第三节 怎样搞好调息

要想有效地通过调息改变自身的生命运动，一要选择有效的调息方法，方法的选择应根据自身的需要，而正确地运用调息方法，又需掌握调息中的诸要素。二是明了调息的目的和作用，特别是正确把握调息的本质。三要认真遵照调息的固有规律进行锻炼。为此，本节分五个问题对此作一阐述。

Ⅰ、正确掌握调息要素

任何一种调息都包含如下诸内容的选择与运用。

一、呼吸通道

主要为口、鼻、全身毛孔、穴道。一般而言呼吸道主要借助口、鼻两者。

（一）口：主要用来通地阴之气，对任脉作用较明显，对聚津成精作用较突出。口呼吸中又有舌的运动的配合，有舌抵上腭（能接通任、督二脉之气）与舌抵下腭之区别，根据目的来选择适当部位。

（二）鼻：主要用来通天阳之气，对督脉作用较明显。鼻中又有左、右鼻孔之分，左鼻孔通阴，有镇静作用，一般来说白天宜用左鼻孔呼吸；右鼻孔通阳，有升发阳气作用，晚上宜用右鼻孔呼吸。只用此呼吸法就有强身作用，是很好的练气功的方法。中国的呼吸法讲左、右鼻孔的少，而佛教密宗讲左、右鼻孔交替使用方法多。

根据口、鼻的作用又分出鼻呼鼻吸，口呼口吸，鼻吸口呼，鼻呼口吸四种方法。一般练气功用第一种方法多；体弱、阳气虚弱、浊气多不好入静的用第二种；做大运动量时两者都用；第三种方法为交通任督二脉，有的门派运周天用得也较多，用发音法时往往也用鼻吸口呼；用口吸鼻呼的多为服气法，有人阴虚任脉弱，用来调整任督二脉也用此法。

（三）全身毛孔、穴道：刚开始练功者不易体会到，要借助意念来完成。吸时意念将外边气引入，呼时将气放出。一般选择百会、膻中、神阙、会阴、命门、劳宫、涌泉等穴位，开始选择得少些，多了不易掌握。用意念帮助呼吸可把大自然的元气吸入体内来。

二、呼吸深度

选择某种呼吸必须配合一定深度。练功中要求满吸。满吸是一吸气腹部膨隆，膈膜下降，肺底部开张，而后扩胸，胸肺张开，最后抬肩，肺尖部张开，整个肺部都拉开来，成为最大的呼吸量。注意一开始千万不要太勉强，每次都想做满吸，往往不易做到。呼气时身体微微前倾，抱肩，腹凹陷至不能再凹的程度。做满吸时先呼尽再吸效果才好。在深度中又有强烈的呼吸及匀细的呼吸之分。在日常生活中及练功中运用满吸又有所不同。在日常生活中以浅些为多，练功中之满吸则要求深（指呼吸的深度）、细（指出入的气流）、匀（指气流出入的速度）、长（指一个呼吸的时间）。这些经过锻炼是可以做到的。浅呼吸在练功中很少用及。

三、呼吸节律的停顿

吸呼之间有停顿，呼完到吸也有停顿，如：

吸—（停） →呼—（停） →吸

通过延长其中某个停顿的时间可以改善体内的功能。停顿的作用为加强神的稳定性。

四、呼和吸的强度

可以用加强呼或吸的办法来改变身体气机状况。一般的说，加强吸气的强度能使身体气机合（气机内收）的功能加强，呼能使气机外开的功能加强。气机主要指神和气的结合而产生的运动与变化而言。

五、气的纳入

有真气纳入与空气纳入之区别。呼吸不光是吸进氧气，呼出二氧化碳，更主要的是把空气中的真气、最根本的
元气纳入体内，随着气息的出入，加上意念，就能加强真气的纳入量。

调息要素主要讲上述五点。前人创编的各种调息法都是从这五个要素中衍生而来的。我们也可以据此编创所需
要的调息方法。

此外，还有特殊的方法叫吃气法，是把空气吃入肚内。此法的关键点是通过吃气的动作，使气沿着整个消化道
壁与呼吸道壁来起作用。方法是先自然吸气，待气吸满后把腹部放松，突然发 “喝 ”或 “害 ”字音。发 “害 ”
字音时同时伴着吸气往下咽，把气吃进去。发 “喝 ”
字音时正好喉头一颤动往下咽气，可以从食道振动到肠管。若一般的张嘴吃气，会觉得胃胀不舒服。而发 “喝 ” 字音时吃气，量虽不大，但它能对整个消化道壁起作用。

Ⅱ、正确选择调息方法

根据上述要素不同的搭配可以解决身体某一部分之需要，因此在选择调息方法时，除已有方法外，自己还可以
创造一些方法。要进行正确的选择，正确与否主要看对自己是否合适。例如可举出两种最通用的方法：

一、吐纳法

主要通过对空气的呼和吸，或伴随着吐音来调和（调整）身体各部之机能。做法是用满吸的呼吸法，先把气呼
净，腹部自然放松，然后吸气使肺部开张，再慢慢把气呼出去。开始可以一个满吸后休息三、五分钟再做。实
际就是用满吸的呼吸法来加强吐纳的过程，关键是为了换气。此方法对解除疲劳、清新头脑有较明显的作用，
对五脏偏颇之调整作用亦较明显。在调整五脏之偏颇时，还往往配合着方向以顺应五脏之性，如肝主东方、心
主南方、肺主西方、肾主北方、脾在中央。又如 “太上玉轴六字真言 ”
（即养生气功六字诀），就是用这种方法的典型例子：嘘（肝）、呵（心）、呼（脾）、呬（音嘶、肺）、吹
（肾）、哂（三焦，一说是胆，都属少阳），此系很古老的功法，始于晋，在智顗大师《天台止观》及孙思邈
的《道林养性》中都有记载。练此功时需根据五脏之虚实补泄来做，一般说吸气时头微上抬，呼气时非常缓慢
地发音；发音时出声为泄，不出音（自己闻到，他人闻不到）为补。有人练 “六字诀 ” 出了毛病，多为未注意此问题。吐纳法中 “六字真言 ”
实际是个综合功法，它不完全是空气吐纳问题，通过发声已有音符密部，音声振动在内，还可配合不同的姿势
。唯应注意练此功不要选在空气污浊的地方。因此功法很简单，很普通，且将来不专门讲具体功法，故做为一
例介绍。

二、呼吸节制法

呼吸节制可有多种方法，如呼 ——停——吸或吸 ——停—— 呼。节制即呼或吸后把气憋住，到不能再憋时再呼或吸。这是增加体内真气的一种方法。因为真气吸进后要用
意念带着走，憋住后增加气的吸收，还可以加强体内真气之运行，使气机充足。这是过去密宗宝瓶气的呼吸法
。练硬气功、蛤蟆气的多用此法，对强壮身体有效。
还有一种节制办法，即把一个呼吸分作几个节奏来做。如一个呼气、一个吸气合分成四揲，也叫呼吸四顿法。
但在旧气功中用呼即不用吸，用吸即不用呼。

Ⅲ、明了调息的目的和作用

一、用于止念

只要把精神全部集中到呼吸上，随着呼吸的出入，就把意念系住了。练功时如果安静不下来，可以把精神集中到呼吸上，借助呼吸来入静。因此，它可以做为调心的辅助手段。方法是当你意念随着呼吸运动时，一开始可以集中到形体运动上，注意一吸气、一呼气身体怎样运动，是腹部运动还是肠壁运动。再进一步须把意念集中到呼吸出入的气流上，意念随气流而上下。

二、改变人的气质

通过调整呼吸，可以改变人的性格。吸气帮助内向，呼气帮助外向。深呼吸可使人生命旺盛，浅呼吸易使人疲倦。呼吸还可以改变与周围人的关系。如与双方谈话不投机，是因为生命活动没有同步。同步的最好方法是呼
吸一致，呼吸一致了易与周围的人和谐相处。如果你在生活中容易急躁，在对方说话时你就多吸气少喘气，别
人说够了，你也把他的呼吸节律把握了，再与他同用一频率呼吸，谈话则气氛容易融合。当然若为严重的利益
冲突则不在此例。有的人为培养自己坚毅果断的性格，专练一吸三吐，一弱三强三更强，这种呼吸法节律非常
强，意识性也强，行动上指挥决断敏锐。

三、促进体内真气运行

《黄帝内经》讲： “真气者所受于天，与谷气并而充身者也， ”又说： “真气者经气也 ” 。在经络中运行的气主要就是真气，它通过两个动力来运行：一方面靠上焦之宗气，而宗气直接与呼吸有关系
，也叫胸中大气；另一方面靠丹田的翕（合）张来进行。呼吸可加强这两方面的作用，从而推动真气的运行。
中医所说一吸脉行三寸，一呼脉行三寸，即指此而言。

四、促进气机的升降开合

此气机是身体内之气。一般说吸气时气机是升、合，即真气（先天气）上升，而体外之气从穴位毛窍内合于体
内，呼吸气（后天气）下降；呼气时是降、开，即真气（先天气）下降，而混元气随毛窍穴位开张而外溢，呼吸气（后天气）上升。一般升走督脉、降走任脉，通常身形的外开下降都是呼，内收上升都是吸，呼吸与姿势配合好也能加强体内气机之开合。至于有的说吸是升和开，呼是降和合，这是指体内经络之气而言，是真气在体内之动态趋势，它不透到体外去。

五、是炼精化气的重要手段

炼精化气是周天功的一个层次，有多种练法。道家功在这个层次中，为了更好地由后天返先天，强调风、火、药合炼，因此特别强调调息。调息属于风火的内容。古时练气功中讲到风即指呼吸的气，火即意念活动集中以后真聚集体内产生的温热感。对药的提法各门派不同，总的说是练功时体内会产生一种动态，这种动向是体内物质作用的结果，这种物质可在练功过程中增强生命力，改变体内的不健康状况。药的古写字为𐒼𐒝（扫描版：⿱家⿰自水，⿱家⿰自火），即自家水或自家火，指体内的水或火。水是津液、精血水，火是真气、精神，药即体内真阴真阳发生变化后出现的情况。药一旦发生后就要采回来。古老的气字是炁，四点（灬）是火的另一种写法。从写法上看就是用火烧，烧没了就成了气。用火烧必须借助风来吹。因之用风来吹火，火旺了烧药化成气就成为练精化气过程中十分关键的问题。火候中还有文火、武火之分。武火即指意念与呼吸结合紧密，呼吸急促，真气结合得好；文火即意念与呼吸结合得不特别紧密，似守非守，真气聚合得慢。达到息气守神的作用，即古说的 “沐浴 ”
。懂得了风、火、药，就知道了调整呼吸在练气功中的重要性。练气功都会产生药，所以中国大部分功法都较注重采药，要采药就要靠呼吸来调剂，调息的重要性自然不言自明。

六、完成吐故纳新

人体生命活动需从体外摄取营养，其一为水谷之气，也还是要有废物排出，其中气体从肺排出。中医讲水谷之气到中焦后分为三燧，一个燧道为营气，一个隧道为卫气，另一进入肺气，成为元气之海，呼气之气常出三入一。它符合科学道理，因空气中氧气是有限的，吸进去的约有五分之一是氧气，出多进少。另外肺的呼吸不是每次都吸满才吐的。一般呼吸量为二千到四千毫升，吸进来再吐出去一部分，实际是吐故纳新。从气功理论讲，吸进的不单是氧气，还有大自然中的精微之气，吐出的也不单是二氧化碳，还有很多人体内的生命信息（如用手掌带着意念向黑板打一下，气功师可以分辨出是谁打的，因为带有信息）。呼吸虽不带意念，但它带有生命信息。

七、焕发先天之气

通过呼吸将后天的水谷之气转化成先天的元气、精。怎样焕发先天之气是调息的重要内容。

以上即调息的主要目的和作用。调息一般在练功的高级阶段还存用，直至精气全部化尽了，呼吸可以自然停止，这时可以不调息了。一般的气功门派都极为重视调息，因为人的生命活动与呼吸是相并而行的，只要有生命活动就得有呼吸，这是普通人所必须的。不呼吸的一为死人，二为超人。如何才能达到超人？人呼出气不再吸就死了，若吸进一口气不再呼则死不了。因此要想达到高级水平，要从呼吸着手，吸进一口气，不呼，保持下去，生命就达到高级层次了。但不呼不是故意把气憋住，这样憋一会就非喘气不可。吸完气后安静呆着，让气往组织细胞中渗，然后每个组织细胞中的生物电就会发生变化。要懂得呼吸是伴随生命活动而进行的，呼吸的深浅粗细变化能改变生命活动，呼吸对神经、真气、气机的升降、开合都有作用。通过后天呼吸还可以改变体内的先天呼吸。每个人的精神活动、生命活动都在这些气机的影响下而起作用。这就是调息在气功锻炼的重要所在。当然也有人练功不讲究调息，那就要走另外的法门了。

Ⅳ、调息的注意事项

在懂得了调息方法，掌握了搞好调息的诸要素，并且明确了调息的目的、作用以后，要进行调息锻炼，还必须把握进行调息锻炼中的一些规律性东西，否则就会事倍功半甚至事与愿违。

一、在松静的基础上调息

调息必须在松静的基础上进行，如果形体不放松（尤其是腰部），气就不容易下沉，此时若强行腹式呼吸则易
出现气憋、胸闷等现象，若神不安静进行调息，气就不容易做到深、细、匀、长的要求。气功中讲平心静气或
心平气和即指此言。松静和调息结合得好，才能使真气更好生长。练功中讲 “腹胁空松气腾然 ”
。最稳妥的办法是不要把松静和调息齐头并进地练习，而是先练松静，待有基础后再行调息。气功家郭林 1970 年提出 “三关分度 ”
：先练松静，再练调息，再意守。这个提法很好，把普及气功放在了安全可靠的基础上。但是如果调息是为了
入静，那就要遵守下面的规律。

二、不要盲目追求

所谓不能盲目追求，有两方面含义：一是指调息的方法，不能随意地选择与自身水平不相符合的所谓高级调息
方法；二是指调息的境界与效果，不能要求即刻收效，有了贪的思想，进行不切实际的追求，反而没有效果。应按照自身情况和需要选择调息方法，所选方法不一定是很高级的，但只要适用就会有好的效果。

三、不能强求深、细、匀、长

深、细、匀、长的景况是练出来的，要有一个过程，不可能一蹴而就。如何才能达到呢？要从自然呼吸调起。自然呼吸是每个人无时无刻不在进行的，在进行自然呼吸时，慢慢把意念与呼吸结合在一起，随呼吸而出入，即做到心安气自调。心静以后呼吸也会逐渐变得深、细、匀、长。因此调息和入静是相辅相成的，两者都是功夫加深的表现。如果违背了这个自然规律，就会使得息不调、神不静，甚至会出现憋气等现象。

四、神息相合

气功中调息不是要做呼吸运动，而是着眼于呼吸的气息出入及意念集中到呼吸运动的节律上，即把自己的意念活动和呼吸运动或气息的出入紧密结合起来，这样不但可以收摄心神，而且可以激发真气产生。

古人之所以把调息当做练功中非常重要的内容，并视为能否从后天转先天的一项指标，就因为他们认为只要还有呼吸，命就还在后天里，没有一点气了，才能转化成先天。因为只要有呼吸，神就不可能真正做到安静。有呼吸肌肉一颤动就产生肌电位，传至神经产生神经电位，再传至脑中产生脑电位，脑就安静不下来。只有呼吸停断后才能达到 “我命由我不由天 ”
。要想做到这点，开始必须要神息相合，只有神息相合得越来越深，才能做到神入气中，气包神外。这时才达到高级境界。

五、注意呼吸道的调整

呼吸道的调整主要指喉部而言。喉头回缩，下颏贴胸，两腮微微下落，使得喉咙通气道变小，呼吸气流变细。过去称之为 “锁住喜鹊关 ”
。除特殊要求以外一般都不要仰头，风呼吸及服气则要求呼吸道越通畅越好。要注意一定要把调息与服气分开。

六、发音的调息

一般说不发音的调息要注意呼或吸的气息调整，而发音的呼或吸的动作要严格注意发音的口型。

贯穿上述六条的总的要求是活泼自然。活泼就是不要把精神死死扣在呼吸运动上，而是自然地调理呼吸运动和气息，此时若能安静地体会气息运动，身体内的生机就会旺盛。

Ⅴ、调息的实质

我们从各个方面对调息做了讲述，最后还要把调息的实质进一步加以阐明。

在历史上我国气功的门派很多，功法也很多，实际上气功很多功法都是从形式上讲述的。尽管方法很多，可是练起来仍然不会入静，不会产生真气，不懂得从后天返先天，虽然告诉了你很多方法，但是归根结蒂这些方法的实质是什么，古人却没有述说。我们学习，就要善于从纷纭复杂的方法中把握其实质，如此才能一通百通。

在运用意识一章中讲过，运用意识的目的就是使精神能驾驭生命活动，从而改善身体的功能状况。那么调息的最终的目的是什么呢？调息的最终目的也是为了锻炼精神，增强神对形体的驾驭能力，改变精神状况。各种调息方法都是拐棍，不是目的，目的是为了使精神集中。精神集中了就能产生真气，真气充足了，身体健康状况
就能改变，神的功能也能得到相应的加强。正是由于这个缘故，有些门派才特别注意呼吸的调整，甚至于把它
做为全部练功内容。由此我们可以知道，调息只是增强身体机能的一种方法，是气功中提高生命力的一种手段
。正因为还有其它方法也可以达到同一目的，所以有个别门派不注重调息也是有道理的。古人之所以特别强调
调息，因古人多练静功，静坐以后身体各个部位都安静下来了，只有呼吸还在运动，因此须把精神注意到呼吸
上，慢慢地把呼吸调得深、细、匀、长，使精神与呼吸结合到一起，慢慢再把精神内守，真气足了就能祛病强
身。练功本是很简单的事，练功一静， “心月孤圆，迥脱根尘 ”
，可顿入上乘法门。但这不是一般人马上能做到的，故仍需有方法，以使精神集中，神的功能增强。直到精神
能入静了，会支配形体了，各种方法手段均可不要了，即 “过河弃船 ”， “得意忘形 ”。 “得意忘形 ” 现在把它做为贬意词，但在气功上是褒意词，练得气机很活泼，得到意了，进而把形体忘了，这是很高级的水
平了。

Revision #1
Created 2026-11-04 05:27:37 UTC by 劉一木
Updated 2026-11-04 05:29:23 UTC by 劉一木