被恶性肿瘤夺去生命。

恶性肿瘤既是生理上的疾病，也是心理上的疾病。国内外医学研究人员根据大量的统计资料和试验研究得出结论，精神紧张和忧郁情绪是导致癌症的主要内因。许多癌症病人，一旦确诊，往往因焦虑而导致癌细胞迅速扩散。气功既是形体的锻炼，又是自我意识锻炼，它要求精神上的放松入静，情绪上的宁静愉悦，这就有利于调动自身的积极因素，增强抵抗能力。

谢焕章《气功的科学基础》一书曾举例说，北京海淀区九王坟有一个用气功治疗癌症和其他慢性病的疗养院，一年收治中晚期癌症病人100多人，这些患者大多是西医疗效欠佳，或用药副作用严重的情况下来求治的。经过1—2个月学练气功和自己继续练功，并配合心理治疗、饮食治疗和药物治疗，显效者达到23%，好转者66%，总有效率达到89%。该书说，“对于中晚期癌症来讲，总有效率达89%，显然比常规手术切除、放射疗法、化学疗法的有效率高得多”，该书还说，“在总结我国几年来的治癌进展方面的正式文件中，一字不提气功的作用。气功至今不能‘登大雅之堂’，它的疗效和对人体的显著效应，至今仍不能得到承认和重视。这是气功界目前面临的一个令人失望的现实问题。”

据报载，美国有一个病人叫安娜，背上患恶性肿瘤，背弯曲了，头痛苦地歪向一侧，右手萎缩并瘫痪，医生预计她的生命还有3个月。幸运的是，她遇到了一位心理学家，学到了一种名为

“想象法”的治疗方法。回家后,她把背上的癌想象为一条毒龙,把她体内的白血球视为骑士,握着利剑与恶龙进行生死搏斗。一年后,安娜奇迹般地活下来了,肿瘤完全消失。应该说,这种“想象法”和气功原理是有着相通之处的。

气为血之帅,意为气之帅。人们的意识活动,对自身有能动作用。用意念来增强意识能,增强思维活动,就能够利用意识能来控制人体的心、肺和其他脏器,达到身心的高度统一。

下面仅介绍一些常见病的气功疗法。

(一) 冠 心 病

冠心病是冠状动脉性心脏病的简称,系由于冠状动脉发生病变,引起循环障碍、血液流通不好,导致心肌的血液供应不足,心肌缺血、缺氧所致。临床上可分为心绞痛、心肌梗塞、心肌硬化等症,常表现为心区疼痛、心力衰弱、心律不齐等症状。

治疗方法

① 观察心脏,意念心脏在合拢、在展开。呼气的时候想着莲花在开放,莲花有根,花蕊中有火,心脏在合拢、收缩。吸气的时候,想着莲花在合拢,心脏在展开。

② 意念血管滋润、软化,心脏下部的毛细血管正常。心房纤颤,要想到毛细血管开合、开合。如果心律不齐,就要加意念,使肝气疏通,胃气平和。如果后背部有紧、痛、冷的感觉就意念心脏后壁活血、散瘀,气血正常。

③ 双手十指分开,左手五指与右手五指相对于胸前,右手

向前、左手向后同时转动 180° ，再复原，做3次。要慢慢转动。再各指相对，在胸前向左右两旁拉开约与肩宽，然后合拢，做3次。开合都宜慢。重复转圈3次，拉合3次；再重复转圈3次，拉合3次。

④ 如果有血管酸痛的感觉，对松树发“乌”声，先吸再吐。做21次。

⑤ 意念左心房、左心室排出动脉血，供养全身，右心房、右心室将静脉血回流到左心房左心室。

如果是由感冒肺热引起的心肌炎，就要运用意念在心脏最外层的薄膜消炎解毒，消除心肌内壁、房室内侧的瘀血，增强其亮度。

如果是心血管病变，就要意想增加右心房右心室静脉血的回流量，要舒肝平胃。

⑥ 意想心脏是红的。

气功治疗心脏病，治到一定程度，有时会出现退病现象，例如瘀血散开时胸痛。这时，要将气功治疗和药物治疗结合起来，可服“心得安”、“复方丹参片”和“冠心苏合丸”。后两种要同时服用。

医学专家认为，早晨起床后适当喝点水，有助于降低血压，预防脑溢血和心肌梗塞。人们经过一夜睡眠，由于排尿和显性或不显性出汗等生理性失水，使得血液浓缩，血流减慢，血管也变得细小，导致体内代谢废物堆积。研究表明，早晨和上午是冠心病病人容易发病的时刻。特别是早晨，是冠心病人的危险时刻。倘若早晨起床后能喝适量的水，就能降低血液浓度，使动脉管壁变宽，血液循环恢复正常。这有助于预防高血压、脑溢血和脑血

栓形成,也可以避免心绞痛和心肌梗塞等疾病发生。为此,美国的一些医学院和研究机构的专家们,就把“清晨锻炼先饮水”作为“长寿守则”之一。

冠心病患者早晨睡醒时不要立即起床,应取仰卧姿势,在心前区和胸部自我按摩几分钟,再轻轻活动四肢,待感觉舒适时再起床。

据说,午睡对防止冠状动脉性心脏病有极其有效的作用。这是希腊雅典的医学博士们的忠告。在地中海沿岸各国,人们冠状动脉性心脏病发病率很低。其原因除了食用低脂肪食物外,普遍有传统的午睡习惯。研究表明,凡坚持每天有30分钟午睡习惯的患者,其冠状动脉性心脏病发病率明显减少30%。

豆油是冠心病患者的良友,豆油所含不饱和脂肪酸高达87.7%,高于花生油、芝麻油等植物油。不饱和脂肪酸能减少胆固醇在肠道里的吸收,影响胆固醇的合成和加速胆固醇的排泄,有预防动脉血管硬化的功能。豆油所含的卵磷脂也很丰富,它在血液中还能使胆固醇和脂肪颗粒变小,并保持悬浮状态,有利于脂类透过血壁,使血液中胆固醇减少。

美国的心脏病专家威廉尼尔根据自己多年的经验指出,吃饭时,如果争吵动怒,心跳会加快,血压会增高,消化系统也受到影响,很多人就是在这种情况下患了心脏病。因此,他告诫:吃饭时切勿争吵动怒。

(二) 肺 病

肺病的种类很多,包括肺炎、肺癌、肺气肿、肺水肿、肺不张、肺结核、肺囊肿等等。

治疗方法

① 要作气呼吸运动。吸气时想到全身毛孔吸气吸到肚腹再到背部,做到气贴背。背圆,拔背,夹脊、玉枕二穴都打开;呼气时松肩缩胸,气沉于腹部丹田,腹部鼓胀,意念气到房间、山、宇宙。做21次。

② 意想左右两肺的上叶支气管、中叶支气管、下叶支气管气流通畅,功能正常。把肺泡当作气球,意念肺泡鼓纳功能正常。

③ 作推窗望月式,双手由内向外在胸前作推窗势,眼望月,再手心向内作合拢势,这样做12次即可。

④ 两手在胸前,手背相迭,右手手心向上托,左手手心向下,作下压动作,这样一托一压,再复原。上下开合作12次。

⑤ 平时经常坐草地,吸收土气,可以壮肺。

⑥ 两手各指相对于胸前拉气,把两手看成左右两肺,意念肺部清亮舒畅。如果右肺有炎症,右手稍用劲,左肺若有炎症,则左手稍用劲。拉气时想想肺气管正常,肺泡正常。

⑦ 经常想想自己的肺是白的。

用气功治疗肺部包括气管的病,退病时往往大量吐痰,甚至吐血,练功宜稳当、缓慢,哮喘严重的要配合中西医治疗。

(三) 高血压病

高血压病是一种主要由于大脑皮层下血管舒缩中枢功能紊乱所引起的疾病。以动脉血压升高为主要表现。中医认为本病起因为肾水亏乏,不能养肝,造成肝阳上亢,以致气机不畅,血压上升,严重者可伤及心神,引起中风。

治疗方法

① 意念两肾之间血液循环功能正常,血管亮度增加,血压下降。

② 站马步桩,以滋阴补肾。大脚趾扣地,平肝潜阳。站桩时重心稍向前。如果重心放在脚跟上,脚趾浮起,血压会更高。

③ 走路时想脚底涌泉穴。坐时尽量避免脚跷二郎腿。

④ 清晨,太阳升起前半小时,轻念“嘘”字,引气下行,从头到脚呼出,以平肝降浊。

⑤ 按照任、督二脉的方向导引。

美国一位学者发现,谈话可使血压升高。说话,哪怕内容极为平淡,也会引起血压与心率急剧上升。不管是否患高血压病,谈话30秒钟,有98%的人血压会升高15—50%,谈话停止一分钟后,才能恢复原水平。对38位聋哑人进行测试,他们在打手势时血压也会立即上升。科研人员还发现,当高血压患者以一种置身度外的旁观者心情倾听他人谈话时,他们的血压就出现迅速下降。这表明,高血压病人少说为佳。“养气语宜迟”,说话速度也以慢为好。高血压病人还不宜放声大笑,以免诱发脑

溢血。

长期以来，吃盐过多被当作高血压病症的诱因。最新的科学研究表明，吃盐过多或精神紧张会加重症状，但不是发病原因。美国一个研究小组对 1 万名成人的饮食作调查分析后发现，吃盐最多者高血压患病率最低，吃盐最少者患病率反而高。

饮食中缺钙和钾容易患高血压。香蕉能够提供较多的钾离子。因此香蕉是天然的降压食品。在 1982 年，英国的高血压病研究者发现终年以香蕉为菜肴的非洲人，居然没有一个是患高血压病的。伦敦的玛丽丝医院的研究论文指出，香蕉除含有多种维生素外，没有胆固醇，有较多的天然糖，因此食用香蕉没有发胖之忧。此外，香蕉中饱含大量的能降压的钾离子。

芝麻有很高的药用价值，堪称延年益寿之佳品。它含有亚油酸，有降低胆固醇的功能，对动脉硬化和高血压病有治疗作用。健康者倘能日服 15—20 克芝麻，能预防高血压和动脉硬化，并能延缓衰老。

日本的温泉医学权威八田秋经过调查研究后指出，每天坚持洗温水浴可以降压。他说，在 39—40 摄氏度的温水中洗上 20—30 分钟，高压比洗澡前可以降低 15—20 毫米汞柱。此洗澡疗法每天都得坚持，血压才会下降或稳定。浴后应注意保温并有一定温度。高血压病患者不妨一试。

（四）胃 病

胃病包括胃炎、胃癌、胃溃疡、胃神经官能症、胃下垂等。胃

的主要功能是受纳饮食物和腐熟(消化)饮食物,故有“胃为水谷之海”之称。由于饮食物经过胃而下送小肠,所以,胃气的特点以通降为顺。人体的气血津液等为食物中营养物质所化生,首先依靠胃的受纳,因此,胃气的强弱,对保持人体健康和疾病的预防有重要意义。

治疗方法

① 吸气时意念由肚脐吸气到命门,呼气时从命门到肚脐,这样来回共3次,把命门打开。鼻尖对准肚脐,念“嗡,南无脐,和神气,复无极”。1分钟内重复几遍。

② 对松树发“喔”声,嘴圆,吐气越长越好。

③ 如患萎缩性胃炎,还得加上意念,用黄光疏通胃壁的毛细血管,再用黄光打通淋巴管,用上托法,使进入肝脏的静脉血管疏通扩张,胃血管就清亮了。

④ 患胃底部胃炎者,胃气上升,打嗝,治疗时手法应向下导引,大指按手心,用反手法疏导,经胃到十二指肠、小肠、大肠到体外。动作做完,再加上意念,甘露水滋润胃部,使胃气平息。

⑤ 可站罗汉取元桩,站时脚趾扣地。

⑥ 经常听听轻音乐,要抓住音乐的瞬间充分感受向上、新奇、美好的气氛,慢慢“品味”,使得心神怡乐,经脉舒展,气血畅通,胃部舒安。

胃部的退病现象有时表现为烧心。这是气攻病灶,炎症暴发,属正常现象。可用15克乌贼骨用水煎服。既能疏通胃部气血和胃气,又能活血。

经常保持愉悦的情绪,对胃的保健有重要意义。胃对精神因素的影响非常敏感,被称为“有意志的脏器”。胃是人随心情

而变化的第二张脸谱。研究表明,人在受惊时,就像“面如土色”一样,胃也会“惊恐失色”。这是因为精神刺激会波及大脑深处的视丘下部,使得副交感神经兴奋,血管收缩,血流恶化。本来,正常情况下胃为了不让胃液消化自己,会分泌出粘膜保护胃壁。一旦胃中血流恶化,粘液分泌减少,胃壁便失去保护膜,受到胃液的腐蚀,这一过程仅需5秒钟。经常重复这一过程,便会形成胃溃疡而受到溃疡病的折磨。

由于上述原因,在就餐时特别注意情绪的安详愉快。要高高高兴兴地进餐,尽量避免不愉快的事情。

中医认为,饮食调和则脾胃安泰。饮食要做到六宜:一宜早。经过漫长的夜晚,肠胃空虚,应及早补充能量;二宜缓。细嚼慢咽,增加唾液,既能助消化,又能解毒;三宜少。暴饮暴食有损消化器官;四宜淡。饮食清淡有助健康,应节制油腻荤腥和烈酒,酸、苦、甘、辛、咸不可偏废;五宜暖,胃喜暖恶寒,忌过冷过热;六宜软。坚硬食物,不利消化,年老胃弱者,以软食为好。

多吃蔬菜能提高胃液的消化能力,同时还能调节胰腺的活动和帮助吸收油脂食品的营养。

饭后抽烟,极为有害。吸烟可使胆汁分泌排出量增多,饭后吸烟会使胆汁入胃,导致胆汁性胃炎,产生食欲减退,上腹疼痛等症。饭后吸烟还影响食物消化。可见,“饭后一支烟,赛过活神仙”只是自我欺骗而已。

(五) 糖 尿 病

糖尿病主要因胰岛素相对或绝对分泌不足而引起的以糖代谢紊乱、血糖增高为主的慢性疾病。早期无症状，晚期型病例有多尿、多饮、多食、消瘦、疲乏等临床表现。本病是胰脏病变，与长期过食肥甘，肾头固摄，烦劳过度，阴虚阳亢有关。本病在中医学上属消渴范围。治病时要打通三焦，使胰腺清亮、血液流通，同时运用意念能补补肾气，使肾功能正常。

治疗方法

① 运用意念把胰腺上发黑发暗部分用反手掌（即手背）从右侧拉到左侧，并使发黑部分方向改变，再用反手掌手法从腰后左边拉到脊椎中部，再往下拉到尾闾；运用意念把发黑发暗部分驱逐出去。

再用手掌心当作太阳照胰腺上油质部分，使其清亮、消炎、血液充足。

② 用热水泡脚 15 分钟，补肾。

③ 洗手搓热，按摩肾俞穴，再按摩肾脏，可起补肾纳气作用。

由于糖尿病早期在临床上无明显症状，因此糖尿病的早期防治是薄弱环节。下面是糖尿病的几种自我感觉供参考：①嗓子发干，糖尿病有“渴病”之称；②体瘦，即使是肥胖者，得病后吃得多，反而消瘦，糖尿病又称为“消食症”；③常有空腹感；④不干事，却很疲劳；⑤视力减退；⑥日排尿量增多；⑦肩膀、

手足麻木；⑧全身皮肤发痒，女性阴部发痒尤剧。主要特征是三多一少，即多食、多饮、多尿和体重减轻。

调节饮食对糖尿病的治疗很重要。每天的主粮米、面最好控制在300—400克，饥饿时以蔬菜充饥。每天的蛋白质的量应为40—60克，以豆类等植物类蛋白质为好。宜吃新鲜清淡及含丰富纤维的食物，如南瓜、冬瓜、山药、小麦、绿豆、枸杞子、马兰头及猪肚、猪胰等。忌甜食、禁烟酒、浓茶、浓咖啡和辛辣等刺激物。

（六）肝 病

肝病包括肝炎、肝癌、肝硬化等症。肝部发病主要为病毒、细菌等感染所致，也与慢性肠道炎症等有关。湿热蕴结，气滞血瘀，气郁血虚，肝气郁结等也会导致病变。

治疗方法

① 在肝区，右手五指转圈，轻轻揉动，然后再用指肚轻轻敲拍肝区。

② 意念肝区散热，细胞清亮，清热解毒，血管清亮。

③ 站虚步龙形桩，清热，平胆舒胃。

④ 站马步观音桩。左手掌立于胸前，手心向右，拇指、中指、无名指相合成环，食指、小指伸直，指尖朝天。右手握拳于肝前，拳心向上，小指伸直对准肝区，意念肝区疏通，浊气从肝区到肠部到左脚出去。

此桩对肝脏有结石者排石效果神速，意念结石从肝脏移到脚趾出去。

⑤ 对树木常念“吹”字，不必出声。

⑥ 意念绿光照肝区。

气功治疗肝部病症,到一定阶段,似乎有“加重”现象,这是肝细胞中的病毒、病气和湿热大量向外排除,还往往引起短时间泌尿系统感染,这都是正常的退病现象。

肝炎病人应适当控制用糖量。

肝炎患者还应坚持清淡素食。现代医学认为,急慢性肝炎患者由于肝细胞部分或广泛地炎性改变,肝脏内处理和转化脂肪的功能减退,造成肝脏内不同程度的脂肪浸润,引起了絮浊试验的异常,一味强调高蛋白高糖饮食,会加重肝脏负担。少食油腻荤菜,坚持清淡饮食,有助于较快恢复健康。

(七) 胆 石 症

胆石症是胆囊内、肝内胆管、左右肝管、总肝管、胆总管及胆道口壶腹的任何部位发生结石的一种疾病。胆石形成与胆固醇代谢紊乱、胆汁淤滞和胆道系统感染引起胆汁成分异常有关。

治疗方法

① 站马步观音桩。马步站式,左手掌立于胸前,手心向右,拇指与中指、无名指相接成环,食指、小指伸直,指尖朝天。右手握拳于胆区旁,拳心向上,小指伸直对准胆区。意念胆结石从十二指肠、左腿、左脚趾出去。

② 用右手掌向胆区照,意念手如太阳把结石软化,然后用拇指、食指、中指指头互相摩擦碾压结石,意念胆区结石被碾得粉碎,再意念用瀑布冲洗,把结石冲下。

③ 卧躺着,用手掌向胆区照,意念手如太阳把结石软化,然后用剑指法意念剪碎结石,用手背压胆区到肠部,意念碎结石流到十二指肠,再从腿、脚趾出去。最后再用手掌照胆区,消炎清亮。

④ 意念用绿光照胆区。

如果是胆囊炎,用手从下往上揉胆区,意念胆囊正常,清亮,消炎,胆壁平细。

胆结石在将要排除时往往造成腹部剧痛,有的甚至痛得在地上打滚。

不吃早餐是引起胆石症的原因之一。有家美国医学杂志报道,20—35岁的女性胆石症患者,大多有不进早餐的习惯。英国医学家初步研究认为,空腹使胆汁分泌减少,胆汁中胆酸含量降低,而胆固醇含量不变,以致造成一种高胆固醇的胆汁。经常早上空腹,便使胆固醇呈现饱和状态,在胆囊里沉积就形成结石。因此废朝食并非养生之道。在一定条件下,肥胖也会促使胆固醇大量分泌。因此,对胆结石患者来说,适当减肥是必要的。

(八) 肠 炎

肠炎是小肠或结肠粘膜发炎的总称。有腹泻、腹痛、腹胀等症状。分急性和慢性两种。急性肠炎起病急骤,腹泻次数频繁,腹痛剧烈,常伴有发热、失水等症。慢性肠炎病程缓慢,以长期腹泻、腹痛、营养不良、体质虚弱为主要症状。

治疗方法

① 吸气时，意念气由肚脐吸到命门，呼气时从命门到肚脐，一吸一呼为一次，共呼吸 3 次。鼻尖对准肚脐，念“嗡，南无脐，和神气，复无极”。反复念 1 分钟。

② 双手相叠，手心向内，以脐为中心，按摩肠部，作顺时针转圈 36 次，再作逆时针转圈 36 次。

③ 双手对准肠部，意念手心是个太阳，用白光照射肠部，使之清亮、消炎。

④ 想想肺气与大肠通达，功能正常。意想腹腔如海，海中青龙翻腾，这样既发动了肠系膜，肠壁各个脏器的气机与潜能，又补了元神。

⑤ 肠炎发作时可喝点加盐的醋。

⑥ 如果患者经常性腹胀，加意念肠系膜外侧的毛细血管清亮。

如果肠出血，大便便血，就加意念肠壁毛细血管收缩，愈合，止血。

肠炎的退病现象是腹泻，退病厉害的会便血、发烧。在气功治疗过程中，莫名其妙地连续腹泻，就要考虑到是退病现象。服用止泻药可能反而增加腹泻次数。这是正常现象。

（九）肾 炎

肾炎是两侧肾脏非化脓性的炎性病变。通常指肾小球肾炎。轻者无明显症状。肾炎病人一般有血尿、蛋白尿、高血压、水肿。

重者有心力衰竭或尿毒症等表现。治疗肾病，主要解决肾部血液循环，给肾部补水补气，使肾功能恢复正常。

治疗方法

① 在命门穴旁轻轻敲击，使命门穴开。双手叉腰，大拇指按住肾俞穴，转圈。然后，洗手搓热，双手手心按摩双肾，给肾补水补气。意念肾小球滋润活跃，肾上腺正常。

② 站马步桩，双手手心对准两肾，大拇指向下，意念手发深蓝色光，照肾1分钟。然后手心向外开，手心向内合，这样一开一合，促进肾部血液循环，使肾部功能正常。

③ 肾盂积水、肾结石病患者，站马步桩，双手手心对准两肾，四指向下，意念手发深蓝亮光，照肾。肾盂积水的，用意念排积水，排积水；肾结石的用意念排结石，排结石。

④ 清晨，默念“吹”。

⑤ 清晨起床后，以右手从头上引左耳14次，再以左手从头上引右耳14次。

在气功治疗肾病过程中，也会出现化验指标上升的现象。这也是退病现象。练功要循序渐进，慢慢恢复，不要急于求成。

中医理论认为，肾脏功能正常与否与全身健康与否密切相关。肾气通于耳，耳为肾之外窍，肾气充足，“则耳能闻五音”。同样，双耳功能正常与否，也会通过经络影响肾脏。历史上许多名医认为，经常按摩耳朵，是健肾之良方。

肾炎患者在一定时间内忌吃香蕉。对于急性肾炎、慢性肾炎急性发作期的病人，在肾功能不良，肾功能衰竭而引起高血钾症时，不能吃香蕉。这是因为，香蕉中含有较多的钾盐，会使病人血中钾的浓度迅速增高，造成或加重钾中毒。有腹泻的肾炎

病人，吃了能够滑肠的香蕉更会加重腹泻。

肾炎病人宜用低盐饮食。

（十）前列腺炎

前列腺炎是一种男性生殖系统较为常见的炎症。致病菌多由尿道感染直接蔓延引起，亦可经血液、淋巴液侵入前列腺。中医认为，前列腺炎与脾胃湿热移于下焦，下注膀胱导致气化失常有关，或者与性生活过度膀胱充血，性激素平衡失调有关。

治疗方法

① 用剑指点气海穴，方向稍向上，意念消炎，前列腺部上托。注意剑指点穴方向不能往下，因前列腺炎属气虚，虚火不能下泄。

② 平卧曲膝，一手上托睾丸，一手逆时针方向擦小腹部 36 圈，然后意念“静心养怡，补肾固精”。

③ 临睡前泡脚，热水里掺点红花，泡脚 15 分钟，然后用手小鱼际部搓脚心，左右脚各 81 下。

为前列腺发气消炎，切忌往下捋，而要往上托，否则会引起下坠和肥大。

（十一）痔 疮

痔疮是一种常见的肛肠疾病。由于肛管和直肠末端的静脉

曲张所造成，多见于坐立过久，经常便秘或妊娠者。有内痔、外痔和混合痔三种。

治疗方法

① 用指对痔疮结节处由下向上透，然后用五指照结节处，意念肛门、直肠末端的静脉清热解毒通畅，意想长强穴光泽。

② 两手中指指面在尾骨左右处一上一下地来回擦 200 下，病情重的，可来回擦 500 下。

③ 静坐，尾间稍向前。意想尾间处有两个小孔，气沉后压气到小孔，通过小孔把气送到骨髓中间。

④ 意守会阴，慢慢吸气，同时提肛收腹；稍停，慢慢呼气，放松会阴。做 21 次。最好每天多做几遍。姿势站、坐、卧均可。

痔疮患者不宜多喝酒，尤其是烈性酒，忌食辣的食物。便后配合呼吸做提肛运动。平时也要常常想到做提肛运动。

(十二) 荨 麻 疹

俗称“风疹块”，有的地区叫“鬼风疙瘩”。中医学上称瘾疹。荨麻疹是皮肤病，症状是局部皮肤突然成块地红肿、发痒，过几小时后又突然消失，不留痕迹。急性者可在 1—2 星期左右自愈，慢性的可持续数月或更久。药物、寄生虫、血清、细菌感染、接触刺激性物质、冷、热等都能引发此病。

治疗方法

① 站弓步托塔桩。站时意念身上所有红块按逆时针方向转动，从脚下出去。这样块部会消肿。

② 一般荨麻疹是由于肠胃部、肠系膜部发生变态反应所致，应意念肠系膜部运行正常。

③ 平时常意念“常将神光化雪山”，在意念中将阳光照射到命门至尾闾一段，使此段发热，雪水融化，真气在全身走动。

④ 睡前泡脚 20 分钟左右，泡脚水要热，使身上出汗，脊椎出汗，肾区出汗。左右两肾区以出汗多者为好，泡脚多次后，出汗多的肾脏会不出汗，这是好现象。

如果出现全身皮肤痒，这往往是肝血库温度高，有潮气。平时大脚趾不能上跷，要扣地，使肝气、胃气平和，意念把肝部看成血库，上有空间，窗门打开。平时要消除怒气。把肝看成木，根深叶茂。睡前热水泡脚 20 分钟，水中加几片新青竹。

（十三）肩 周 炎

肩关节周围炎，简称“肩周炎”，俗称“漏肩风”。50 岁左右的人易患此症。常由扭伤或慢性劳损引起。主要病变为肩关节周围软组织变性伴有创伤性炎症改变。症状为肩痛和关节功能障碍。

治疗方法

① 把患有肩周炎的手屈肘，手心向内，按摩肩井穴 1 分钟，再按摩肩髃穴 1 分钟。然后从肩井穴推到肩髃穴。再做抬臂上举动作。

② 以活动为主，手沿树干或墙壁上举，积极锻炼肩关节。

③ 推小指根部到指端，3 次。再依次推无名指、中指、食

指、拇指,然后抖动手腕,肘、肩关节,使之松活,气血畅通。

④ 用患侧手指搭在患侧肩部,再用另一手托住患侧肘部,前臂做前伸内收动作,做 30 次。

⑤ 站弓步托塔桩 15 分钟。

平时注意肩部保暖,防止受凉。

(十四) 眼 病

眼病的种类很多,包括眼睑、泪囊、结膜、角膜、眼底等部位的疾病。这里介绍几种常见眼病的治疗方法。

治疗方法

① 视网膜萎缩、视网膜剥离等眼病,大都是由于脑部水份不足所致。因此要考虑肾部、脑部补水。临睡前泡脚 15 分钟,加点红花于水中。同时用热毛巾敷头部,使脑部血管软化、视神经细胞活跃。

② 白内障病,是眼球的晶状体发生混浊而影响视力的一种病症。气功治疗时意想把模糊晶状体取走,换上透明清晰度高、无异物反应的晶状体即可。

③ 眼部充血等,可练照镜动作。其功法是:站立,双手搓热后前伸,手心向上,上举到离眼前 3 厘米左右,左右手的小指、小鱼际相接,眼睛睁大稍用劲看手心几秒钟,然后两手同时向后从两耳沿上耳廓、耳后、下耳廓再向前推,两大指张开相接,手心向前,眼看手背,身体下俯,弯腰,手向下伸,作为 1 次。共做 12 次。此功能使眼目清明,平肝,利肾。

④ 手心搓热,掌心离开眼睛约 3 厘米,张开眼,运动眼球。

由左向上向右向下,依次旋转1周,共做9次。

向相反方向亦做9次。

常练此功可治近视、白内障、视神经炎等症。

⑤ 如眼前常出现灰点、黑圈,就要背阳而立,不断眨眼,接着用力闭眼,猛然睁开,再用力闭眼,猛然睁开,如此3次即可。

⑥ 揉擦左右两足小脚趾,按摩左右两手小指,使眼目清明,鼻塞畅通。

气功治疗眼病,视网膜萎缩的,眼睛得气后可能疼痛,有炎症的,泪液变稠增多,青光眼眼压可能增高,这些都是正常的退病现象。

(十五) 牙 肿

这里指的牙肿不是指由于牙齿受蛀或缺损、排列不齐所致,而是指由于内火太旺所造成的牙痛。

上齿龈部位门牙肿痛是心火太旺,右边肿痛是肺火太旺,左边肿痛是肝火太旺。

下齿龈部位门牙肿痛是肾火太旺,右边则是膀胱火盛,左边则是大肠火盛。

治疗方法

① 哪个部位有虚火,就意念甘露水灭虚火。

② 双手照牙部,意念清热解毒,边照边开合。

③ 一般病症清竹叶9克,石膏30克,冷饮汤剂。若是心火太旺、大肠炎症则吃生梨为好。

- ④ 牙痛,按捏中指、无名指根部。

(十六) 鼻 窦 炎

鼻窦炎亦称“副鼻窦炎”。是鼻窦部的粘膜炎症。急性鼻窦炎常由感冒而起。慢性鼻窦炎常为急性鼻窦炎未彻底根治或反复发作而形成。变态反应常与链球菌、葡萄球菌、流行性感病毒等感染混合存在。症状有流浓涕、鼻塞、头昏、头痛和局部压痛等。

治疗方法

① 左鼻孔流浓鼻涕是左肺有痰火,右鼻孔流清鼻涕,是右肺虚弱。双手照肺部,使肺部清亮舒畅,哪个肺部有炎症,照时手稍用劲。意念气管正常,肺胞正常。

② 手心向前从两侧向左右两旁伸展举到大脑旁(阳气升),再手心向下,从脸两颊到胸前(阴气出)如此一上一下,共做12次。

③ 握拳,拳心向下,指背相对,置于鼻子两侧,一开一合。意念迎香穴也在开合、同时胃气下降、脾气上升。如此开合12次。

④ 右手食指对准右耳孔,大指向上,其余三指收拢于掌心,作打枪姿势,气从左鼻孔出来,放松呼气,使胃气下降,痰少。

⑤ 肺气通于鼻,“肺和则鼻能知臭香”,故有“肺开窍于鼻”之说。鼻窦炎患者应加强肺功能锻炼,参见肺病的气功治疗方法。

气功治疗鼻窦炎,到一定阶段可能出现鼻腔出血现象,可将

胃气、肺气降一降。

过敏性鼻炎往往是由于花粉等有生命、有活力、有茸毛的精微东西进入鼻孔而引起的鼻粘膜炎症。

根除过敏性鼻炎，首先要使大脑浊气从鼻孔出来，其次要使肺气往上升。到大脑，从鼻腔出来，还要疏通迎香穴，使胃气下降，肺气上升。

治疗过敏性鼻炎可采用鼻窦炎的治疗方法。

（十七）咽 喉 炎

咽喉炎是咽部粘膜的炎性病变，常因受凉、劳累等诱发。链球菌和流行性感冒病毒等为主要致病源。急性期咽部充血，有发热、咽痛、吞咽和发音困难等症状。屡次发作可转为慢性，有咽部干燥、隐痛、异物感等症状。

治疗方法

① 搅海咽津。坐或站，两手相叠于脐下一寸半气海穴处，双目微闭，口微微合拢使舌抵上腭，入静，意守丹田。稍停，用舌尖在口腔中不断搅动，使唾液增生，待满口时，分三次将唾液吞下，用意念送到丹田。

② 用双手向上提拉左右耳朵的耳尖，一提一松，一提一松，共 108 次。

③ 舌尖向上向喉部倒卷，使唾液增加，滋润喉部。起初练时会有喉部干燥的感觉，经过一段时间后干燥感会慢慢消失，随后唾液增多。

④ 用双手照咽喉部，意念清热、解毒、消炎。

⑤ 双手按摩脑后发际上一寸的风府穴，能止咽喉疼痛。按摩两大拇指，再按摩两手无名指，使咽喉部开畅。

咽喉炎患者平时要养成舔腭的习惯。古代养生法认为，“舌宜舔腭”。此法是用舌尖轻舔上腭数次，直至满口生津。道家有“咽津延年法”，其方法是“舌舔上腭，存息少时，津液自出，灌嗽满口，徐徐咽下”。唾液历来有金津玉液之称。中医理论认为，唾液是人生之宝，能灌溉五脏六腑，润泽肢体毛发。咽津是延年益寿之良方。古人有诗云：“白玉齿边有玉泉，涓涓育我度长年。”根据现代医学专家的研究，唾液里含有防止机体老化的激素，咽津能增加机体活力。化验还表明，唾液的 99.4% 是水分，0.6% 是粘蛋白、球蛋白、氨基酸、淀粉酶、溶菌酶、生长激素、钠、钾、钙等物质。这些物质含量虽少，却有帮助消化、润洁口腔、抗御细菌、止血愈伤、促进肌体组织生长发育等功效。

防治咽喉炎还要注意吃喝都不宜过烫。《内经》说：“热勿灼灼，寒勿沧沧。”《金匱要略》说：“服食节其冷热。”过热的饮食会灼伤消化道粘膜，特别是食道粘膜，易引起食道癌。过冷则易使肠胃血管收缩，影响消化液分泌。

（十八）颈 椎 病

颈椎退行性改变（颈椎肥大改变和颈椎间盘变性）产生症状时称为颈椎病或颈脊柱病。大多发生于 50 岁以上。主要症状为颈肩部疼痛，可因压迫颈神经根而使疼痛放射到前臂和手部，严

重者可伴有相应部位的皮肤感觉减退和肌肉萎缩。偶有压迫脊髓而引起下肢轻瘫者。

治疗方法

① 意念颈椎的骨髓畅通,血液循环正常,椎孔渐渐放大,颈椎体内发亮。

② 头部向左慢慢转动;停顿,再向后转动;停顿,再向后转动,然后分3步复原。

头部向右慢慢转动;停顿,再向后转动;停顿,再向后转动,然后分3步复原。

③ 用双手掌刃部(小鱼际)擦颈椎两旁21次。

④ 四指分开弯向手心,拇指对准食指中节。意想颈椎正常,气血通畅。

⑤ 按摩揉擦风府穴,使颈项转动得体。

(十九) 腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症又名“腰椎间盘突出纤维环破裂症”,或称“腰椎间盘突出髓核突出症”。本症易发于20—40岁之间,少年儿童极少发病,典型的髓核突出症不发生于老年人。发生本病的内因是椎间盘本身退行性病变或椎间盘有发育上的缺陷;外因则有损伤、劳损以及受寒着凉等。腰椎间盘突出症按照中医理论是由督脉气虚引起的。此病多见于伏案工作、用脑过度者。坐着工作,时间一久,迫使腰椎间盘突出,一旦气虚,就会滑脱。

治疗方法

① 意念腰椎的骨髓畅通,血液循环正常,椎孔渐渐放大,腰椎体内发亮。

② 如果问题出在腰椎第四节上,就要意念第三、第五节分别向上向下挤,空出位置,让腰椎第四节复位。再用气从患处底下往上托起来,把它接上,最后用气缠在脊椎骨上一圈一圈缠上,腰椎就固定了。

③ 按摩左右两肾,可止腰胯疼痛,可使上下俯仰自如。

④ 起床及临睡前,一天两次泡脚,每次 15 分钟,热水中放高粱酒一汤匙,可帮助祛寒强身。

在治疗期间,最好卧在硬板床上休息,腰部要注意保暖。

附录一

神功奇气 放净光明

郑伟宏

在 20 世纪 80 年代,有着几千年灿烂文化的中华大地上,一代气功天骄奇迹般地应运而生。

就像欧洲文艺复兴时期的一代巨人无不在好几个领域放出光芒一样,现代气功大师也往往身怀种种神通,演出一台台神秘莫测的戏剧。

他们探幽发微,开启着人类本身的无穷奥秘。神话成为现实,“迷信”还原为科学。

在人们的观念深处,一场石破天惊的大变化正在爆发。

这里奉献给读者的,是气功园地中一朵风格迥异的奇葩。

（一）一次天才的预测

1988 年 9 月 26 日是 24 届汉城奥运会女子 50 米自由泳决赛的日子。

25 日夜,有人提前在上海某石库门房子里观看了这一决赛。墙壁就是“屏幕”。

“叭”的一声枪响，杨文意跃入水中，第二个到达终点。

又一个镜头出现，领奖台上，世界纪录 24 秒 98 的创造者杨文意得到银牌显得不太高兴。

“屏幕”前的人有好几位，真正能看见图像的只有一个。

这是怎么回事？奥运会女子 50 米决赛还没有进行，哪来的“实况录像”？莫不是新天方夜谭吧！

杨文意是中国争夺游泳金牌的希望之星。就在 25 日她取得小组第一的当天，她的启蒙教练应上海某报之约，准备在杨文意夺魁后发表谈话。

教练心里明白，杨文意还年青，她才 16 岁，有实力问鼎并不等于金牌到手。当晚，有着求实精神的教练来到一位气功师家中，请求预测一下比赛结果。

预测比赛结果，对这位气功师来说，也是破天荒头一遭。既然客人态度那样虔诚、目光那样信赖，不便推辞，“那就作为一个新课题试试吧！”

刚才，他从教练的三言两语中提取到了杨文意的信息，假设了一场决赛，播放到墙上观看。

教练不无遗憾地问：“怎么会第二名呢？”

“让我再看看”，气功师把“录像”倒回来，重放一遍，“我发现后半程杨文意重心下沉，影响了速度”。

第二天，杨文意果然得银牌。

据《新民晚报》汉城 26 日电，中国游泳队一位副总教练陈运鹏着重从技术上去找原因，他说：“杨文意今天的出发还是不错的，但是，后 25 米打腿的动作似乎有些僵硬，重心偏低，影响了划水的效果，这是最根本的原因”。

气功师的预见与副总教练的现场评论是多么惊人地吻合啊！

一个伟人说过：“神奇的预言是神话。科学的预言却是事实。”

这是一次神奇的、天才的预测。

他不仅准确地预测了名次，而且预见了比赛的进程以及找出了技术上的原因。

他不靠分析、估计和推断，所运用的手段是脱出常规的。天才的预测闪耀着神通的光芒。

这就难怪上海某报一位体育记者会禁不住赞叹道：“真是神机妙算。”

一个星期后，杨文意荣归故里，立即登门拜访了这位素未谋面的气功师。

他，就是国家体委体育服务公司康复顾问、上海市气功科学研究会理事孔宪德先生。他今年50岁，在上海某校任教。

一见面，孔宪德先生就对杨文意说：“你受伤了。”

“是，游过以后痛。”杨文意诧异地道。

“前几天我已跟北京梅先生（国际业余泳联执委梅振耀）通了电话，告诉他你右背受伤了，不能光练单项，要一专多能。”

杨文意向孔宪德请教技术上存在的问题。孔宪德坐在藤椅上，凝神往墙上一看，发现杨文意游泳时，颈下后背高出水面一截，便如实道出。这时与杨文意同来的另一位荣获奥运会蝶泳第六名的女运动员王晓红马上说明：“这是杨文意的特长，浮力好。”

孔宪德心里想：“我不懂游泳，何不请游泳专家来指导一下

呢？”他暗运神通，把一位国外著名教练请到游泳池边，让他观看杨文意游泳。

“屏幕”上，名教练指出杨文意存在两个问题，一是呼吸没掌握好，影响速度0.2秒；二是动作左右不平衡。这些话当然旁人是有耳不闻的。孔宪德侃侃道来，杨文意的同伴一听，连说：“孔老师真了不起！不得了！”

（二）有口皆碑的“百科顾问”

有道是隔行如隔山。

可各行各业的人都乐意向他诉说衷曲。

一位饱学之士感慨异常地说：“一把宝钥匙开了万把锁。”

一位小提琴演奏员徒手坐在孔宪德先生面前。

不一会，孔宪德就道出对方的演奏情况：

音质挺好，但还没有拉出立体声。声音的走向应该是全方位的，可你拉出的偏左了；

你的琴音发出了五色光，还缺少绿色和蓝色，不够丰富，最佳应为七色；

中指较硬，使音色受到影响……

说得准确无误，甚至超出了专家力所能及的评论范围。

上海交响乐团有几十位管乐、弦乐以及钢琴演奏员接受过孔老师的气功测定和指导。他劝一位大提琴手改变一种拉琴手法，对方开始不以为然，后来试了试，很适合自己的特点，这倒是始料不及的。

他凭什么发表如此高论？

说来令人难以置信，孔宪德先生对交响乐不过略有所闻而已。他是靠灵感来评判每一个演奏员的长短优劣的。

他说：“自己也不明白，怎么会有哪么好的灵感。”

他的评论常常是不假思索、脱口而出，然而言之有理，持之有故。他说，一个吹喇叭的演员，如果肚里的气运得不好，直来直去，那么吹出来的音也是直来直去，不会悦耳。如果内气调得圆，吹出来的音也带圆圈。

当指挥家陈燮阳虔诚地向他请教时，得到的回答是：“九个指头都有音符出来，唯有左小手指没有。”

此语一出，指挥家惊叹地说：“对极了！我中学时这个小手指吃过‘萝卜干’，受了伤。”

真是奇妙，然而解释不出；看似问道于盲，却能走出迷津。

这又是一则内行请教“外行”的轶事：

1988年岁末，上海京剧院的《曹操与杨修》一剧轰动津门，以全票之优荣登榜首，曹操扮演者尚长荣也位列优秀演员之冠。1989年新年伊始，对该剧的种种成就，许多报刊都有大量溢美之辞。唯有一段插曲却鲜为人知。

该剧排练过程中，一位院领导慕名到孔宪德先生家咨询。只报了剧名。孔宪德略一沉思，便说：“《曹操与杨修》是好作品，能得奖。”稍停，又身临其境般地说：“只是两位主要人物都由名角扮演，倘配合能够默契，不是各演各的，就会是一台好戏。”

一槌便敲到了点子上。

这个意见传到了剧组，尚长荣听了甚表赞同。剧组在配合上下了功夫。

会演后，专家们评论道，尚长荣的表演非常成功，他塑造的曹操形象是前无古人的。

剧组载誉归来，尚长荣偕夫人高立骊亲自上门拜访孔宪德先生，请教艺术上的不足之处。

没想到这位舞台上铁塔般雄壮的“曹操”，在生活中竟是这般的和颜悦色，柔声细气。身为表演艺术家却能如此虚怀若谷、谦恭有礼地向“外行”请教，这使孔宪德颇为感动。

孔宪德对尚长荣说：“你发‘阿’字音时舌根未上抬，口腔不圆，只振动了鼻腔还没有振动脑腔。”

尚长荣点头说：“先贤在世时一直这样告诫我，自己却往往疏忽。”

一个“外行”的见解竟和已故著名京剧大师尚小云如出一辙，自然令人折服。

知识分子往往自信有较高的分辨能力，不易“上当受骗”，可许多人以身试“法”之后，都不得不叹服。

日本某师范学院女教师田渊富江，腿上有疾，在日本久治不愈，到孔宪德府上求治。多年宿疾，一朝去除，她兴奋异常，向孔宪德先生递上了自己的名片。

孔宪德一看，是搞贴纸艺术的。随口说道：“很有水平，只是右下角略有欠缺”。日本女教师惊讶得叫了起来，她说：“日本的贴纸美术作品都在右下角盖章、签字，我的字写得不好，很害怕签名，是个漏洞。”

上海有位女青年美术工作者，她对孔宪德用气功治病的手段不可理解，正在疑惑不定之时，没料到孔宪德对她说：“你的水彩画左边画得不错，中右部不够好，色彩没有调匀，特别是蓝色

没用好。”

女画师回答说：“我就是怕用蓝色呀！”

孔宪德说：“蓝色是一种基本色调，它很庄严、雄伟、明静，你不应回避自己的弱点，要大胆地使用蓝色。”稍停又说：“你的右手指发僵，右掌肉也不圆满，按理你们画家手应圆满。”直说得对方连连点头。

“你又没有看见我画的画，你怎么知道的？”女画师说出心中的疑问。

“我是把你的画‘挂’在墙上来欣赏的。”气功师一语道出遥感的奥秘。

对方连声说：“服了！服了！”

常年爬格子的记者、学者，虽然素昧平生，“百科顾问”却能说出他们的写作姿势有什么缺陷，在哪一部位引起了什么疾病；他没有读过对方的文章，却说得出对方的风格和优缺点。

孔宪德先生解释说：“当我脑子里出现对方所写文章的图像时，看到开头、中间、结尾哪一部分出现黑字，或者发出强光，或者有洪钟般的声音，便知道这部分写得好，有光彩、有力量；哪一部分暗淡、模糊，便知道这一部分薄弱。”

有位女士正在筹拍电视剧《女皇梦》，询问前景如何，答复是“可以拍，会成功的”，又问本子如何，答曰：“总体很好，第二、五两章不够完整。”

当这位女士在北京面见《女皇梦》作者时，婉转地问起第二、五两章是否有些不足时，该作者说：第二章是讲江青在上海的私生活，较为俗气，所以落笔不多，第五章涉及的历史难以着墨，因此这两章的史实都有意简略了。那位作者见问得有点名堂，便

反问女士，“你怎么知道第二、五两章不足？”

女士如实相告说：“我找了一个气功师咨询。”

不要说孔宪德先生从未读过或听人介绍过该书，一般人即便看过也不一定能发现这两章史实不全。那位作者信疑参半地说：“这种事大概是有的。”

一位编辑，虽然远在千里之外，他们负责的报纸版面，也接受过孔宪德先生的遥感“诊断”。遥感显示：总的版面很好，某一局部还没转动起来，缺乏光彩。这位编辑按照孔宪德的提示改版，获得上下一致的好评。

有位律师，初次见面，孔宪德只觉得心里很压抑，有很多话要讲，但是讲不出，因为灵感告诉他，对方的职业道德差矣！有的不该赢的官司也通过不正当途径把它赢下来，完全从律师的自我尊严出发。他含蓄地劝导对方：“作为律师，特别要注意职业道德，不该赢的官司不能赢。”

“百科顾问”居然也有一次“失灵”。

一位海外来客，底细自然是全然不知，他口口声声对孔宪德说：“你讲好了，我会改正的。”

孔宪德说：“人多，不好讲。”

对方又说：“没关系，你只管讲。”

违拗不过，孔宪德说：“你今后不要再赌博了。赚到的是不义之财，输了呢，何苦？”

对方反应敏捷：“那不行，我是靠赌博发家的。”

话不投机，一片沉默。

来客去时扔下 100 元港币，这可慌了主人的心神，请陪同追上去好说歹说让对方收了回去。

（三）探索人体健康图像的奥秘

古希腊哲学家说，人是万物之灵。

时至今日，万物之灵才惊愕地发现，对于自身竟然如此不甚了了。惊愕之余，又欣喜地发现，作为“高科技中的高科技”的气功、特异功能，为打开人体奥秘之门提供了神奇的钥匙。

“涉浅水者得鱼虾，涉深水者得蛟龙”。

多种特异功能的熟练掌握和兼施并用，使孔宪德先生不仅成为医术精湛的气功大师，还成为有口皆碑的百科顾问以及人生导师。

孔宪德的大脑里仿佛有几个无形的按钮，通过这些按钮，就像收音机、电视机可以在空中调出影视、戏剧、新闻一样，调出人体健康情况图像。

他意念一动，便可以把你身体内部情况播放到“屏幕”上，这“屏幕”可以是墙壁，可以是天花板，也可以是杯中水。既能播出全景式的画面，也能选择特写镜头。

他的这种查病方法要优于直接对身体进行透视的方法。直接透视固然难得，但也有一弊，就像拍X光片会对身体有所损伤一样，直接透视人体时间长了也多少会对身体有所损害。孔宪德先生练就了很强的透视功能，他通常作的间接透视，可以保护对方身体。

孔宪德查病分两个步骤。先是用全景镜头作宏观透视，把握整体，看到什么部位闪光，什么部位就有疾病。然后就这闪光

部位作微观考察，用特写镜头放大来看个究竟。

他在对一患者作宏观透视时发现全身血液均有停滞现象并且不清爽，于是把血液放大观察，发现血上有圆球，球上有脚，定睛一看，竟是一个个小虫，即告曰“血液有问题”，对方答“患红斑狼疮”。

有一白血病患者，群医束手，不能收治，赴诉无门之际喜遇良师。孔宪德先生把他的血液细胞放大观察，又把《人体解剖图谱》中的“造血器官和血细胞发生图”拿来对照着看，发现编号为13的“中性晚幼粒细胞”、14号的“嗜酸晚幼粒细胞”爆裂。于是打开灵感开关，耳朵立刻出现灵感的声音：“胡萝卜、洋山芋、卷心菜”，病人遵嘱每天吃这几种蔬菜。一星期后，病情控制住。医生惊奇地肯定这是一件难于解释的事实。

一次，上海某家大医院部分医务人员请孔宪德先生为他们自己诊治。轮到一位护士，孔宪德说：“你是甲亢，心跳快。”

对方说：“不对，是甲减，心跳慢，医生诊断是甲亢，但吃药不见好，吃甲减药反倒有效。”

孔宪德又说：“你右面第五节胸椎差，影响右边脖子造成甲状腺肿大。”

这时又有两位医生证明是甲减。但孔宪德看来看去还是甲亢。一位主任问那位护士说：“你现在心脏怎样，不是跳得很激烈吗？这就是甲亢的表现。”

那护士似有所悟地说：“最近吃甲减药不适应，我住院时有一医生说，怎么一会儿甲亢，一会儿甲减，跳来跳去的。”

说者无意，听者有心。孔宪德先生忙打开灵感开关，脑子里立刻出现脉冲电流似的图像：5天甲亢，9天甲减。有着明显的

周期变化,当时是甲亢第3天。

那位护士按照所示周期分服甲亢、甲减药,取得显著疗效。

我国古代的术数家拿十二种动物来配十二地支,子为鼠,丑为牛,……亥为猪。东汉的先哲们以为人生在某年就肖某物,称为“十二生肖”,也叫“十二相属”。

生肖与人究竟有什么样的“血缘”关系呢?这千古之谜,谁人曾与评说?

特异功能帮助孔宪德看到了一般气功师都没有看到的独特景象。看生肖图像难乎其难,要为此“无声电影”正确地配上文字解说,也非易事。

他用了3年的时间悉心揣摩数以万计的生肖图像,初步总结出一些唯象的理论,闯出了一条别开生面的观察、认识、品评以至指导人生的途径。

他说,一要看形体,二要看眼神,三要看周围环境。

蛇盘着,东张西望,可知其烦躁;狗在迅跑,前途很好;尾巴上翘的老鼠很自豪;掉毛的鸡,腰定不好;羽毛疏落,辉煌期过了;背上有箭,是受伤的标志;眼神斜视,心术不正……

(四) “万事有根,万病有源”

“人身上的疮子就像个结,不能两头用力拉,否则越拉越紧,而要细心地慢慢地把死结解活。”

一位神采焕发的欧洲妇女一边熟练地做着示范动作,一边向兴致勃勃的主人讲解着手到病除的奥妙。

她叫巴巴娃，来自法国。她的瑜伽功夫很好，有一手解肉疙瘩的绝技。在法国，她使许多人身上的疣子当场化为乌有。这一次，她不远万里慕名来到上海，与孔宪德先生交流技艺。

孔宪德对巴巴娃的绝活颇为赞赏。他自己就常说：“解结要解心，治病要治根。”

著名气功师郭志辰第一次见到孔宪德，就对人评论说：“孔老师是讲因缘的。”

真是一语中的。

又有一位患者求医。孔宪德先生用慧眼朝墙上望去，便知此人脑力不济，颈部转动不便，有胃痛病，腰和腿也不灵便。

孔宪德把病症一一述说。患者说完全相符。原先他文思如潮，现在提笔有千斤重，脑力严重枯竭，头颈转动不得，胃病严重，只能以酱瓜和稀饭度日，腰和左膝确有风湿。

孔宪德对患者说：“你过去鳖、黄鳝、青蛙、螃蟹吃得太多了。”患者承认并说现在冰箱里还有六只鳖。

问其所以然，孔宪德引《药师经》说：“三者畋猎嬉戏，耽淫嗜酒，放逸无度，横为非人夺其精气。”

解释是新奇的，治疗方法同样出乎所料。

孔宪德暗中发功，几分钟后，患者如卸沉重枷锁，浑身舒坦，连连道谢。

“万事有根，万病有源”。

大千世界，芸芸众生，你叫我缠，瓜瓜葛葛，构成纷繁复杂的因果关系。有因必有果，无果不成因。高明的气功师不仅看到病症，而且看到致病的根源。只治标，不治本，事倍而功半；既治标，更治本，事半功倍。

天津一位患者，右手作过三次手术，但是每次开刀，总是发现不了问题。他的右手僵硬拿不了筷子，只好用左手吃饭。

孔宪德先生发现这人右手上出现一个人在打蛇的图像，于是对症发功。只一会功夫，对方的右手就活动开了。

“我今天成了自由人，来时一瘸一瘸的，好久没那么舒服了”、一位70高龄的女大夫在孔宪德先生面前来回走了几遍后说。她即将出席联合国某卫生组织的会议，身上的陈年伤病使她行走不便。她刚才抱着试一试的心情求治，不过小坐片刻，就感到确实松多了。

孔宪德先生说，她的第五腰椎不好影响到左踝关节脱开，因此，着重为她调理好腰椎，她的左踝关节痛就得到缓解。事后，孔宪德对旁人说，我还看到老医生的右胯上有两个钩子钩着，究竟怎么回事不及细看，便把两个钩子轻轻松一松，然后脱开。钩子一脱，胯部自然就松了。

有位妇女，右肋莫名其妙地肿了起来，向孔宪德先生求治。孔宪德对她说：“你睡的床脚后跟处放了棉花胎。脚下气出不去，弹了回来。”

“是放了棉花胎，你怎么知道？”对方困惑不解。

孔宪德对遥感作解释后，她对孔宪德先生惊诧不已，简直是奉若神明。

人们常说，“人非草木，孰能无情”。其实呢，草木有“言”，孰能无情？

高功夫的气功师能听到植物的“语言”即次声的奇事，在报刊上偶有所闻，究竟怎么回事却语焉不详。

一天，有5位美国、英国、荷兰人到孔宪德先生家里来。他

们是传教士。

他们一进门就声言：“我们传教来了。”

其中一位说：“你知道吗？人有语言，动物、植物都有语言，你应该知道。”

孔宪德听了淡然一笑，彬彬有礼地指了指客厅内的花草说：“它们在讲什么，我知道，桌子在讲什么，我也知道，你们知道吗？”

来访者面面相觑，无言以对。没料到传教不成，反被将了一军。

山川草木总是情。

孔宪德说，他家客厅里的花草跟他很有感情，对于大多数客人的光临，会高兴地发出“欢迎”的叫声，倘来的是“道不同不相为谋者”，则会不高兴，发出“干死了”的呼叫。他家的花草常常助主人一臂之力，主动把客人的病气吸收掉。君子兰会治妇女病，芝兰治血液病、疣子以及皮肤病；米兰能治咳嗽、气管炎、心脏病。

别人送他一小块灵芝，这是冒着生命危险从九华山悬崖千年古树上采来的。他恭恭敬敬地把灵芝拿在手上，用意念询问它的年龄和药用。他的灵感听到灵芝说，“有1825岁”，“历经沧桑，风寒雨露，日月精华”，“治高血压、心脏病、麻疹、风湿”。

（五）璞玉浑金与雕刻大师

荨麻疹固然可恶，却成为媒介使他与孔大师结下不解之缘。

他今年才15岁，初中一年级学生。3个月前，还算得上求治无门的“老”病号。那顽固的过敏性荨麻疹曾赐给他一副尊容，更兼全身苞疹开花，闹得体无完肤，甚至蔓延到心脏。为此不得不辍学一年。

他常常是一天服50—60片药，中药都喝得怕了。见到孔老师，真有“绝处逢生”之感。

第1个月，他接受气功治疗和开始练气功，

第2个月，他仿佛从太上老君的八卦炉中出来，脱胎换骨，灵感大作，判若二人，他开始凭灵感和悟性为人查病并发放外气治疗。

第3个月，“慧眼”开了，不但能透视五脏六腑，还学会了做气功手术，为人“切除”体内肿瘤，解除别的疑难杂症也屡建奇功。

不知是否他的父母亲不希望他成为一名音乐家，给他取的单名似乎意味着缺少音乐细胞。说来也怪，他各门功课为优，独有音乐不及格，可能是因为父母亲都是知识分子吧，他的遗传因子得天独厚，资质聪明，天赋过人。他不爱游戏，却博览群书；别人迷武侠小说，他迷人体经络、阴阳八卦。全身360多个穴位能倒背如流，晦涩艰深的周易八卦书读来兴味盎然。尽管如此，“玉不琢不成器”。

灵敏的脑袋与孱弱的身躯形成尖锐的矛盾。

还得感谢荨麻疹，顽疾终于使他得遇良师。

他没忘记，孔宪德先生在说话当中，不知不觉地帮他调整了内脏功能，通过梳理、清洗、一股股到处作祟的混浊之气被赶出体外，又以清新之气取而代之。只到孔宪德先生家坐过几个晚上，病情就控制住了。

他欣喜，他崇拜，而他那灵敏的接受能力也赢得孔宪德的赏识。孔老师教他念藏密气功的咒语“嗡、阿、吽”。

这位少年的确是块学功的好材料。他很勤奋。一天念上 200—300 遍。到了第 6 天，闭上眼睛念着念着，忽然看见了光线。“嗡”字出口，脑腔共鸣，发出白光一片，天地皆白，连自己人都在白光中空掉了。念“阿”音时，喉部发出红光，看见太阳从海平面冉冉升起，映红了天幕，海水里也有个火红火红的太阳，把自身的皮肉、骨骼、器官、穴位都照红了。一发“吽”字音，发现自己就站在面前，全身透明，“我”面前又有面大镜子，发出蓝光，照着全身。练到后来，睁开眼睛也同样能看到这奇妙的景象。

真是璞玉浑金碰到了雕刻大师。一个耳提面命悉心点拨，一个灵性甚好，一拨就通。

他练少林内劲一指禅的一字罗汉桩，脚下很快便长“灵根”，直透过楼板扎到地下，并能体会到地下两层的信息有所不同。

他练静功，半跏趺坐，很快就能入神，出现一系列幻景。

孔宪德先生再教他练双盘腿，不几天他全身空掉了，感觉到自己在空中腾云驾雾一般。

渐渐地，他有了灵感，再加上悟性，为人诊断病情能做到八九不离十。

一天，他练站桩功，忽然，看见别人五脏六腑的影子。夜间，眼前的人一个个成了骷髅架子，吓得直逃回家。

孔宪德先生说，“天日开了一部分”，帮他把天地气接上，“三天后可全开”。

听听这位神童述说开天目的细节会是有兴趣的。

他说，开天目时发现有一扇扇的门，有的斜着打开，有的直开，有的几扇一块开，有自左至右开的，有像按相机快门一样“嚓”的一声开的。一直开到第80扇，第81扇怎么也打不开。他急了，跏趺坐，念“喻、阿、吽”，用强功撞。海涛撞在岸石上，无济于事。孔宪德先生说，千万不能硬撞，万一撞伤，以后再也打不开了。可能有开关，要找窍门。后来，他用功把气绕过“岩石”，从左至右转了7圈后，自动开了。

深圳一位干部要试试他的本领。“这位神童”朝墙壁上望了望，便指出对方除小手指伸不直外，身体很健康。这位干部说，“我就是小手指伸不直，深圳的气功师说根子在颈椎。”“这位神童”说：“不对！根子在尾闾上半部。”用意念在尾闾上划了几下，对方手就伸直了。

澳大利亚英语学院院长狄麦克颈椎、腰椎和一手腕的毛病都被小神童一一指出，狄麦克先生当场表示，到18岁时免费招收他到学院念书。

“小神医”无疑是孔大师的杰作、一个速成品。这说明，孔大师的神通通过努力是可以学得到的。彼人也，予人也；彼能是，我亦能是。

孔大师掌握了许多练功秘诀，他常常毫不隐讳地公诸同好。

应当看到，普通的孔宪德之所以成为有神通的孔宪德，是既有秘诀又没有秘诀的。

气功中的咒语和其他练功秘诀，并不像《天方夜谭》中的神奇咒语，谁掌握了它，念上几句，宝山的石门就会自动开启。孔大师常说，功夫靠自己练，别人功夫再好，总是别人的。一时的馈赠并不能保证终身的受用。功到自然成。

因材施教是孔门遗训。他强调在气功教学中，教有个性，学也有个性。每个人应练什么功，在他脑子里都有相应的图像显示，并不是“千人一面，千部一腔”的。上海有位“武教头”，拳王阿里称他是个“不可思议的人”。在孔大师的点拨下，这位“武教头”锦上添花，庆幸自己拜了高师。

孔宪德告诫气功爱好者，做了好事，得了功夫，不要有欢喜心，要不留脚印，边走边扫，不留痕迹。大人物的手往往是玉质的，软而绵，口发金石之声，那是他们心胸博大、容天容地，因而气机通畅的表现。“英雄回首即神仙”。即使是兴惊天动地之伟业，也要以云淡风轻的态度泰然处之。以出世之心作入世之事。

他常说，一个人不能有贪心，功夫靠自己练。真言，有人能得到。有人听了也得不到，因为他没有德。

学功夫，要循序渐进，功到自然成。他说，急于求成，可能适得其反。

有位海外教授，专程来学采气之法。一天提 10 几个问题，3 天便把孔老师积 20 多年之经验统统问得去了。几天后，来了封急电。电文说坐飞机时采电离层的气，搞得浑身发麻、头昏。孔大师立即远距离遥感遥治，帮助他把气还掉，然后换气，过滤。几天后，来电说恢复正常，其恢复过程与孔大师发功相

吻合。

听说孔大师夫妇要到东南亚几个国家去访问，有几个老太太急得掉眼泪。她们相约到学校看望孔大师，到了学校又不便打扰久久伫立窗外，默默无言。孔大师的同事们看见这动人的一幕，颇为感叹。

（六）“但愿众生悉离苦”

天道酬勤。

金字塔倘没有壮阔厚实的塔基，它的尖顶是放不上去的。

在孔宪德先生的“血液成份”中，儒、释、道三家“化合”在一起。古人有言，“三教合一”。儒、释、道三家的气功理论和实践本来就是相通的。

孔宪德，“大成至圣先师”孔夫子的后裔，悠悠千载，屈指算来，已是孔氏余脉中的第72代。

他清楚地记得，有一次练静功刚入定，突然感觉从自己身上飞出两把宝剑，在头顶上盘旋、缠绕，两剑格斗正酣，幻觉中又突然出现孔圣人，交战双方顿时握手言和，干戈化为玉帛。孔宪德领悟道：“儒家就是主张‘和为贵’嘛！”打那以后，他常以此情此景自诫。

在气功前辈眼中，孔宪德先生是一位学而不厌、恭敬有礼的好弟子。

许多气功同道都乐意与他切磋技艺，道心相见，各自倾其私囊，这就难怪众人心目中的这位“谦谦君子”常常能吸收到八方

的雨露和养份了。

他说，儒、道、佛三家气功之中，他自己还是以佛家气功见长。

乍看上去，本文的主人公与仙风道骨的气功大师对不上号。他的身材并不高大，一副眼镜平添三分文弱。刚刚进入“知天命”的年头，已是满头灰白。然而，他那玉质的肤色，奕奕放光的眼神又仿佛把岁月扣去了二三十年。

还在青年时代，他就陷入了艰难困苦。

20 几岁的小伙子，本该朝气蓬勃，风华正茂，却过早地“白了少年头”。

走上课堂，拿起粉笔想睡觉；

头发一撸，一把把往下掉；

眼睛渐渐近视、渐渐加深；

最糟糕的还是他那嘭嘭跳动的心脏，响音之大，连睡在后客堂的姐姐都能听到……

他到底是生活中的强者。他开始了锻炼。从复兴公园到杨树浦上班，每天来回步行 4 小时。一个多月过去，体质慢慢起了变化。

后来，一位太极里手成了他的发蒙之师。

丁受三，是位可尊敬的老律师，70 多岁了。“文革”中辍业在家，常教人打太极拳。孔宪德每天教课之余，便与丁师傅纠缠在一起。老先生喜欢钻研拳论，咬文嚼字，颇有心得。

“两军对峙，喉头不可抛！”老拳师常以此古人警句告诫自己的学生。意思是说打拳时要做到下颌回收，下颌回收的目的是虚领顶劲。古人不是直道其详，说话含蓄得很，要靠自己领悟。

几易寒暑，勤奋结硕果，他的太极功夫和理论修养都打下扎实的功底。身形活了、圆了、灵了。

在公园里，又有一位 80 多岁的王老伯，为他个别传授道家功法，帮他把两眼之间的祖穴窍，还有神阙、膻中、印堂、会阴依次一一打通。

他开始读气功书，与同好们探讨道家采气方法。起初学采树木之气，继之学采日月之气，接着又广采宇宙之气。

他说，每次采气之后都要回向，否则不平衡，“采了树木之气不回向，鸟雀也会有意见。”

1981 年，一代宗师阙阿水公开传授武林中素享盛名的少林内劲一指禅功。孔宪德师从名家，功夫更上层楼。

内劲一指禅功的最大特点是顺乎自然，生根于地，长劲于身，练气于脏腑，营养于天地。一般练至二三年，还会有意透功能，不知不觉察知对方有什么毛病，亦能用无意识方法为他人推拿按摩，点穴导引，功夫熟练时，还能自发地打出一套罗汉神拳。

阙大师对孔宪德说：“孔老师，你是读书人，我没文化，教不好。”话虽这么说，一招一式，教得却特别认真。

三九严寒，夜深人寐，万籁俱寂时，孔宪德遵师嘱练托天罗汉桩。每天凌晨从 2 点到 4 点，就练这么一个招式，单调而乏味。无人陪练，无人督促。可运动量却很大，常常站得浑身上下湿透。其勤奋、其毅力可以想见。

一个春秋过去，他觉得气血畅通了，力量增强了。身体感到上轻下重。脚下出现灵根，脑子也灵敏多了。

没料到一代宗师因劳累过度溘然长逝。

痛失良师。从此他益发刻苦练功。在师兄弟们的帮助下，日

进有功。1983年，成人中还很少见的特异功能在他身上也慢慢诱发出来。他当时的透视功能虽不算强，但毕竟轰开了天目穴。

1984年，他修习佛教净土法门。

清灯长夜，对着《观经》中十六观想图，面壁静坐观想。经过多少个不眠之夜，终于把墙壁看穿。尽管是眼睁睁的，墙壁似不复存在，远处出现一幅“落日悬鼓”的美妙景象：夕阳西垂在海平面上，晚霞满天，水中一个圆球，火红火红的。从此他具备了遥感功能。

到了1986年，孔宪德皈依佛教密宗，师从清定上师，他的功夫于百尺竿头，更进一步。

清定上师向他传授了“白骨观”密法。这是一种静坐功。在禅坐中，内视白骨，达到食欲休止、浑身光明的效果。习练此法后，孔宪德的透视、遥视功能得到增强，图像变得清晰起来。

一次，清定上师为弟子们摩顶加持。孔宪德与上师一碰头，自己头右边有一火球热乎乎地往下落，直往右脚心钻，刹时全身火热。他心里明白：“师父给功夫了。”

孔宪德推心置腹地对同道们说，他自己的很多功夫是“飞”来的。这几年，上海的玉佛寺、静安寺、龙华寺，江浙的佛教名山，常常留下他朝圣的足迹。

夏日的雁荡山，悬崖飞瀑，山灵水秀，吸引得游人如织。

寺庙中有位年近百岁、功深德厚的老法师，他欣慰地接纳了一位不出家的徒弟。

慧眼识英才。

气功界里有种说法，高功夫的人收徒，实际上不是徒弟找师傅，而是师傅找徒弟。

山上这位高僧有自己的择徒标准。人生在世,要多行善,莫作恶。他说:“一个人做了坏事,身上会留下一个黑点,做了一件好事,身上会留下一点红光。”

一个人,就是一个发光体。是作恶多端,还是乐善好施,是功大过小,还是功不抵过,有神通的人一目了然。

孔宪德身体力行的是“不为自己求安乐,但愿众生悉离苦”。他那外清内澄、九窍光明之躯就是他清朗品格的见证。老法师收他为徒当在情理之中。

这有点玄乎。

孔大师说,红光、黑点出现在人体的各个部位,是全息反映的。好事做得多的人,心花开得好,遍体是红光。一个人肝有毛病,把肝放大来看,倘做过几件坏事,便会有几个黑点。查查胃,也会有同样发现。

“练功先练德,做起来难啊!”他感叹地说。“阍师傅给我讲得最多的是‘静以修身,俭以养德’,清定上师则谆谆告诫我们要‘以善为上,有菩提心’。”

近几年来,孔宪德和他的夫人曹雪萍,接待了数万人次的来访者。

座上客常满,杯中茶不空。

不论是普通的工人、农民,还是海外来客,上层人士,他们都一视同仁,尊为上宾。许多人都愿意到他们家这块“风水宝地”中坐一坐。有病治病,无病长功。

他们夫妇上班忙,下班更忙。孔宪德先生在学校里,教学之余还常常有人见缝插针找他诊治。下班回家,晚饭还没来得及吃,已是高朋满座了。

成年累月，他总是百问不厌，几乎有求必应。人人都说孔老师心地真好，没有一点火气，从不怕麻烦。

别人上门求医或者请他出诊，他从不收费，义务诊治。有时应单位之邀，教功、治病，推辞不掉，得些报酬，也大多用来捐赠。他认为，评价一个气功师，不光看你功夫深浅，更重要的是看你做了多少好事。他视一己之名利有如淡水，把利乐有情作为终身之大业。日本有家电视台要来采访报道，他婉言谢绝。他从不图虚名，与世无争。宁静淡泊，似芙蓉出于清水。

在气功大师孔宪德的家中，国际业余泳联执委梅振耀先生所赠的一个条幅，上有四个大字：

放净光明。

真是“身如琉璃，内外明彻，净无瑕秽，光明广大。”

他就像一朵莲花，是那样的清静、纯洁、秀美。

1989. 3.

附录二

学功心得

孔宪德先生在上海外国语学院和复旦大学分别举办的气功班上教授了气功,虽然只有几个月,功时很短,每周仅两次,每次一小时,参加练功的师生员工及家属大多数人又是初学者,但仍然取得了很好的效果。这里选择一部分人的练功体会以及接受孔先生气功治疗的体会摘要发表,供读者参考。

杨×× 博士研究生

练功后有两个明显的变化。一是唾液增多。练静功时每逢想到肾脏像蔚蓝色的大海,汹涌澎湃,舌下便有泉眼似的,唾液滚滚不尽,有时咽都咽不及。

二是精力旺盛。学功前精力不足,睡眠时间很多,现在中午也不睡觉,只在沙发上靠一靠,把腿放在小凳上,休息二、三十分钟,晚上睡得很晚,白天精力仍很充沛,头脑十分清醒,简直像换了一个人。

另外我还试着给女儿治疗冻疮,方法是:先用手背将寒气排出;再用手照,直到自己手上觉不到寒气为止;接着将手臂、脊椎、尾闾的脉络捋通顺。先后治疗两次,基本痊愈。

我的体会是,练气功要“灵活应用,融会贯通”。

例如,孔老师讲过消化不好的可以双腿转“∞”字,我在做

三环聚气功时,双腿的活动即按“∞”转,效果不错。

又如,我过去掉头发多。我做静功时,便把脚泡在热水里,将泡脚和做静功结合起来。静坐、泡脚时想到瀑布似的甘露水从百会穴一泄而下,喉头部有一热力极大的法轮,将水一下全部变成水蒸汽,整个大脑像一个蒸汽浴室。由于水气多了,头皮部分的“土壤”也湿润肥沃了,“蟠桃园”里的“桃树(头发)”自然便根深叶茂了。近来,掉头发情况似有好转。

我还觉得练气功对我的专业也大有好处。我是研究中国哲学史的,过去读一些典籍时遇到许多问题,如,“真人呼吸以踵”、“养夜气”、“半日读书、半日静坐”,往往不知所云,现在明白了。看来气功和中国思想史发展的关系大有研究的必要。

陈×

经过二十年的劳改,待到平反重新工作之时,我已是周身有病的残疾人。在劳改期间,我得过结核性脑炎,双腿麻木,步履艰难,还患有严重的胃病和关节炎。我的外表面黄肌瘦,神疲乏力,每晚九时以后就睁不开眼睛,一定要睡觉,倘晚睡了或偶尔值夜班,第二天就头昏脑胀,食不知味,无精打彩。

1988年冬,我开始在孔老师的指导下学气功。最初,只是站桩、抱球和扳指头。学练不久,便感到十指发麻发胀。练功二十分钟后,腹内就咕咕作响,接着就打响屁。每天坚持练三十分钟,半年之后,再也没感冒过,而我周围的同志都感冒过一二次。我的膝关节也没有冰冷、酸痛的感觉了。多年的老胃病在不知不觉中消失后,我把煎中药的罐子砸掉了。我的一双作为脑炎后遗症的瘸腿,虽然还未能恢复正常,但双腿的麻木感没有了,走起

路来感到活络轻便。

孔老师教我每天用热水泡脚 30 分钟，我坚持了半年之后，冬天已没有畏寒之感。过去穿毛线裤加羽绒裤还觉得冷，现在只穿毛裤就够了。我目前脸色红润、精力充沛，每星期值两个夜班也若无其事。

我坚持练功一年，收获很大。首先归功于气功老师的热心指导，其次是我诚心诚意地学，每天坚持一到二次，每次 30 分钟以上。我的经验是：勤学苦练，心诚则灵。

杨× 学生

万事开头难。初练站桩很累，是咬牙坚持的。后来脚力渐增，且随着念“嗡、阿、吽”，用白、红、蓝三光照涌泉，打通涌泉穴后，一次能站桩 2—3 小时。

练坐禅后脉通得更快了。又逐渐打开了关元穴和神阙穴。练习脚趾和手指转法轮后，能感觉到各条经脉都通了，脚很暖，外界冷气不能进来了。

现在用三光照百会，每一次的感觉都很大，一想到光气进来，就觉得头上一些穴位动了，而以前打前 3 个穴位时，要 30 次以上才开始有感觉。

平时意守丹田，神阙穴很快就开了；意守黄庭和天心大法，有跳动和微胀之感，并且颜色变红；平时念青龙归海与收进亮点（肾水上来）后，眼睛非常有神、湿润。

在闭上眼休息时能看到许多亮点，后来亮点渐变大、亮度也增强。有时睁眼也能看到琉璃色、蓝色、金色亮点，我把它们都收进来。把额上的亮点引至头顶、亮点所经之处感觉很大。

站桩不多久，睡眠时间大为减少。现在一般每天睡5小时，有时只深睡2—3小时即醒。按“睡如弓”的姿势，能感觉到外气进来。

平时“坐如钟”，全身松静，有几次出现空、大、无的感觉，便抓住时机“合天心”。中午休息是收的姿势，丹田非常暖，配上美妙音乐，再进入我的白日梦，真是美不胜收，妙不可言。

接上天地气之后，再想我课余钻研的宇宙学问题，灵感来得很快，而以前一天到晚放不下，想得头昏脑胀。

沈×× 干部

我是抱着试试看的心情插班锻炼的。练站桩次数虽不多，但感到气脉舒畅，精神好。通过站桩改变了自己上实下虚的状况，感到走路有力了。宝莲花静坐功及其他一些功法，道理深奥，但简单易行，不需花很多时间，效果明显，特别适合像我们这样工作较忙、练功时间不可能很多的人。孔老师讲课广泛涉及佛、道、儒功理、功法及现代医学科学知识，使我大开眼界，启发自己进一步去钻研理解实践。我一定坚持练功，认真练功，争取能为人治病，多做好事。

钱×× 进修生

我是从南京一研究所来复旦进修的，有幸参加了气功班。练功到第二个星期时开始有反映。

当左脚与地气接通时，气行至左脚外侧，这一部位肌肉开始发抖，有气受阻感觉。这部位有严重的脚气，每天淌水。我用过中药泡脚，用过各种西药，包括据说最有效的“一次灵”，都解决

不了滴水问题。我试着用意念引气排除脚部病气。谁知第二天竟不滴水了。一周后便完全不滴水了。但脚丫里的脚气，虽得到控制，还没法除尽，直到两个月后才渐渐消失。

我患鼻炎十多年，医生说再发展就要开刀。我常患感冒。现在有时穿得虽少，也没再发过鼻炎，没得过感冒。

我用意念为别人做了一次催眠，没想到获得了成功。一位室友午休，躺了一刻钟后说：“糟了，看来又睡不着了。”他经常失眠。我突然想能否用意念为他助眠呢。为了排除心理作用，没有告诉他。我集中意念，想他思想放松，想他头部周围充满白色雾气，这雾气就是安眠药蒸发出来的。一分钟后他打了个哈欠，过了一分钟又打了个哈欠，第三分钟时他翻了一个身，便再没有动静。五分钟后我收功，这时他已睡得很香。我外出前又集中思想给他一个意念让他多睡一会。晚饭前我回来立即问他是否睡得香，是否起得晚，得到肯定回答。他本来不信气功和特异功能。这次他确信了。

余×× 学生

我是第一次跟气功师练功，以前曾看着气功书断断续续练过不少功法，但收效不大。

我的体质较弱，第一个月效果不明显，第二个月加紧练功后，自觉身体越来越强壮，一天睡六个小时仍然觉得精力很充沛。

在三个多月的练功过程中，有两个现象引起我注意：一是有一次在树下练功时，觉得全身发热，双掌像有火烘烤一般。收功后发现双掌殷红如血，热气腾腾，过了十几分钟才消失。另一个

是关于治病的。一天早上跟一个朋友在一起。他的嗓子夜里着凉哑了。我用手在他的风池穴里捏了几下，他的嗓子当时就好了。我觉得有点奇怪，没有放在心上，后来听孔老师讲到气功治病的种种情形，觉得那可能是真的。

跟着孔先生练功，最令我感到敬佩的是他的高尚的功德，公正、平和、慈祥、无私，跟他在一起心情很愉快，有种归根的安全宁和之感。我练功时不慎“神”走失，孔先生帮助把它找了回来。经孔先生指点化解，我的烦恼少了许多，逐渐能摆脱那些鸡毛蒜皮的小事。我们这一代青年是在强烈的反传统思潮中长大的，对传统文化的彻底否定和此起彼落的各种西方文化思潮的轮番冲击使我们中的有些人成了飘摇不定的无根人。跟孔先生学功后，从他身上逐渐体悟到中国传统文化的博大精深，深宏辉煌。我体会，跟孔老师学功，更重要的是跟他学做人。

强×× 干部

我体弱多病，经同事推荐，孔宪德老师在复旦教功，效果很好，不妨去看看。自第一次去后，似乎对孔老师所教的气功“有缘”，一下子就很感兴趣。虽然当时我并未有什么“气感”，但是练功后精神很好，心身舒畅。每周二、四下午“课外活动时间”一有空就想去（有几次因为工作和会议离不开就很感遗憾似的）。

孔老师教的功法既有连续性，又具独立性。因我是后来参加的，又断断续续，全套练记不住，跟着学还可以。每天晚上在家练时只能自选一些记住了的功式练练。我在每晚工作后十时半开始练三、四个功式，约二十分钟，临睡前再练盘坐静功约十

至十五分钟。十一点一刻左右入睡，早晨六点或六点半起床。每天只在晚上这段时间内练。早晨和白天因工作、杂务多，未“正规”练，只是按孔老师讲的，利用空隙时间休息几分钟时作些静坐，养养神。

经过断断续续学练气功约两个月来，感到身体素质似有所提高，精神状态比以前有较大变化。特别是听了孔老师讲练气功时也要练性、练德，经常把身心放松，放宽等道理，很有启发，我似有所“悟”。实践证明，练气功不仅祛病强身，而且对治心、修身、练性十分有益。我相信坚持下去，自己的身心及其他方面会有一个飞跃的进步，争取进入“圆明”境界。

沈× 中学生

我练内劲一指禅后，得益很大。

练功后我的胃病好多了。以前饮食起居一不留心，就发病。练功后大为改善，只发过一次，发病时间也短，最近再没有犯。

练功后我精神比以往好。原来我注意力不集中，反应也不快，碰到数学题往往发楞，盯着题目看半天，理不出一点头绪，而现在我见到题目后会思考了，无论是否做得出，总比发楞好。

练功后我很愉快，也开始做好事了。起初我把做好事当作是一种技术问题，有点勉强。现在觉得比较自然了，也觉得做好事对练功很重要。

我以为练功要注重平时。有时候一下子感觉就来了。我有一次骑车去奶奶家。在路上突然有了气感。还有一次是在洗脚时又感觉到了。练功时却不一定来。练功要心平气和，一急躁就会度秒如年。还要有毅力，因为每次站桩的前20分钟十分难熬，心烦意乱的，只要过了这阶段就舒服了。要做好事，不做坏事，

否则也会十分烦躁，功夫也练不好。

林× 学生

本人喜好气功，以前曾自学过数种其他功法，但久而未入门径，且有点“三天打鱼，两天晒网”之惰性，故未有显著的成效。

自参加孔先生的“少林内劲一指禅”气功班以来，我按动作要领，尽量认真地做，循序渐进地练功。3个多月来，身上的感应越来越强，一般松静下来几分钟全身便发热，小腹和膻中也有明显气感。有时练功达至空至静之时，似乎感到自身与外界洁净的空气在互相交换着能量和氧气，体内体外循环如常，开合自如，颇觉阴阳平衡之妙趣。

在此特别要感谢孔先生数月来对我们的辛勤的教诲。先生不辞辛劳，为人诚恳无私的高尚品德，尤令我钦佩不已。今后我将以孔先生为榜样，不但要练功，更要练德；不但要自己强身健体，还要多行善事。

丁×× 学生

参加气功班学习，对自己身心有很大帮助，开学前体力很差，搬点东西就非常累，脚下也没劲，练了站桩以后大约两个星期，有几次足趾在站的时候很麻很涨，后来慢慢走路也觉得脚很踏实。另外，有几次心里很烦乱，站了几分钟后，就不烦乱了。有次给人看病，是画这个人的内脏和脊椎，结果画的时候在命门地方多画了一个圈，我就问她是不是常常觉得命门不舒服？她回答说真是这样的。又有一次一位同学摔破膝盖，伤口烂得较厉害，我就在说话的同时，暗暗给他照了一照，心里也没底，结果第

二天他一看自己的伤口，很惊奇，伤口怎么好得这么快？大概是气功的作用吧。

黄×× 教师

在开始练功时，除了跟老师练以外，平时自己很少练习。后来自己回家也练，但没有毅力。或者家务一忙即冲掉了。就这样断断续续练功，也有了明显效果。

原先我因气管炎一到冬天就要咳嗽，一咳就很难止住，非得吃较好的药或打针才行。自学练气功后，就很少咳嗽。偶尔发作，也坚持不看医生。自己用两手指在喉咙口放气止咳，放几次气便好。去年我母亲在臀部生一肿块，每天在长，没几天，便从一粒黄豆大小长到鸡蛋那么大。已经躺到了医院手术台上了，但开刀医生说还是抽水吧，抽四、五次后会好的。第一次抽水后反而增大了。我就试试用气功来治。我要母亲充分相信我，好好配合。我用孔老师教的方法，用剑指给她放气，用另一手给她排除浊气，经二三次治疗后，肿块被控制，渐有缩小趋势。以后我就在练功时用意念帮她治病，二星期后肿块基本消失，只是皮肤颜色稍异。我在练功时继续用意念治疗，大概过了一个月，皮肤完全恢复原样。

杨×× 职工

跟孔老师学功近四个月，在功理、功法、功德三方面都进了一步。我学气功时间不长，学了三种功法，觉得孔老师功德最高，人像清泉那样清澈，毫无保留流给了树木、花草，湿润了泥土。从这我悟出一个道理，如果我们都像孔老师一样无私为人

类作出贡献,我们人与人之间的关系会更美好。

练功时,先接地气,再接天气,和前两种功法不一样,飘、浮的感觉消失,人和大地连在一起。在站桩时常常觉得自己站在一个旋转球上。单盘静坐时,浑身上下热乎乎的。开始只能坐15~20分钟,脚、腿便麻痛,现在可以坐40~60分钟。有一次双脚很麻,突然左脚从脚趾起膨胀,然后消失,接着踝关节胀,当时我希望右脚也有这种现象,念头一起,左脚感觉即消失。这使我深深体会到要一念不起。

静坐时丹田跳动很厉害,一股温热气流从夹脊到玉枕,然后上头顶百会,上鹊桥处不太明显,督脉似通了。吸一口气可以贯到会阴。希望孔老师永远做我们的老师。

李×× 教师

跟孔老师学功三个多月,由于平时自己坚持锻炼不够,不如其他同志学得好,但也有收获。

我体会到气功是强身、健脑、修身、养性的好方法,坚信满脑子唯利是图、损人利己的人是学不好气功的。只有正大光明、心胸坦荡的人才能掌握它。虽然我对气功的原理不了解,但我相信它具有科学性,例如人体经络、真气的循环等都是客观存在的,相信未来人会对人类自身有更多的了解。

已初步有自发功,如马步站桩时摇动,有时身体发热。最近一次夜间似睡非睡时,出现一个幻景,看见一个人在一朵莲花上(看不清是男是女、是站是坐),在面前游来游去。有近十天嗅到一股不大好闻的气味,近日消失。

孙女咳嗽,对她右脖发功,据她说有热气(我不大信,可能是

跟我开玩笑)，不过那天晚上她没有咳嗽。

原×× 干部

有幸向孔先生学习气功，收获颇多。先生言传身教，功夫、学识深厚，十分令人尊敬。无奈愚拙，不能完全领悟先生的微言妙意。

我在站桩和盘坐时，配合发声“喻阿叶”、“喻嘛呢叭咪叶”和“精、通、空”，得到意想不到的效果。发声时，先吸气，然后以丹田之气发声，用“ong”音和“ing”音使头顶前庭振动，连续不断。气尽，换气再念，很快感到气沿经络流动，力量很强。气愈长、声愈高更佳，要领是声振前庭。练后不久即浑身通畅，并自觉有所长进。

陈×× 教师

我肝、胆都有病，还有神经衰弱。我只听了一个多月气功讲座，跟着练静功，便觉得很有收获。

我以前也曾学过其他气功，老师总是强调要多练，强调“多练多得益”，孔老师则强调要有悟性，要能移情，在练功时要进行形象性思维。我按自己的情况，站桩时想象自己是一棵高大茁壮的雪松，吸收着天地日月之精华，感到较舒服，与以前的感觉大不相同。

“转法轮”对我也比较合适，转时感到胸腔发热，手指、脚趾发胀、发麻、感到气血在流通。用这个方法治好了因腹部受冷而引起的腹泻。

存在问题：在做宝莲花静坐功时，有时想睡觉，有时心脏部位不舒服，一阵子跳得很快，接着就忍不住一阵咳嗽。有时练好

功后印堂部位发胀。

凌× 科技工作者

我是从河南到复旦计算机中心进修的。学功前，整天没有气力，一到冬天手脚就冰凉，吃不下饭，记忆力也很不好。我怀着虔诚的心情，跟着孔老师练功。短短三个月，感到以前的症状都没有了。现在精力充沛，睡觉时间明显减少，到了早上四、五点就醒。通过练马步站桩，感到两腿特别有劲，步履轻快。通过练“以自己的天心去合宇宙的天心”之法，记忆力明显提高，学习效率也高。近来胃口大开，饭量增加。

现在身体状况越来越好，体内不时有热流在滚动。很想再跟孔老师练功，但进修期满，就要离沪，盼望在今后能向孔老师请教。

潘×× 学生

今年二月由于做胃大部分切除手术，休学一年，来复旦姨妈家继续养病。由于身体虚弱，每天少量多餐，经常感冒、头痛，精神状态不佳。跟姨妈学了三个月形神桩，虽然没有气感，但身体比以前好了。不过，还是经常头痛。

我们是中途插进来学内劲一指禅的，我和姨妈学得很认真，每学完一个动作，回到家里就天天坚持练。通过一段时间站桩，脚下很有力，手劲也大了，自觉有点气感。后来动作学得多了，自己练功时间也增长了。随着天气转冷，我在家开始练静功。孔老师教了我们很多简易气功，随时都可以练习。我最近很忙，就利用走路、坐车时间练简易气功，有一定效果。三个多月过去，

我的身体恢复得很快，精神也达最佳状态，极少感冒和头痛，精力充沛。有时利用午休时间坐禅。办事效率也提高了。有幸跟孔老师学功，这是我休学期间的一个重大收获。

陈×× 干部

我只参加了后半段一指禅气功班，基本上掌握了功法要领。自己每天早上固定练一个半小时左右，晚上坐禅半小时至一小时。平常随机而练。

开始练站桩时，腿部出现自发动，有次停动后，自发打了几手罗汉拳，也不知什么套路。最近站桩几分钟后，就感觉头顶有强光如月亮洒照大地，光罩全身，但不见光源本身。

晚上坐禅，单盘腿，坐十几分钟就会出现由下而上全身转动。明显感觉有气上冲至脸部病灶（右面神经瘫痪）。每次练后身心舒畅。

平时天目穴常有热感。练功中，天目穴有时有白色云雾在额前冉冉升腾；有时有白光像大雁串队飞进天目穴；有时是山、林图像，有时出现半身袈裟法师像等，时间不长就隐去。

右面部神经瘫痪经孔老师治疗，恢复神速，常感面部有法轮转动。现左右脸几近平衡。

经本校计算机系仪器测试 γ 射线指标为2点以上，发气治病有了信心。在孔老师身教下，试着为人治病，有次我处有一同志手被玻璃划破，二三分钟流血不止，当时离医务室较远，我就试着发气止血。用右食指对着流血处，逆、顺转圈为108次。加上意念：血小板增加，止血、止血，结果血止住。另给一老太太治脉管炎，治疗三周后，小腿、脚面肿胀消退，可以穿鞋走路了。

施×× 教师

学功三个多月,获益非浅。练功前自己是多病缠身,一是每晚要胃痛,持续一个月不知何因,服药不见效。二是经常感冒,一发作就咳嗽不止,痰多气喘。三是精神不振,一到中午非午睡不可度日。

我自己一般每天坚持练一小时光景,主练马步站桩,练功二周后,晚上胃痛不药而愈,再未复发。一月后,咳嗽气喘也消失,肺部不再有不舒适之感。两个月后,自觉精神爽快,不午睡工作一天仍不觉疲劳。家人都视我判若二人。自练功以来伤风感冒几乎绝迹。偶尔着凉,加大练功量,就排除了。

有两点体会:一是 一定要持之以恒,停停练练效果不好。因工作忙有几天误了练功,明显感到气感不如以前。二是对练功效果要顺其自然,不追求,只要坚信练总的好处,效果会不期而来。

杨×× 教师

练“内劲一指禅”之前心脏不太好,经常感觉胸闷、早搏,血压常在 180/100 左右,另外还有肝大等病,平时常伴有头痛、头昏、失眠等现象。

学练“内劲一指禅”后,血压下降,稳定在 165/90 左右,自觉许多症状有所减轻。如夜间失眠基本消失,头痛也好多了,只是劳累后仍有头昏现象,但稍事休息即好。胸闷、早搏现象也有所减少。人觉得精神多了,两脚也不那么冷。

希望再经过一段时间练功,能把肝病等治好。

林×× 教师

自跟随孔老师练功近两个月来,身上气感明显增强,工作、学习、生活都觉得精力充沛。

我觉得“内劲一指禅功”不愧为百家气功门类中的佼佼者。想当初孔老师带大家练站桩时,双脚与大地之母牢牢接通。过去练别的功时气是浮在上头,而今才懂得一定要把双脚牢牢扎根于大地深处,才能下实上虚。这是一道关口,也是基本功训练。孔老师教了很多功法,自己觉得有三种功法效果特别好。一是“莲花静坐功”,它能使人浑身发热,看上去似乎有些古怪离奇,令人不解,但实际上是祛病强身的法宝。它能帮助吸宇宙之精华,通过内省功夫,令其在自身生根开花。二是念咒语“嗡阿吽”。我现在常念,念时左手左脚发麻,有时像闪电一触即过。双手双脚发硬的关节有明显灵活疏通之感。三是练命功、性功、小周天、大周天通脏腑的静坐功,次数练得不多,但感到周身经络血脉通畅。对自己或家人的头痛、胃病,运用补肾法,肚脐、命门导引法治疗都有疗效。

陈× 学生

我练功近4个月。以前觉得人整天昏昏沉沉,胃口不好,内火太旺。现在人精神健旺,胃口大开,内火下降,并且鼻炎、支气管炎有所缓和。

练功时,人浑身发热,手、脚发麻,自我感觉是手臂及脚上某些经络已被打通。丹田处有气感。接外气时,身体也有反映,但对不同物体的气感不能分辨。

目前存在的问题是,上、下身气未贯通,而是分别运行。

李×× 学生

虽然我对气功的很多玄妙现象不能理解，但已相信有些玄妙现象的存在。我从一个门外汉，挨到了门边，有了一点气的感受，并多少享受到练气功的快乐与舒适感。

调脉时，感到手、脚的外表有点凉气，特别是十指和十趾更敏感。也许是由于手脚的各毛孔和穴位都与外界进行气体交换的缘故。

站桩时，开始非常吃力，不到二十分钟脚软手酸，挥汗如雨。现在一次能站一个多钟头。腿有力多了。

练开合功时，两掌之间的气感非常强，并且开时感到整个身体越来越大，浑身的力量在加强，合时，又感到整个身体越来越小，甚至成为一个小不点儿。

扳指时，感到手指上有一股股气往内脏传去，整个身体觉得大起来，浑身的力量很大很大。

晚上单盘腿坐在床上练小周天和大周天以及开智功，感到身上的每一个地方都奇痒，麻痛，浑身气感很强。

自练功以来，身体状况转好，精力充沛，思维清晰。

王×× 学生

这次修练“少林内劲一指禅”，给我带来了许多的好处。首先自己的性格有了改善，人变得很豁达。因为，我相信，修练这种功，必须有正直的心。自己在精神上觉得比以前更爽快。

有几次站马步桩，大约四十分钟后，突然之间从上而下有一串很大的热气向下冲，随后，人一下子空起来了。当时觉得自己

好像没有呼吸，可一当我意识到这一点时，这种感觉便突然消失。

现在的感觉是身体内一串串细流(很短的并且是冷的)在体内走，不太连贯。有时好像还能听到细流的声音，这大概是由于我右脚膝盖扭伤过，一直不通并且左侧肋骨不舒服的缘故。相信只要练下去，这些不舒服感会过去的。

彭× 学生

我是第一次参加气功锻炼。我感到自己在心理状态上，乃至性格上都有了些变化，心情舒畅了，看事情比以前看得开，也看得广了些。

现在我能够感到身体上哪些地方不大通，不舒服，哪些地方很畅通。有时意念一动，身体相应部位就会发热，发麻。所以，我希望将全身都打通。并进一步开智慧，培养敏锐的直觉。

戴×× 学生

我学气功是抱着这样的目的：体验一下天人合一的境界。孔老师的教功和讲课不仅使我学到一些新的知识如对五行的理解，而且使我领略到了一点天人合一的境界。这种感觉是很玄妙的，难于言说，但有一点可以肯定，在练功过程中感到，人不再是臣服于若大的宇宙，而是直接和天地相通了。这对我学习中国哲学的帮助无疑是巨大的，虽然现在还只能说是潜在的。中国哲学的一大特色就在于重体验，以至在某种程度上中国的智慧之学(即哲学)也就是气功。

孔老师以其自身的德行向我们讲明了练功与修身养性的关

系。由天人合一而天人合德，这点体验是我从孔老师处学到的最宝贵的东西。

魏× 进修生

我练站桩一个多星期就感到身上有气，一个半月后偶然发现双臂变粗，很高兴，于是增加练功时间，每天练3个多小时。练功时做到松静自然，练完后满身都是汗，似乎气感不断增强，有“寂然不动，参乎天地”之感，在室内练功，身旁的同学也感到很热。中午练功时，把收音机打开，站一小时左右就几乎听不见任何声音了。每次都这样，好像无物亦无我。

更引人入胜的是采气。当我努力去想被采的对象，此时对象也像在尽力影响我。它在“看”我，譬如，我采太阳的精、气、神，仿佛太阳正和我交流，“看”遍我的全身。我闭上眼睛，自己似乎就是太阳，白光在身上游走，肌肤、脉络、五脏六腑和骨髓都红彤彤的，采气结束后，周身十分舒服。

有天半夜发高烧，不能上医院，难于忍受，我试着用意念接太湖水。我静静地躺在床上，发功、全身放松，渐渐感到有一股凉气浸身，体内清爽起来。半小时后，高烧退了。

亚历山大

我是在一年半之前开始学气功的，我以为气功可以治疗我身上的病。我的颈椎和背肩肌经常僵硬和疼痛。起初我对气功的认识很模糊，学练了好几个功，换来换去，都没有疗效。当我发现少林内劲一指禅对我的病有效时，我很高兴。

练功时，我感到气在身上走，感觉身体每一部分都很干净。

练一指禅后，早上起床很容易了，而以前我是非常不愿意起床的，就是起了床也需要喝两杯咖啡才能清醒，而现在却不需要了。

我特别喜欢“罗汉一字托天桩”，因为它治疗我的颈椎和肩膀的病很有效。我练功时总是观想杭州的保俶塔，我非常喜欢它。在练“马步一手成碑”和“迭步一指禅”桩时，全身的清静感觉尤其明显。

最近几天我练“罗汉一指通天”，很舒服，气感很强。

高×× 职工

1988年4月30日，对我来说是个极其不幸的日子，我被查出患有肝内右位病变（17.9cm×14.3cm）。随后我去长海医院就诊并住院接受检查，诊断结果为：1. 肝右叶囊腺瘤？2. 肝右叶囊腺癌？曾在医院做过放疗和化疗，均无效果，由于肿瘤长在肝门附近，紧靠主动脉血管处，无法进行手术治疗，只能中医治疗，可是多吃中药后，心脏承受不了，不得已停药。在万般无奈的情况下，经人介绍认识了孔宪德老师。孔老师教我盘腿静坐，用“观音手”姿势自我治疗。孔老师每次都热心地鼓励我，不厌其烦地指导我，经常为我发功治疗。我有腰痛病，有一次腰痛得很厉害，僵直不能弯曲，孔老师为我发功，当时腰部感到很热，渐渐就无痛感了，回家时轻松自如。从此腰痛病再没犯过。

一年多来，我病情稳定，人胖了，气色好多了。我去医院检查，医生看了我的病历，又看看我，往往流露出惊讶的神情。为我看过病的医生更感到奇怪。

在许多人包括医生看来，我这个重病患者居然能够活着甚至越来越好，简直不可思议，但奇迹在我身上出现了，却是

事实。

(开智 整理)

后 记

本书的出版得到各方面的大力支持,国际散手道联盟顾问、上海武术馆散打首席教练谢雨生先生做了示范动作。海南国际影视公司上海事业部李俊武先生承担了拍摄工作。上海文史馆周子沐先生题写了书名。此外,还得到过张一群先生、林鸥先生的热情帮助。复旦大学出版社的编辑对书稿提出了许多宝贵的意见。在此,一并表示衷心的感谢。

1990年7月1日

Yan-P-48