

YX169/05

目 录

前 言	(一)
一 龟蛇气功源流及其功理	(一)
二 练功注意事项及功法要领	(三十二)
三 龟蛇气功『站势』	(三十七)
四 龟蛇气功『坐势』	(五〇)
五 龟蛇气功『卧势』	(五十四)
六 龟蛇气功图示	(五十九)

## 一、龟蛇气功源流及其功理

气功的历史源远流长，在有文字以前，古人就已知道练气功。一九七五年在青海省柳湾三坪台，发掘了四个古墓，为新石器晚期，距今有四、五千年，属马厂文化。文物中有一件彩陶壶，在壶腹正中有一彩绘人象，眼若垂帘，含光默默，口似开非开，唇呈圆形，呈龟息服气或服气发声状，两掌置于小腹两侧，两腿呈马步桩，与自古流传下来的神龟服气站功相同。它是我国发现最早的有关气功的文物。

解放前出土了一件《行气玉铭》，郭沫若先生考据是战国初年（公元前三百八十年左右）的文物。它是一块十二面立体的小玉柱，每面有篆书刻字，全文四十五个字：『行气，吞则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天基桩在上，地基桩在下。顺则生，逆则死。』它是迄今最早的气功专著。全文生动具体完整的描述了龟息、龟咽和行气。

神话中人类的母亲——女娲，身旁总是紧跟着一只乌龟。当天塌下来的时候，乌龟曾为女娲驮运过仙山，以龟腿支撑天地。传说夏禹也是由一只神龟的帮助，才治服了洪水。

《庄子·逍遥游》云：『楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋。宋末罗勉道注释为：『麟、凤、龟、龙谓之四灵。冥灵者，即冥海灵龟也。』《庄子·秋水》又载：『吾闻楚水有神龟，死已三千多岁矣，王以巾笥藏于庙堂之上。』《韩非子》云：『龟咽日气而寿，故养生者服日华，所以效之。』《抱朴子内篇·佚文》载：『城阳邾俭少时行猎，坠空冢中饥饿，见冢中先有大龟，数数回转所向无常，张口吞气，或俯或仰，俭亦素闻龟能导引，乃试随龟所为，遂不复饥，百余日，颇苦极，后人偶窥冢中，见俭而出之，后竟能咽气断谷，魏王召，置土室中，闭试之，一年不食，颜色悦泽，气力自若。』抱朴子还引述陈仲弓与上述相似的记载，略云：郡人张广定以避乱置四岁女于古冢中，三年复归，而女以效龟息不死。

北宋元符二年（一〇九九年）有如下记载：『洛下有洞穴，深不可测，有人坠其中，不能出，饥甚，见龟蛇无数，每旦辄引吭东望，吸初日咽之，其人亦随其所向，效之不已，遂不复饥，身轻力强，后卒还家不食，不知其所终，此晋武帝时事，辟穀之法，类皆百数，此为上妙法。』

龟是一种长寿动物，据说南朝鲜曾捕获一只海龟，有一千多岁，因怜其年老又放回海中。本世纪二十年代，英国伦敦动物园展出一只大龟，是一七三七年在印度洋的埃格孟塔岛上捕获的，当时鉴定年龄为一百岁，展出时已活了近三百

岁。国内也报导过『百岁龟』的趣闻：广东省信宜县思贺乡大朗村农民陈其业的家里，养了一只老龟，是陈其业的叔祖父在清朝德宗光绪丁丑年间（一八七七年）从山上捉来的，至今已有一百多年，至于它被捉前在山上活了多少年，已无法推算。此龟好静温和，外出爬行有规律，食物荤素皆可，但从不吃食，而且耐饥。一九八四年十月，中央电视台报导河南省捉到了一只白龟，背负八卦图纹，已有二百岁。

龟耐饥，据《史记·龟策列传》载：『南方老人用龟支床足，行二十余年，老人死。移床，龟尚生不死。龟能行气导引』在南京玄武湖动物园龟展中，曾介绍了一个生命奇迹史实，更具有说服力。一九六三年泰县某村电工窦喜红在建电泵时，将龟浇在水泥地下，十四年后翻建电泵时发现这只龟还活着，一九八三年将这只龟献给了科普队。这个恶作剧式的大胆『实验』，对生命的科学研究做出了重要贡献。据香港《快报》一九八四年一月三日载：沈阳市一电器厂工人林忠生，在自己住房墙角挖下水道时发现一个已经腐烂的木盒，内有一只拳头大小的乌龟，呈黑褐色，出土几小时后乌龟开始爬动，这只龟是在五十年前建房时埋下的『镇宅之龟』。更为有趣的是一九八五年三月中旬，桂林发现一只被密封在重晶石矿中的小动物，这只小动物形体象乌龟。长十一厘米，全身被一层透明的薄膜包

裹着。刚取出时，它在薄膜下还能爬行。重晶石矿的形成需数十万年以上，它在一无空气，二无水，三无食物的条件下如何生活，这个谜很值得人们探讨。由此可见俗称『千年王八万年龟』、『龟寿万年』等说法，不无道理。

龟的耐饥和抵抗恶劣环境的本领极强，它本身的发展历史就是有力的证明。地球上所有龟，已有一亿年的历史（有人考据为二亿六千万年），在七千万年以前，白垩末期，恐龙及许多爬行动物，抵抗不住地球上的变迁而绝种，但龟却能适应当时恶劣的环境而幸存。龟的种类很多（有人统计为二百二十一种），当环境恶劣，蛰伏或缺食时，它的新陈代谢明显减弱，极少消耗营养。龟的这一高超『节能术』，是它得以延年的因素之一。

科学家们为了观察龟的顽强生命力，有人把龟心取出来放在体外，它竟跳动了两天！有人曾把一只乌龟的头割去，它还爬动了几个星期。有一只乌龟被人挖去脑子后仍然活了六个月。

经细胞学的研究，也证明了龟能高寿。如人的胚胎成纤维细胞在体外培养，到五十代后即趋死亡。而有一种乌龟可达九十（一二五代）。动物细胞繁殖代数越多，它的寿命也就越长。

龟的听觉不敏锐，嗅觉、触觉很好，具有灵敏地感知地面震动的本领。有时

龟沿地面爬行，用嗅觉探查周围情况。李时珍云：『鳖无耳，以目为听』。龟的目光锐利，甚至能区别颜色。

龟的呼吸极其缓慢，每分钟约两次。它没有肋间肌，呼吸时必须利用口腔下方的一升一降，把空气先吸入口腔，然后再压送到肺里，看起来好象吞咽食物似的。气功起源于古人效仿龟的呼吸和栖息，龟息、龟咽、导引、吐纳等，是气功的早期记载。《黄帝内经素问·刺法论》云：『肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思。闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数』，这是龟息导引行气治病的确切记载。隋·巢元方在《诸病源候论》中载有『龟行气』；宋·张君房辑录之《云笈七签》三十四卷中，详述『龟鳖等气法』，记录了龟鳖行气可以治疗鼻塞不通、腰肋麻木、便秘、虚羸、阴满、头眩、风癫、神经衰弱、食不得下、痔、吐逆、口干苦等病症。并详细描述了具体作法。气功专著《黄庭经》载有：『象龟引气致灵根』。《抱朴子内篇·对俗》云：『知龟鹤之遐寿，效其导引以增年』。《云笈七签》曰：『长生之道在于行气，灵龟所以长存服气故也』。《洗髓经》云：『龟鹤麋与鹿，食少而服气，乃得享长年』等论述。说明气功是在龟息的基础上逐渐发展起来的。印度瑜珈也有数千年的发展史，《瑜珈经》成书在公元前二世纪到公元五、六世纪之间，其中也有『背龟坐』的记载。而且

现在瑜珈师有不饮不食，被活埋八天而不死的表演。

老子曾是一个长寿的老人。抱朴子记述，他『以神龟为床』。《本草纲目》载：『将龟缚置额端，能禁邪疟，或悬于病人卧处，能治老疟』。近年来还有以龟治癌的记述。不独有偶，现在外国也有类似记述。一九八一年十一月三十日《人民日报》以特殊『门诊部』为题报道：『在肯尼亚首都内罗毕的一家现代化医院里，有一个特殊门诊部，在这里接待患者的不是医生，而是一只活着的大龟。龟被拴在水池旁的一棵树下，来就诊的都是头痛患者，他们只要在龟背上坐五分钟到半小时，头痛即可消失，据说对偏头痛尤其有效。』

《传心录》云：『至人踵息，真人龟息』。历史记载，陆游练功练得最多的是踵息和龟息，从他『龟息绵绵破五更』的诗中，可见他练功是多么艰苦。功夫不负有心人，他虽然自幼多病，一生郁郁不得志，但他竟活到八十五岁高龄，而且老当益壮。『已迫九零身愈健，熟视万卷眼犹明』的诗句，就是他身心健康的记录。

六十多年前，天津中医大夫毕志云学练龟息，不仅治愈了自己的肺结核病，以后迁居陕西，行医五十多年，又用此功治疗多种慢性病，收效显著。我们在他临床经验的基础上，又进行了研究整理和实验。实践证明，此功方法简单，对于强壮身体，预防和消除疾病，延年益寿有很好的效果。

动物学家一致认为，龟是一种用以研究人类长寿的理想模型。龟蛇除它们的遗传因素得以长寿外，呼吸缓慢、导引行气也是其长寿的因素之一。纵观动物寿命长短，与呼吸频率关系十分密切，如狗每分钟呼吸五十次，可活十四年，人呼吸十四至十八次，可活一百年以上。蛇呼吸二至三次，可活五百年。龟呼吸两次，可活五百年以上。龟潜在水中，并不呼吸。海龟的运动量有时很大，但它每分钟呼吸仍不超过两次。它大部分时间是在屏息状态下生活的。人的胚胎在发育的九个月中，也一直处在氧少二氧化碳多的环境里。山民所以长寿少病，高山空气含氧量少是一个重要原因。实践证明，神龟服气（坐势），一般练习半年以后，绝大多数练功者，可以在练功中自然地达到每分钟呼吸两次，与龟呼吸同步的程度。这样，呼吸变得深长，每次吸入氧气量也较多，但每分钟吸入的氧气量则较平常呼吸少了许多，而形成了少氧或二氧化碳相对增多的状态。

以神龟服气技术分析为例（操作法见龟蛇气功坐势第七式）证明其防治疾病和益寿延年是有科学依据的。一般人到了中、老年，逐渐出现肺功能减弱，有的甚至出现肺气肿。而肺气肿到了晚期，影响心脏功能，使有些患者发展成肺性心脏病。肺气肿易发生在下部。肺下部的血液因受重力影响，往往流量较肺上部多，但因肺气肿而通气量差，因而无法获得较多的氧气。神龟服气则巧妙地解决

了这一矛盾。上体前俯，可以改善肺上部的血液循环；两手稳按于腹股沟，又可改善肺上部的通气量。这较一般深呼吸更能使肺部血流量均匀，肺通气量改善使身体获得较多的吸气量。

由于上体前俯，使对缺氧和缺糖最敏感的两个器官——脑和心，给以优先供应，因而较易达到每分钟呼吸二至三次，且呼吸后的长时间闭气也不觉得难受。由于俯仰升降，对脑、心的新陈代谢有益，使其功能加强，精力旺盛。对面部肌肉、皮肤、眼、耳、鼻诸器官的血液循环也有好处。长期坚持，对五官机能和颜面健美都有积极作用。『恰似正开莲，又似桃花面』，是长期练习此功的必然结果。

呼气时上身前俯，由于腹腔脏器的推动作用，改善了横膈的松弛状态，这样可使膈肌呼吸时的上下振幅较一般深呼吸增大很多。横膈运动每增长一厘米，肺可以多吸入二百五十毫升空气。

由于横膈升降幅度增大和其特殊的导引作用，使小骨盆腔和腹腔高于心脏，因此，除改善肺的吸气量外，肝、肾、脾、胃、胆、肠、生殖器官……等腹腔脏器由于受到重力和压力双重作用下的节律性自我按摩，也使它们的静脉血回流和机能得以改善，尤其对消除小骨盆腔的淤血，更有突出的作用，这是临床上对泌

尿和生殖系统疾病，有较好的预防和治疗作用的主要机理。

又由于较一般深呼吸腹压变化大，加之气功的松静要求，不仅使胆汁分泌增多且输胆管也较松弛，管径变大。如果采用武火（吸气自然，呼气时用力发声）练习，短促用力呼气，腹压因骤增，肝、胆结石可能顺利排出。

因为吸气时引颈前伸和两手按于腹股沟的姿势，使脊柱形成对拔拉长，对颈椎综合症和某些腰痛病都有一定的防治作用。

又因为上体前俯，头颈充血，使颈动脉窦受到较大刺激，形成反射性的降压作用，是其较快降压的因素之一，但血压过高者或脑动脉硬化严重者，宜注意按序循序渐进去做，并宜配合点穴降压法，不仅降压效果显著，且可起到安全阀的作用，是防止脑血管意外的有利措施。十分有趣的是此势对低血压也有效果。显然，是通过练功，调理了全身各个系统功能的结果。实践证明，此功亦有疏通经络的显著作用，长期练习，可以打通冲、任、督三脉。

综上所述，脊柱节律性的一伸一缩，牵连内脏各器官以及全身关节、肌肉和皮肤一起动，增强了各个系统的功能，并有调节和修复运动和感觉神经的作用。此势对高血压、心脏病、消化不良、神经衰弱、阳痿、早泄、慢性前列腺炎、慢性盆腔炎、子宫后倾、盆腔充血、肝、胆及输尿管结石、慢性肾炎和

慢性气管炎等疾病都有一定的防治作用。

关于蛇，古书也有很多记载，如《帝王世纪》载：『遂人之世……生伏羲……人首蛇身，女娲氏……亦蛇身人首』。《山海经·海外北经》载：『钟山之神……吹为冬，呼为夏，不饮，不食，不息……其为物，人面蛇身赤色，居钟山之下』。意思是说，一呼一吸时间长达一年之久，不饮不食，而永生不死。这些神话表明古人对蛇确实非常敬畏，直到晋·抱朴子仍坚信：『蛇有无穷之寿』。古人不仅将自己的始祖描绘成『人面蛇身』，同时还仿效蛇类冬眠、呼吸及习性，期望能得到健康长寿，这是逐渐形成的最早的气功源流之一。

近年来新西兰和澳大利亚的生物学家，曾在南太平洋的深海底，发现一条罕见的绿茸线蛇。在这条蛇的尾部生着一个个颜色鲜艳的环，这些环象树木的年轮一样，反应着它的年龄。每增一岁，它的尾部就会生出一个环来，生物学家们仔细数了数，发现这条绿茸线蛇竟生长着一千六百八十七个环，经分析，生物学家们认为，这是一条幼蛇，还可能再活二十万年。真可谓『无穷之寿』。

蛇是一种无足的爬行动物，其运动是靠脊柱不同方向的摆动，带动体表及鳞片在物面上移动。蛇的身体最玲珑，最活泼，骨节灵通，能曲能伸，能绕能蟠，能活动腰中之力，正如蛇拳所云：『蜿蜒轻身闪』。形意拳谱中记述：『蛇有拔草之

精』。其意是说模仿蛇的盘旋曲伸，抑仰吞吐，伸缩往来的巧妙。也有些人有观雀蛇相斗，悟及以柔克刚而创编太极拳的说法。此说法正确与否，尚待进一步考证，但打太极拳时要『如蛇如藤』、『猴筋、蛇骨、骡马皮』、『周身节节贯串』等要求，与蛇行气的练法完全一致。

蛇行气，节节贯通，气之吞吐抑仰，以沉静柔实为主，练气柔身，臂活腰灵，象蛇一样游荡曲折，灵巧奥妙。隋·巢元方在《诸病源候论》中载有：『蛇行气，曲卧以正身，复起踞，闭目随气所在，不息，少食裁通肠，服气为食，以舐为浆，春出冬藏……以治五劳七伤』。

龟与蛇有很多相似的地方，如头、颌和尾很相似，且呼吸都极为缓慢，都有冬眠的习性等。故练龟功且涵有蛇功，练蛇功亦涵有龟功。在历史上，汉瓦的瓦档，将龟蛇联在一起，称之为玄武神。属北方水，故又称水神。但宋·《云笈七签》则称之为胆神。汉·张仲景所著《伤寒论》记载有：『玄武汤』以治水肿至今仍然沿用。曹操在《龟虽寿》的著名诗篇中神龟与腾蛇并题。金元间谭处端所书《龟蛇》，在昆仑、华山以及司马迁的故乡韩城等地书写『龟蛇』的石碑仍在。一般认为，龟静蛇动，其实龟是静中动，蛇是动中静。此间，动静要妙，惟静者能动，亦为至静者能至动，动为静之机，静为动之伏，动静相因。龟性静而善行气

导引，以神气归于意土，运静中之动，深合于不动动生的自然要旨，阴中有真阳，外虽静而内犹动，强静之而弥盛，故龟能长寿。

人类的脊柱犹如蛇体，脊柱内自上而下一条管道，内涵脊髓和脊髓液。脊髓是一条极软灰白色的脑质，向上与脑相连，向外通过脊神经根连于身体各部的皮肤、肌肉、关节和内脏。但是脊髓并非与椎骨粘贴，而是在脑脊髓液中悬挂着，如脑在脑壳中悬挂着一样。

脊柱（髓）有以下四个特点：

（甲）分节性：脊柱的骨骼、关节、韧带、肌肉、神经、血管、脊髓和皮肤都是人体最具有分节特点的代表区域。它的运动、感觉、反射活动、营养机能同样有分节性。例如，第三腰椎区与生殖器、尿道等区域有明显的关联。

（乙）整体性：任何一个具体的小结构都能影响整体。例如，一条短小肌肉的扭伤疼痛，即可影响脊柱的整体运动。

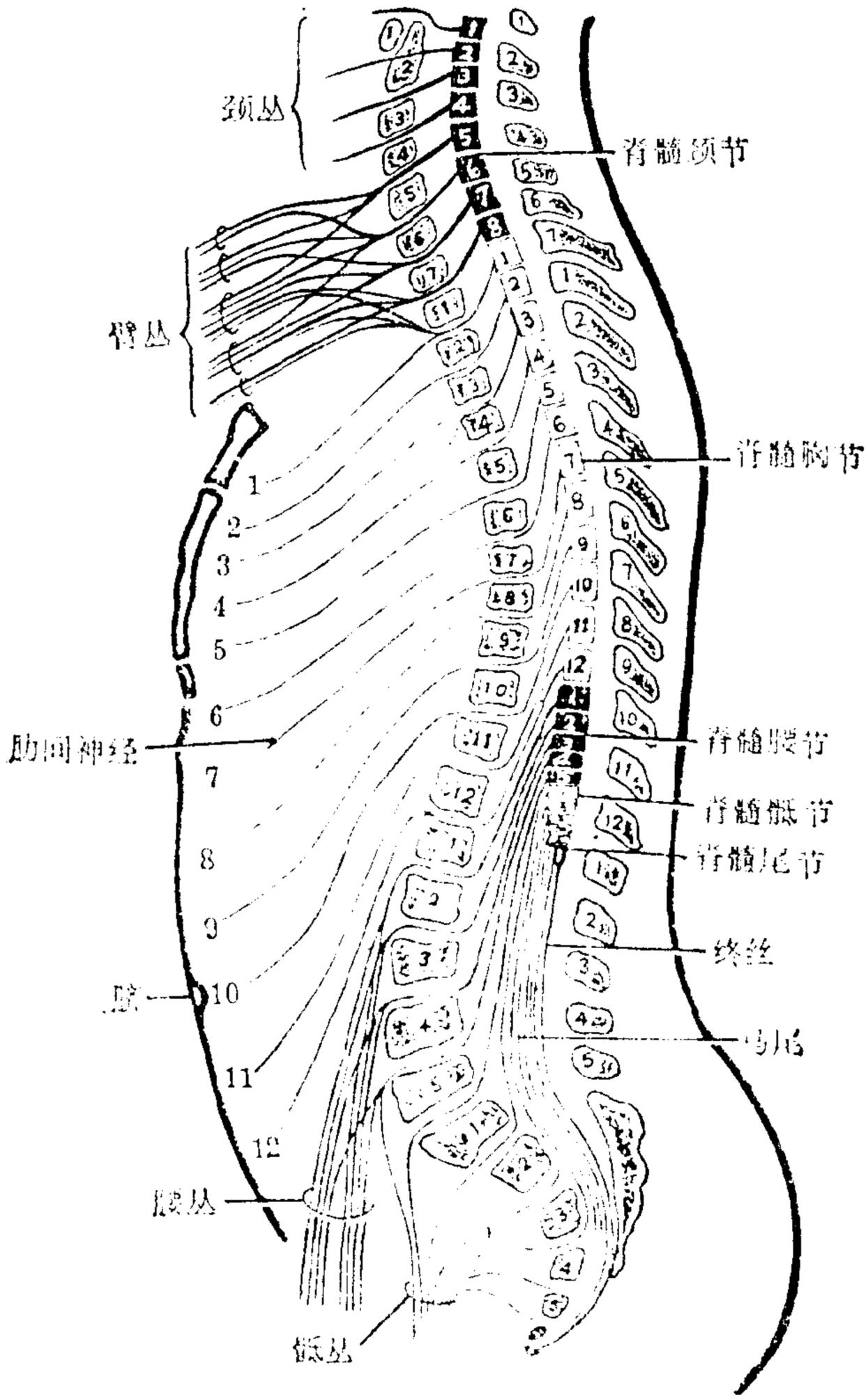
（丙）连通性：在脊柱作为一个整体的基础上，这个复合体又构成多方位的结构、功能、能量和应力方面的传递环节；脑对手指运动的指令，指尖对客观能量的感受，都经脊髓来完成传导过程。运动脊柱会产生远隔部位机能的调理作用。

（丁）康复性：脊柱是一个富有可塑性的结构，包括其形态和机能。如蛇的脊

柱很正直，无侧弯，可能是其爬行的脊柱轮流向左右弯曲摆动所致。故椎间关节的随意左右前后摆动，可以矫正和预防脊柱畸形。

脊柱椎管以外，有丰富的静脉丛，它与脑、脑腔、腹腔、盆腔、脏器的静脉丛直接间接相互交通。脊柱内外又有丰富的淋巴管和动脉，是脊柱的营养循环结构。通过脊柱的运动可改善其循环，促使其新陈代谢。脊柱的涉及面十分广泛，脊柱一动，全身皆动。下面我们着重指出它与内脏、疾病、植物性神经及神经节等直接或间接的关系。

(一) 脊髓的节段及其与椎骨的位置关系图



(二) 脊柱与内脏器官及肢体的联系

颈椎：

1 颈、耳； 2 颜面、咽喉； 3 眼、肺； 4 眼、横膈膜； 5 手肘、肩膀肌肉； 6 咽喉，甲状腺； 7 咽喉，甲状腺

胸椎：

1 心脏、手的肌肉； 2 胃、肝脏； 3 肺、肋膜； 4 食道、胰脏； 5 脾脏、胃； 6 呼吸器、肾脏； 7 胃、肋间肌肉； 8 心脏、肝脏； 9 胆囊、膀胱； 10 肾脏、小肠； 11 胰脏、肠、子宫； 12 大肠、泌尿器、子宫

腰椎：

1 腰肌、肠； 2 肝脏，膀胱、下肢； 3 生殖器、尿道； 4 阴囊、子宫、膀胱； 5 坐骨、直肠

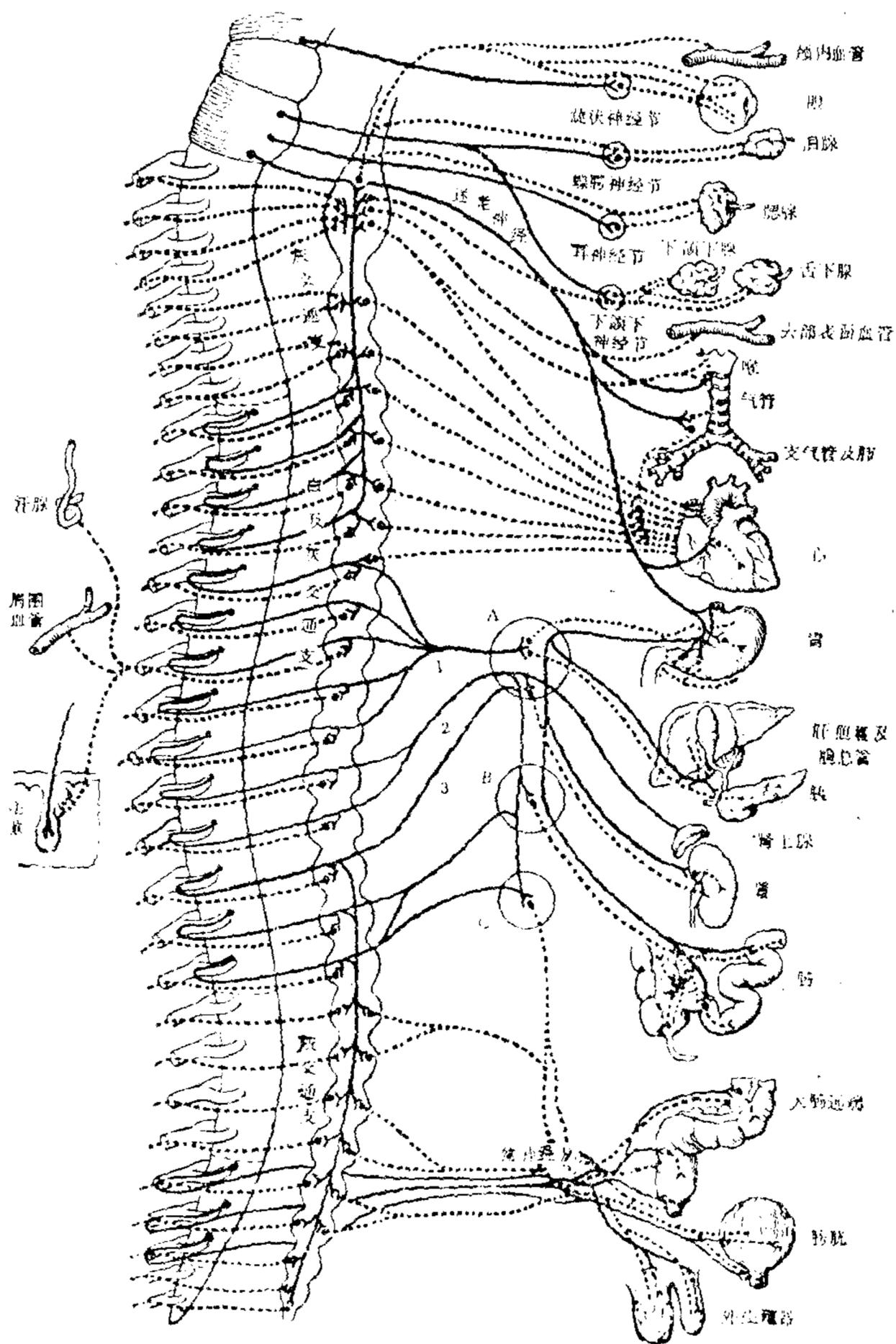
骶椎：

下肢静脉、直肠

尾椎：

肛门、生殖器、直肠

(三) 脊髓与植物神经节模式图



交感神经干

A. 腹腔神经节 B. 肠系膜上神经节 C. 肠系膜下神经节

1. 内脏大神经 2. 内脏小神经 3. 内脏最小神经

#### (四) 脊柱与疾病的关系

##### 颈椎

(颈一) 神经衰弱、瘧病、失眠症、神经疾患、半身不遂、眩晕

(颈二) 头痛、斜颈、脑震荡后遗症、尿毒症

(颈三) 耳背、鼻疾患、眼疾患、肩凝症

(颈四) 三叉神经疼、弱视、胃痉挛、齿疾患、耳疾患、扁桃腺炎

(颈五) 脑震荡后遗症、喘息、支气管哮喘、喉头疾患

(颈六) 甲状腺肿大、喘息、甲状腺机能亢进

(颈七) 动脉硬化、脑震荡后遗症、胃痛、支气管炎、心脏病、上肢疾患

##### 胸椎

(胸一) 胸部、头部疾患、高血压症、心内膜炎、心外膜炎、肺气肿

(胸二) 心脏病、动脉硬化、乳汁缺少

(胸三) 肺结核、肺炎、肋膜炎、一时性窒息

(胸四) 肝脏疾患、胃酸过多症、胃液缺乏症、糖尿病、黄疸、肩凝症

(胸五) 胃病、泄泻、恶寒、胰腺炎

(胸六)胃疾患、血栓、肾脏病、肋间神经痛、消化不良症

(胸七)胃疾患、胃溃疡、食欲不振

(胸八)肝脏疾患、糖尿病、消化不良

(胸九)小儿麻痹、下肢麻痹、胆石症、缺少运动所引起的内脏疾患

(胸十、十一、十二)肾脏病、贫血、风湿病、心脏瓣膜病、糖尿病、充血、尿失禁、泄泻、热性病、带下

#### 腰椎

(腰一、二) 胃肠病、便秘、神经性疲劳、皮肤炎、贫血、不孕症、肝脏疾患

(腰三) 卵巢疾患、闭经、子宫疾患、生殖器疾患、尿道炎

(腰四) 便秘、腰痛、坐骨神经痛、膝关节疾患、痔疾、行步困难症

(腰五) 痔疾、风湿病、局部麻痹、腰腿发冷、直肠出血、子宫疾患

#### 骶尾骨

膀胱、直肠、生殖器疾患、坐骨神经痛、神经性疾患

#### (五) 冲脉

龟蛇气功中的导引行气，是打通冲脉的捷径，也是任、督、冲三脉并练的极好

方法。

冲脉为奇经八脉之一。《内经》中各篇记述之冲脉，因所论述的方面不同而有所异，使后世医家对其认识长期争论不休，加之冲脉大部分位于人体深层，较难用针灸方法直接对它进行调整，因而逐渐被人们所忽视。

《内经》及《难经》中对冲脉极端重视。《内经·痿论》载：『冲脉者经脉之海也』。《灵枢·海论》载：『冲脉者为十二经之海』。《灵枢·逆顺肥瘦》篇更进一步指出：『冲脉者，五脏六腑之海也。五脏六腑皆禀焉』。就是说，兼具十二经之海与五脏六腑之海的冲脉精气，经过练功完全打通后，就可以调整和濡养全身各部。

关于冲脉的起源，『黄帝素问灵枢·五音五味』载：『冲脉、任脉皆起于胞中』。胞中有狭义与广义之分。狭义指子宫而言。根据我们练气功的体会，冲脉起源于胞中不是指单纯的子宫，还包括会阴以上，两肾以下至小腹横骨的较广范围。《举痛论》载：『冲脉起源于关元』。《动输》载：『冲脉者……起于肾下』。关元、肾下与胞中诸说皆在广义胞中的范围之内。有争论者以《骨空论》及《难经》载：『冲脉者，起于气街（街）』。张景岳则解为：『起，言外脉之所起，非发源之谓也』。意思是说：『气街』是冲脉浮出外行部分的起点，而不是整条冲脉的起点。冲脉之内行部分起于『胞中』。

关于循行路径，在胸腹段有『并少阴』和『并足阳明』的两种说法。《骨空论》云：『冲脉者，起于气街，并少阴之经，挟脐上行至胸中而散。』《难经》、《甲乙经》载：『冲脉者，起于气街，并阳明之经，挟脐上行至胸中而散也。』《痿论》载：『冲脉者，经脉之海也，主渗灌谿谷，与阳明合于宗筋。阴阳总宗筋之会，会于气街，而阳明为之长。』盖冲脉循腹挟脐旁各同身寸五分而上，少阴脉挟脐旁各同身寸五分而上，阳明脉挟脐旁各同身寸一寸五分而行。任脉行于中。张景岳谓：『宗脉聚于前阴。前阴者，足三阴、阳明、少阴及冲、任、督、跻九脉之所会也。九者之中，则阳明为五脏六腑之海，冲脉为经脉之海，此一阴一阳，总乎其间，故曰：阴阳总宗筋之会也。』衝脉主渗灌谿谷，肉之大会为谷，小会为谿。故练功打通冲脉后，任脉、督脉、阴跻、少阴、阳明诸脉先后通达或同时通达。从气功角度言之，『并少阴』与『并阳明』之争似不必要，而且更进一步说明冲脉密切了少阴、阳明的关系。

冲脉在前阴及腹股沟之间，『并阳明之经，挟脐上行至胸中而散』。这个『散』字，不能简单地理解为弥散掉了，而是冲脉携带胞中精气和十二经气血渗灌到五脏六腑。《逆顺肥瘦》载：『夫冲脉者，五脏六腑之海也，五脏六腑皆禀焉。』这个『禀』字，有禀受和禀呈两方面的含意，冲脉在胸部将胞中精气及十二经气血，

分散渗灌到五脏六腑，与五脏六腑的精气进行交换，然后又回到胸部，这兼具有『十二经之海』与『五脏六腑之海』的冲脉精气，就可以渗灌到各个组织器官而濡养全身。《逆顺肥瘦》接着描述『其上者出于顽颡，渗诸阳、灌诸精』。《五音五味》载：『冲脉皆起于胞中，上循背里，为经络之海，其浮而外者，循腹右上行，会于咽喉，别而络唇口』。即向上循行，至咽喉部与内行段相会合，继续上行，分散到五官及脑，其分支从咽喉部别出，环绕于口唇周围。

内行部分起于胞中，从后向上，在腹腔后壁，沿脊柱上行与督脉相渗透，至第一颈椎入脑，别出一支，折向咽喉部与浅行部分会合。冲脉内行部与五脏六腑关系较浮出外行部更为密切。

冲脉的下行部分，在《逆顺肥瘦》与《动输》内皆有详细叙述。《逆顺肥瘦》载：『其下者注少阴之大络，出于气街，循阴股内廉入腠中，伏行骭骨内至内踝之后属，而别其下者，并于少阴之经，渗三阴，其前者伏行出跗属，循跗入大趾间，渗诸络而温肌肉』。《动输》载：『与少阴之大络……出于气街，循阴骨内廉，邪（斜）入腠中，循胫骨内廉，并少阴之经，入内踝之后，入足下，其别者邪（斜）入踝，出属跗上，入大趾之间，注诸络以温足胫』。

总之，冲脉为总领诸经气血之要冲。衝者，通也。其脉上至于头，下至于足，

后至于背，前至于腹，渗灌三阴三阳，十二经气血，五脏六腑，谿谷表里，无所不涉，加强了人体的纵横交错，内外上下的联系，并皆受之以营周身。所以称『血海』、『十二经之海』和『五脏六腑之海』冲脉起于胞中，并在此分为三支：一支沿腹腔后壁，上行沿脊柱入脑；一支沿腹腔前壁，挟脐上行，散布于胸中，再向上行，经喉、环绕口唇渗诸五官及脑；一支下出会阴，沿股内侧下行至大腿远端，斜向后侧进入腠中，并转向前下方，沿胫骨内缘下行，到内踝的后面、跟骨上缘，又分为两支，一支向下，继续沿足少阴经至足心，另一支向前别出，沿足背进入大趾间。

宋、元以后道家修气脉，多侧重先修通奇经八脉中之任、督二脉。小周天之运行，均以任、督二脉为主路线。此二脉通，然后打通八脉中之其它六脉。亦有着重先修通冲脉者，此与密宗、瑜珈之重修中脉类似。冲脉恰好位于任、督二脉中间，因此亦可称之为中脉。先修冲脉者，在道家属黄道一派。系据《周易》载：『黄中通理，正位居体，而畅于四肢，发于事业，美之至也』。《周易参同契》云：『黄中渐通理，润泽达肌肤』。前任赤道，后督黑道，此脉在赤黑二道之中，下以坤土为中心，坤土色黄，又丹道以黄为中黄，并重中黄之炁，故名黄道。脉为气行之道，修通其道，气方能通行畅达，周流全身而无阻。冲脉一通，

任督随之即通。且此一脉中七门或七孔，类似瑜珈和密宗七轮。《黄庭经》云：『七孔已通不知老』，又云：『象龟引气至灵根，中有真人巾金巾，负甲持符开七门，此非枝叶实是根，昼夜思之可长存』。此七门或七孔是打通冲脉最重要的地方。七门如下：

### （一）泥丸

瑜珈称之为『眉间轮』，此穴位于两眉中间的印堂穴与头后枕骨粗隆的连线中点，相当于脑的正中『元神』所居之处，从解剖学上看，约在下丘脑的部位。下丘脑负责水的代谢，是情绪中枢，又是人体『生物钟』的司令部。近年来，它的重要性越来越被人们所重视。人们一到夜晚就有夜晚的状态，到了清晨则又开始为白天的活动进行各种准备。体温、血压、呼吸、脉搏、血糖量、氨基酸、内分泌等都精密的按照白天与黑夜的规律极其有节奏的增减变化着。所有这些都是因为生物钟的作用。假如下丘脑被破坏，人体就不会因为明暗的差异而出现不同的反应。近年来发现，人工调节下丘脑的兴奋性，可以降低新陈代谢的强度，从而使『生物钟』在其作用下走得慢些，以达到延长寿命的目的。

要想调节好下丘脑的兴奋性，应适当节制饮食，按时休息，调整周身气血，适量运动，保持乐观情绪及选择适宜环境条件，从而使下丘脑的兴奋性调到最佳

状态。气功对上述某些因素可起到良好的作用。如何用意调整泥丸？用意固守往往使气血上冲，对老年人有时会助长头重脚轻『上实下虚』的征兆。甚至产生头昏、脑胀、头痛、恶心等不良反应，这些反应都是用意太过所致。练功应以此为始动部位，不是以意固守、久守，而是修炼泥丸，调整下丘脑的机能处于最佳状态。我们常采用以下作法：

（甲）面带微笑，乐自心生。眼若垂帘，含光默默。这点微光，自然地返照于泥丸，其自然程度，就象灯光自然照物一样。这样元神自定，自然可统照全身内外，气润脏腑，意静心清。

（乙）初练功阶段，可从意想前额有凉丝丝的气流出入，体会紧张正在被气流带走的舒适感。长久功深，往往感到额部清凉或感到慧眼处似有洞隙，伴有微风透入的凉爽舒适，从而引起面部表层血管收缩，使下丘脑血液循环改善，达到醒脑、健脑、安定情绪的作用。

（丙）美国的德朗发现，所处的空间范围越小，体内的『生物钟』走得越快；如果想象自己『置身于窄小房间里（相当于一般住房面积的二十四分之一），则能使时间的推移快二十倍。反之，我们练功时选择一个宽敞幽静的地方，或冥想自己置身于千顷云水之中，或想象自己与宇宙溶为一体，则体内的『生物钟』将

放慢。

### (二) 咽喉

瑜珈称此为『喉轮』，意守此处，可使颈部放松、放软，有助于改善脑的血液循环；使足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足少阴肾经、足厥阴肝经、任脉、督脉、冲脉及其他循项诸经脉畅达。

### (三) 心

心脏具有很高的灵敏度，神经紧张或情绪激动时，心脏猛力收缩，而且往往情绪作用比神经紧张的作用大好多倍。因此，以心窍通利、心乐妙美等良性心理诱导比单纯意守此窍效果好得多。在有心区疼痛或其他不适感时，往往引起恐惧。这时，首先不要慌，要安静地躺下或坐下，认真作均匀的自然深呼吸。并以右手按摩左胸大肌的深层，同时意想『我的心跳很平静，疼痛过去了，不痛了』。按摩一两分钟后，因血管扩张，心区感到温暖，从而有助于克服疼痛。

### (四) 胃

胃与脾互为表里，共同完成食物的消化吸收过程，故脾胃常合称为后天之本。《素问·玉机真藏论》载：『五藏（脏）者，皆禀气于胃。胃者，五藏之本也。』《灵枢·本输》云：『大肠、小肠皆属于胃。』在胃的后面，横膈的底下，腹主动脉

的两侧有腹腔中最强有力的一丛神经和神经节，称之为『腹脑』或太阳神经丛。大量的神经干从这里伸到腹腔及骨盆的各器官，在那里组成二级神经丛。『腹脑』对寒冷和情绪的变化反应很敏锐，只要一遇骤寒或情绪激动，腹腔各器官平滑肌的活动性就发生变化，胃肠蠕动增强，甚至发生痉挛、疼痛、饮食不下、脘腹胀满等症状。在练功中要以脾土温润、舒适感的意念进行诱导，以保证『腹脑』神经机能的正常，并使其所属内脏器官的工作协调，增强消化功能，这样才能使由于寒冷或情绪激动被扰乱的内脏器官的活动较快地镇定下来，恢复正常。练功时通过意念诱导在腹腔神经丛部位逐渐产生温热感，随着时间的推移，使温热感延伸至小腹或盆腔内。以改善腹腔气血的运行。初学者，以手掌按于腹腔神经丛部位，可以加速温热感的形成。

#### 〔五〕 脐后肾前

瑜珈称此为『脐轮』，练功家谓之『丹田』，是『冲脉』所经之处，为十二经之海。脐内为神阙穴，别名气舍，属任脉。肾主藏精，为先天之本。肾寄命门之火，为『水火之脏』，肾上连肺，为元气之根，主纳气。意注脐后肾前，可以较快的形成腹式呼吸，对增强呼吸功能和消化机能都有重要作用。练功有素者，往往感到两肾间有开合微动之气，称为『呼吸之门』。《难经·八难》

指出，两肾之间所藏真气，是命门之火的体现。人体脏腑经脉之气以及三焦之气化，均赖肾间动气的作用。但是，意守此处，仍以『用意之妙在于微』为准则，这样水中有火，火中有水，形成温润之气。功深者，也可以腰肾为收放之总枢纽，放时以此为始点，放于体外，收时将宇宙精华之气及肢体之气聚会于此。这就是『放之而弥于六合，退之则隐藏于密』的练功法则。『人在气中，气在身内』，达到人体与天地宇宙合于一体，而成内外『混元一气』的境界。

#### 〔六〕会阴

瑜伽称此为『海底轮』。会阴，男性在阴囊根部与肛门的中间，女性在大阴唇后联合与肛门的中间。实际练功中，肛门与生殖器周围处都可谓之会阴。会阴为任、督、冲三脉会聚的地方。意念使会阴处放松、放软，可以带动全身放松、放软。练习久了会感到会阴部随着动作和呼吸，自动微微起伏，会阴放软好象被悬吊状态。

#### 〔七〕涌泉

涌泉即足下中央脉穴，又称地衝，即此穴与地气相通。其位在足心稍前方足趾屈时的凹陷处，是足少阴肾经的一个『井』穴。意守此处，有增肾气，引气归元，充实元气，给人以气血流通，生机勃勃的感觉。常言道：『上通泥丸，下透涌

泉』，『顶门之窍露堂堂，足根之机活泼泼』。说明涌泉很为气功家所重视。

综合七个主要穴窍在练功时逐步放松、放软、放酥，长久坚持，可以逐渐打通冲脉，达到『冲气以为和』的大通境界。

### （六）冬眠与健康长寿

科学家和生理学家都相信，冬眠能延寿。美国曾举行国际会议，讨论有关动物的冬眠问题。冬眠并非睡眠，冬眠中能将身体的重要生理机能过程减至最低的活动限度，在这种情况下，人类正常的生命将会大大延长。

科学家们观察到，同一类动物，冬眠的往往要比不冬眠的寿命延长。因为在冬眠时机体的各个组织器官和脏器衰老速度进展得极慢，大约只及平时的十分之一。美国达威博士说：『冬眠状态下生存的动物，所需的氧气及食物，仅为正常的百分之一。』因此，它们在很长的时间不会窒、饿而死。冬眠时各种动物的状态表现也不一样，有的动物和正常呼吸一样，但多数动物的呼吸次数都减少很多，有时竟每分钟减至一、二次甚至更少些。换句话说，它们与氧气的有无已没有多大关系。科学家们曾把冬眠状态下的一头刺猥，淹在水中二十天，但没被淹死。山拨鼠当其醒着的时候，呼吸每分钟约三十次，冬眠时减少至每分钟一次。脉搏也

从每分钟八十跳减至四、五跳，体温平时为华氏九十八度，冬眠时竟减至三十七点四度，几乎降到冰点。有一种蛇，在它冬眠时可以冻成一条冰棍，人们用它做拐杖仍然不醒。

动物冬眠时的体力不是衰弱反而增强。譬如，北极熊，当它不饮不食冬眠达六个月后，不但没有饿坏，而且当它在第二年春天一觉醒来时，生下来的两只小熊已满两个月了。

科学家们发现，动物的冬眠，并不限于冬天，在一年四季中都可以。例如，在非洲有一种肺鱼，当盛夏天旱河水干涸时，便钻入泥土内半米深的地方开始『冬眠』。

医学家们还发现动物冬眠时，似乎全身处于麻醉状态中，既使用一根针刺入它们的皮肤，或者折断它们的一条腿，也不会流血。更没有什么痛的表示。因而医学家们发现了用『冰浴方法』降低病人体温，使病人进入人工冬眠的麻醉状态，减少他们的心跳次数、血液循环以及对氧气的需要量。这种方法对心脏、脑、大面积整形手术等都已获得了成功。同样道理，气功练习进入到『冬眠』状态下，也是镇痛的一种较好方法。

癌是一种蔓延极快的疾病，医学家曾把人类的癌细胞移植到野鼠身上，发现

它也蔓延得很快。如果野鼠进入冬眠状态，癌细胞就进展极慢，醒来后又蔓延很快。另外还发现，冬眠中的动物，癌细胞不易在它体内移植成功。医学家们得到这些启示后，准备利用科学方法，将患癌症的人驱入冬眠状态，暂时阻止癌细胞的蔓延，以便增加患者的抵抗力，并有充分的时间加以治疗。我们教癌症患者练习龟蛇气功，效仿龟蛇导引行气和冬眠，并在其它疗法的配合下，收到了显著的效果。实验还证明，动物在冬眠时，能增强对原子辐射线的耐受本领。如癌症患者经过练习龟蛇气功，能够明显地减轻因放疗和化疗引起的反应，增强其耐受性。

一九八七年二月二十八日，新华社南京电，人民解放军肿瘤专家中心实验室发表了一份《坚持练气功，可以抗癌症》研究报告，在这项医学实验中，研究者将经过放疗、化疗的五十三例癌症患者，分成两组进行短期气功疗法和长期坚持气功疗法的练习实验，将二十一位健康人列为对照组。实验表明，癌症患者在放疗、化疗的同时，一种可以杀伤肿瘤细胞的活性细胞明显下降，而持之以恒地坚持气功疗法的患者则相反，有的甚至接近正常人的水平。这说明持之以恒的坚持练气功，可以提高人体的免疫功能，增强抗癌能力。一些癌症患者坚持练功后得以生存，就是最好的证明。

一九八六年报导了一则振奋人心的消息，科学家们多年来的冬眠能长寿的设

想，已为下面的事实所证明。有一位法国士兵名叫菲立普，他在冰屋中冷藏了六十九年，仍健在人间。他在第一次世界大战期间，战斗在意大利、法国之间的高山地带，在二十二岁那年（一九一七年），一次急行军中，不慎陷入厚雪堆中，很快就被冰层覆盖住了，在冰层中竟睡了六十九年，直到一九八六年才被一支登山队发现。计算起来，他的实际年龄已过九十岁。可是他仍象一个二十二岁的青年。这件事证实了人体冷藏（人工冬眠）确实可使人的生命得到长期延长。

综上所述人们利用气功，效仿动物冬眠是可行的。它可使机体生理机能过程减到最低的活动限度，减少生命能的消耗，调整内部组织器官，增强免疫机能，提高健康水平，以达到益寿延年的目的。

## 二、练功注意事项及功法要领

### 注意事项：

(一) 龟蛇气功为无为功法，由无为而达到有为。这样可彻底消除由于渴望所追求的目标而引起的机体紧张。要『无我』而『物化』，进入『角色』。练功者想象自己是龟是蛇，这样自然忘却日常生活的一切事物，杂念自然消除，较快进入静净佳境。

(二) 根据自己实际情况选择功法，注意练养相兼。

(三) 练功必须『持之以恒』，健康的身体是通过长期系统的锻炼逐渐获得的。

(四) 练功的时间、运动量和动作难度等要循序渐进，量力而行，因人而异。运动量过大容易产生过度疲劳。如果技术已熟练，病情好转，体力有所增强，就应及时适当的加大运动量和难度，使健康水平不断提高。

(五) 老年人多有上实下虚，头重脚轻，步履不稳的情况，练功时宜注意引导气血下行，以逐渐达到上虚下实的健康体态。久久行之，则步行有力，身轻体健。