第二节

练功静态的身形各部要求

本节所讲的身形要求，是练气功的基本内容，各功法（除自发功外）都需依此而行。即使练动功时，动的部分也要结合动势体现之，而不动的部分则需保持身形的正确姿势。

另外，由于错误的姿势可以导致气脉阻碍，因此当练功者出现一些病理现象，切不可归结为练功反应，应检查
身形是否合度，若有不合则需纠正之，否则，症状是难以靠调气来解决的。

下面分别讲述身形各部的要求：

Ⅰ、头部

一、姿势要求

中正、虚凌，即古说之 “头顶悬 ”， “头如悬磬 ”、 “悬命于天 ”
。所谓中正，确切地说，是指头昆仑（两耳连线中点后一厘米处），头需要保持中位，不前俯后仰，不左右倾
斜。要使头能符合上述要求，就需要将头昆仑虚凌向上，有似于用一根绳子系住昆仑部位，把人悬于空中。

二、具体作法

过去练功主张用竖顶的办法来保证头的中正，此练法于武功是可行的，但于气功则稍有僵硬之嫌。智能气功的
作法是：

（一）把头放正以后使下颏回收，收向喉头部，同时喉头亦回收内含（旧称 “锁住喜鹊关 ” ），意念喉头向后直收到玉枕骨，再转向上找百会，从百会处向上提（同时注意展眉落腮），这样颈项自然后
凸，顶呈虚凌之状。

（二）平时练习头部姿势的方法：将一小玻璃球放于头昆仑之凹陷处，转身走路，保持玻璃球不落即头部之正
确姿势。如此反复领会即能使头脑始终处于中正虚凌之势。

三、要领

调形时要轻松、虚凌向上，不可用力。注意喉头回收，上提，要面带微笑，自然呈现展眉落腮。

四、作用

头为至高清虚之地，脑在其中，《黄帝内经 ·灵枢 ·海论篇》中说：

“ ”
“ ”

II

“ ” “ ” “ ”

“ ”
…… “ ”

“ ”

“

”

这是因为，目是阴跷脉、阳跷脉二脉交会之所，是卫气内外出入必由之路。故练功家均重视目之调摄：习武者
要求怒目扬眉，目的使卫气散于外而强筋壮骨以迎敌；养生者要求含光默默，使卫气和敛于中，充养五脏以长
寿。即使是养生家各门派中，对目要求也不同。初练功者切勿执此非彼，以其皆有师承也。

（三）闭目垂帘的过程，也是收摄凝练神光的过程。用意念把目光从大自然收敛回来，在眼里意念和目光相合
，闭眼或垂帘后均可感到尚有一线光芒在眼里，这就是神光。经过锻炼后神光可以有治疗疾病、清除杂念等作
用。在练功中有守上丹田者，可将神光寄于上；有守下丹田者，可将神光寄于下。寄上者古称 “面南观北斗 ” ，是收视返听之良法；寄下者古称 “神光下照元海 ”，是益气添精之妙术。此即《庄子》所说的 “
以神遇而不以目视 ”
。目视（包括闭目观看）之意守，守上则眼珠上翻视顶门；守下则眼珠下转视元海。因为都是以形动而运用目
光，故实为意与形合，意随形动，故守上守下气机变化与效果均不相同。神光意守是 “光随神动 ”
，神气相随，所动之气连及先天（混元气），故如何守法对身体均无害。

（四）治疗眼疾之妙法。当目视前方天地交接处后，目光不再回收而是瞠目凝神，全神贯注地平视远方，而且
不要眨眼，圆睁两、三分钟后，会有眼泪等分泌物流出，不要管它。如此坚持习练可治疗近视、远视、白内障
、青光眼、视网膜病等多种眼病。身体内在疾病亦可得到治疗。

（五）不匀速缓慢地闭合两眼时，练功易杂念纷芸。遇此则缓慢匀速睁眼，平视远方，尔后再依法闭合之。杂
念未排净，再反复行之，一般三次即可心安神宁。

Ⅲ、口腔

一、要求

上下唇轻闭；上下门齿似接非接，两侧臼齿似咬物状；舌尖轻抵上腭（初练可抵在上门齿根与齿龈交界处）。

二、具体作法

上下唇放松，承浆穴（在下唇下的凹陷中）微微回收，人中穴（上唇上的沟 —— 鼻唇沟的上三分之一处）微有绷意，两唇闭合，无透气处。上下门齿对合轻轻接触，勿用力，两边臼齿若嚼物
状，而后舌尖轻轻抵在上门齿内侧之牙根处的内龈交穴。随舌之卷曲能力之提高，可逐渐抵至软腭交界处。若
仍能轻松自如的抵住该处，则进一步把舌平伸，舌尖抵上下门齿交合处，舌面上拱，使舌体贴于上腭。

三、要领

唇齿闭合勿用力，舌抵上腭勿勉强。

四、作用

唇齿相合，舌抵上腭主要是为了接通任督二脉的运行，使任督二脉之气脉环流。唇齿相合、舌抵内龈交，此接
通之气属皮表膜络的范畴；舌抵上腭（软硬腭交界处）则是接通经脉。初练功舌抵内龈交，待督脉气充足后，
难以下降会出现眉间跳动感，影响入静，此时把舌尖后移，其气自下，眉间跳动自除。督脉真气充足时，可化
成气液，从软硬腭交界处涌下，通常多是当中一穴开，有时可三穴（两旁 0.3 厘米处）同时开，涌下之气液清香甘如蜜，但不粘滞，此属任督通，气凝为液之征验。一般练功者不呈现此象

，而是口腔唾液增多，状如清水。遇此，切勿张口吐出，而要轻轻回收喉头，头微后仰，待清液满口时，将液推向咽喉，有如气呛之感，而后轻轻送下，似入肺中而实未入肺（仅有少许津液入肺），以意送至肚脐之深部。

舌抵门齿后之硬腭，易显昏沉之象，练功需注意之（失眠者可试用此法催眠）。

另外，也有舌抵下腭的，这也有它的意义，因为舌下有两个金津玉液穴，它是通肾的。舌抵下腭，用舌头往下一压，搅一搅唾液就出得多些。津液不足的人，肾阴比较亏损的人可舌抵下腭，让舌头在底下转一转，有了津液咽下去，再舌抵上腭。还有的门派讲吸顶呼放，其目的安定心神，同时可降心火。并借助舌的运动引动气机升降。其中无别的奥妙，不要被某些夸张说法所迷惑。

Ⅳ、颈项

一、要求

颈部勿前塌，要松直。

二、具体作法

百会上领，颈部喉头回收，配合顶头悬的动作，自然合乎要求。但有的人，赋弱而颈椎前曲太甚，遇此，需有意识使项后突，引气上升。

三、作用

使清阳之气上升于脑，若前塌过甚，易出现项与头后部麻木，玉枕关不易开通。

Ⅴ、胸、背

一、要求

总体讲就是含胸拔背、开胸落膀。详细点说，对背的要求是拔背，使背与脊柱上拔伸直，克服脊柱的过度弯曲；对胸部要求放松内含，使胸部解除紧张与压力。

二、具体作法

（一）拔背：百会上领，以大椎（颈后高骨）带动颈椎、胸椎上拔，尾闾与腰骶椎下沉，把脊柱尽量提直。在此上拔过程中，只拔背不能拱肩，否则就有上拔过度招致气血上壅而出现耳根、头后发胀、上冲、头痛等不适。解决办法是与落膀相配合；拔背时先把肩上耸，尔后肩头向后划一圆弧下沉，两膀相随而动并同时外开放松，则可达到拔背落膀的要求。

（二）含胸：关键是含胸和开胸相结合。含胸是指胸前部胸骨柄（颈前正中凹陷下有穴名叫天突穴之骨）与两乳头之间的三角地带稍微内含。作法：先挺起胸，胸部放松，先大吸一口气，而后呼气，胸脯放松下落，即属合度。含胸过度可能带来胸部憋闷，两肋闷疼，心口疼，喘不过气等现象。为使含胸合度，就要含胸与开胸相

结合，这就有效地避免了因含胸不当造成的弊病。开胸方法，吸气后使胸向两侧外开，用两个腋窝、两个肩头
向外上方一拉，把胸廓拉向两侧，然后自然放松即可。

三、要领

拔背与落膀结合；含胸与开胸结合。

四、作用

心肺并居胸中，心主神明又主一身血脉之运行，肺主一身之气，又有 “朝百脉 ”
之功能。含胸与开胸结合，可使胸腔开扩，心肺安于胸中，则气血流通畅快。而且胸背放松，利于任督二脉通
达。又大椎穴旧称 “上天梯 ”
，谓其气难上行，拔背可助其行。且胸部是六阴经交会之所。胸背放松，可使连于五脏（实际上还有心包 —— 应称六脏）的六条阴经保持交接的通畅，从而保证五脏机能之正常。另外，拔背落膀（尤其是两膀外开），可
松动背部膏肓穴（在第四胸椎下旁开 1.5
寸）。此穴一开，夹脊关之气不仅可以破关而过，而且可以内通于心肺与腹内之肓膜。若拔背不及，影响脊部
气机上升，可出现背部凉冷、麻木、颈椎骨质增生等病。含胸不够（挺胸），易使气沿肾经、任脉上升，使气
血上充于头面，高血压是招致的病症之一。试看平素仰头挺胸之人，多患高血压病。

Ⅵ、肩部

一、要求

主要的就是松肩、空腋（或称虚腋）。

二、具体作法

把肩关节、肩锁关节（锁骨外端与肩胛骨喙突连接处 ——
肩外前后两骨相连处）放松而自然下垂。不端肩，不缩肩，不沉肩，而是臂自然下垂，上臂稍稍内转，同时把
腋窝部虚撑，使腋窝空虚，似乎夹着一个 “气饼子 ”——臂与腋下距 2-3 厘米，使腋下的极泉穴（属心经在腋前缘）打开。然后，肩部微微向外提耸，再放松即可（与开胸互相配合）
。

三、要领

做好松肩空腋的关键是肩部的肩髃穴（肩头的凹陷处）、肩窌穴（肩髃后的凹陷处）放松，轻轻向外、上提，
臂自然下垂。

四、作用

松肩使气血畅行于臂，空腋可免除极泉穴（属心经）的阻滞，为气达肘腕、神门穴创造了条件。另外，由于松肩与空腋结合，还避免了一味沉肩的 “溜肩膀 ”，保证了身形的健美。

Ⅶ、肘部

一、要求

总体要求就是肘坠（垂）而悬。

二、具体作法

对肘部要求坠而悬，是为了使肘部关节和肘关节周围都放松，不阻碍气血的通畅。办法是使肘尖有下垂之意，
关窍在天井穴（肘后大骨正中）和小海穴（肘后麻筋处），但下垂之意不能过重，否则肩肘会感重滞；在垂肘
同时还要悬肘，关窍在曲池穴（肘部横纹头）与肘窌穴，使二穴部位有虚悬之意。这样肘关节上下都有意念了
，肘关节内气血流通的通道加大，气机不沉不浮，浑浑厚厚。气血也容易通畅。古人说： “肘中窍 ” ，就是指这些关窍都要开张。为此，必须保持上肢的一定弯曲度，不要伸的太直。

三、要领

肘关节勿用力，不要伸直，要有向四外圆撑之意。

四、作用

上肢好比一张弓，腕与肩关节是弓梢，肘是弓背，统管上肢气血之畅通，肘能松而不僵，则上肢轻灵，运用自
如。

Ⅷ、腕

一、要求

坐腕。

二、具体作法

手腕放松，意注神门穴（在腕横纹的小指端的高骨下之凹陷处），微有下沉之意，使腕成下坐之势，同时腕的背侧要有上提之意。

三、作用

坐腕意注神门，使神气易流行，配合肩肘，上臂气机浑然一体，练静功则觉上臂轻松舒适，练动功则可飘然自得。

Ⅸ、掌、指

一、要求

掌要含，指要舒。

二、具体作法

含掌是将掌心内含，好似持一气球，倘一张手，则气球掉下。如此用意，则含掌自然适度。舒指是五指自然舒开，四个指头间留有一定间隙，指缝间要有圆撑之意。大指与小指用意念在掌外方（约距一手掌的距离）会合
。五个手指指端都要有往回抽缩之势。

三、作用

含掌、舒指，尤其是大小指内扣，用意念将两指在掌前相接，可使掌周围之气内聚、内收为我所用。更重要的
是：上肢有六条经脉：手三阴经、手三阳经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少
阳三焦经、手太阳小肠经），作好松肩、空腋、垂肘、悬肘、坐腕，则六经和畅，气机流通，气感可直达手指
。又手在人生中（包括练功）的地位十分重要。《阴符经》中说： “宇宙在乎手。 ” 说得是练功人，可以通过手把握宇宙万事万物的变化。这是因为在人类发展史上，手与脑的发展互相促进，形
成了重要联系。现代科学也证明意识活动对手的生物电影响最显著。因此在练功中，锻炼的手的机能是非常重
要的，作好肩、肘、腕的姿势，为实现手的妙用，奠定了基础。

Ⅹ、腹部

一、要求

小腹回收，不可外腆。

二、具体作法

收腹不是使腹肌紧张，应该从髂前上棘（胯骨前面的小突起）处向背部阳关穴（骶骨上）回缩，腰部直撑。两
侧胁肋向上、向后轻提，腹部放松，姿势作正确后，开始时往往觉得腰部有酸感。

三、要领

腹部切勿用力回缩。

四、作用

（一）收腹可帮助丹田元气内敛，加强内压，促进向周身运行。练功均重 “实其腹 ”，欲 “实其腹 ” ，固然要通过全身锻炼使精气充足于腹，然而收腹也是其中重要一环。练功不收腹，则有大腹便便之可能。

（二）有助于气机升腾运转。古诀有云 “腹胁空松气腾然 ”。这里所述是其内容之一部分。

Ⅺ、腰

腰部是练功的关键部位，故详述之。

一、要求

腰部要放松，松腰、腰椎及其韧带，腰两侧肌肉等都放松，逐步改变腰部的自然弯曲状态。达到站立时腰部伸
直乃至后突；坐时腰部伸直乃至前塌。伸直时不要硬挺，而是上下牵拉，好似各脊椎骨轻轻重叠在一起，古谓 “ 形如九曲球 ”，就指放松的脊椎而言。

二、具体作法

一般练功者，可先将腰自然伸直，而后微耸两肩，使后背圆直，再将两肩轻轻下放即可，同时头脑中应有腰部
放松的意念引导。但此种方法收效甚微，故需专门锻炼。现介绍最简易的方法供选用。

（一）站庄松腰法

全身松静站立，两脚踩气分开，呈后八字（详见功法篇三心并站庄）；两膝微屈下蹲，膝不过足尖；髋后收，
使大腿根之鼠蹊部成空虚之三角；腰部命门穴向后突，尾闾下垂呈似坐非坐状；尾闾尖指向两脚跟连线之等边
三角形之中点，同是调裆提会阴。全身身形按前述要求，松膝微内扣，踝放松，足平铺，手抱球或合十，置腹
前、胸前均可。要采用腹式呼吸，吸气时意念收向命门，吸满气，微微向下一坐，同时腰放松，可反复进行 3-5 个呼吸。每次站半小时。此法不仅能松腰胯，亦为松尾闾之捷法。

（二）转胯松腰法

周身中正站立，两脚平行分开，略宽于肩，两手叉腰，适度下蹲，躯干与大腿成钝角，膝不过足尖。髋关节放
松，以尾闾骨为动点带动髋部划圆（正转、反转详见形神庄）。以此活动腰部之关节、肌肉、韧带等。习练久
久，腰胯不仅能平转划圆，而且要能立转划圆即转 “立圈 ”，甚至能转平、立相合之 “混旋圈 ”。

（三）面壁蹲墙松腰法

面壁而立，全身放松，周身中正，两脚并拢，脚尖顶墙根，两肩前扣，含胸收腹，鼻尖贴墙，腰后突下蹲，头
不可倾斜，如此反复。初练者脚尖顶墙下蹲有困难，可以稍离寸许，两脚分开平行站立下蹲。每次下蹲 30 为一组，每日蹲一组以上。待熟练后，鼻尖可离墙下蹲；再进一步可将腿蹲平后耗时间。此法不仅可以松腰，
而且可以治疗练气功出偏造成的多种不适，为古不传之秘法。

三、作用

腰为肾之外府，肾中藏有元阴、元阳化生元气，注于气海以滋养全身。又腰为支撑人体的重要支柱。故练功家
特别重视之。松腰可使腰部灵活，不仅要能转平圈，而且要能转 “立圈 ”与 “混旋圈 ”
。这一方面可增强肾的功能，使人元气充足，此即古人谓 “命意源头在腰隙 ”
之意。另一方面，腰部放松，可使气血流通，从而保证主宰一身活动的职能，古人说 “ 力发于足，主宰于腰，形于四肢 ”，又说 “力由脊发 ”。腰部不能放松，是达不到此境界的。

腰部如不能放松，弊病甚多：

（一）腰部前塌（尤其体弱丹田气不足者前塌更甚），一方面影响丹田蓄气，另一方面阻滞背部河车运转与气
机上升，轻则背部酸痛，背部呆滞、头晕、眉间闷胀、腹满、腹胀等，重则气机走窜，甚至发展到不能自控（

这是气不能纳入河车大路，而别出少阳、太阳之故。若能予以调整腰部身形，与引气归经，则气自顺矣）。

（二）影响命门火对水液的蒸腾，男人可现遗精，白浊，甚至癃淋；女人则白带增多，月经不调，小便频数等。

（三）练动功者（尤其往复转身频繁者），易使阴阳升降失衡，浮阳上腾于面，多呈满面红光而欠涵蓄，甚至中风半身不遂。

欲解上述诸弊端，均需着意于松腰的练习

XII、胯部

一、要求

松胯。松胯有两层含义，其一是髋关节放松；其二是骶髂关节放松（旧称泛臀）。

松胯的专门练法有松前、后胯之分。

松前胯：松静站立，两脚分开，略宽于肩，脚尖外撇成一字；手可叉腰，胸前合十或左右平举；曲膝、曲髋下蹲，大腿、手、两膝尽量向外后开张。

松后胯：第一个动作是松静站立，两脚分开，脚尖内扣成一字，上身微前倾，两腿向后绷直，泛臀塌腰，两臂前伸环抱，掌与额平，含胸向两侧外展，颏内含，头上顶；第二个动作是两膝微曲下蹲，臀部外翻，收小腹，两手同时向上前方划弧分开，掌心向上如托物，头后仰观天（可参看形神庄）。

二、作用

髋关节放松则下肢运用自如。另外骶髂关节在常人是一不能活动的假关节，唯妇女怀孕晚期，此关节方能松张。练功者通过泛臀锻炼及丹田气充足时，可冲开这一关节。此关节冲开后，丹田域界也可扩充，元气之蓄积也可加大，为全身关节的通关奠定基础。

XIII、尾闾

一、要求

第一步：下垂；第二步：前扣；第三步：尾闾转动。

二、具体作法

继松胯、臀部下蹲后，意念中尾闾部似连着一根棍子，柱于地上，如此久久行之，尾闾则可下垂。初练垂尾闾要注意提肛相合，否则一味下垂易招致脱肛、疝气等气下陷的疾病。

专门松尾闾之方法，则有 “垂、泛、扣、转 ”四步功诀，现分述如下：

XIV、裆部

一、要求

吊裆、调裆、圆裆、阴囊不要接触到大腿内侧皮肤。

二、具体作法

古称 “束腰下气把裆撑 ”，即把裆撑圆。包括三个动作。

（一）吊裆：使会阴部上提。完成这一动作有三部分内容： ①
肛门（亦称后阴、谷道）：肛门外括约肌轻轻收缩，使肛门微微上提，如忍大便状； ② 前阴（尿道部）：前阴部肌肉轻轻收缩，如忍小便，呈似尿非尿状； ③
会阴部（旧称海底）：会阴部肌肉微微收缩，连及两大腿根内侧。

（二）调裆：把裆调圆。此动作与松胯、泛臀、垂尾闾相结合，以会阴收缩为中心，形成四周圆活而开阔的裆
。

（三）扣膝：膝内扣是做好圆裆的又一条件（作法见膝部）。

三、作用

会阴部是任脉、督脉、冲脉的起始点，裆调好，可使会阴不受压迫（注意：其他部位只有放松，才可使气机畅
通，而会阴部只有保持一定的紧张度，才能保证其不受压迫），从而保持任督气机的流通，会阴穴旧称阴跷库
、地户穴、虚危穴等。吊裆不仅防止前后二阴漏气，积蓄阴精，若能结合呼吸锻炼，又是练精化气的关键，能
否打通周天，冲开阴跷库是决定因素。因此古人要求： “天门常开，地户常闭 ” ，即指此而言。另外，会阴上缩又是帮助开胸的关窍。

XV、膝部

一、要求

松膝、内扣。

二、具体作法

膝部的放松，关系到全身经脉气血能否与足部相通。一般要求站是膝髌自然弯曲，微微下蹲并轻轻内扣，结合膝向前微屈，放松下沉。髌骨要有微微上提之意念，否则会有垂滞之嫌。扣膝与泛臀结合，可使下肢内劲从外向内呈螺旋状下降至足，增加下盘的稳定度。

但真正使膝部放松，须有专门练法：两脚交拢，两手叉腰，松静站立。裹臀靠胯（两臀内缩，两胯向前并向中间靠紧），含胸收腹，膝部放松慢慢跪向足面，躯干后倾与大腿成一直线，百会上领，下颏回收，持续时间由短到长，久久自然能松。

三、作用

扣膝、股骨头外翻乃至与泛臀结合，下肢的内劲则从外向内呈螺旋型下降至足。另外，扣膝又是圆裆的辅助动作，提髌则是保持下肢轻灵的要素。诸气功、武术的书中经常讲松腰、松胯，但很少有讲到松膝者，然而膝不松，气难以贯通于足，足在武功中的作用则难以发挥。本式膝向前跪，移重心于膝部，加大了气血流通的阻力，可使气壅集于膝部。好比河中筑水坝，将水位升高，从而加强其冲力。提膝时，膝部阻力变小，壅集之气好
似河水决口，直冲而下。踝部乃至足趾感觉有一股暖流自上而下冲来。反复练习，下肢三节自可连成一体。

XVI、足

一、要求

两足平铺地面，全身重量均匀地放在两脚，勿偏于一处。

二、具体作法

一般练功人都以为两足平铺地面无甚难处，殊不知要正直达到 “平铺 ”
绝非易事，非一日可臻。做法首先调整周身使之中正，而后大趾轻轻用意收缩，引气下行，周身重量从百会沿
两耳、两肩、体侧、大腿外侧而降至足心。配合提膝，重力平均布于踵至足掌至五趾，长此练习，再配合以脚
腕关节囊的放松，慢慢可使足弓松开，脚心可以着地，这才是真正的 “平铺 ”。这种平铺不会变成 “扁平足 ” ，只是足弓部弹性加强。这与武功的 “五趾抓地 ”不同，练武者重在威风杀气，必须练 “四梢 ”
（爪为筋梢，舌为肉梢，齿为骨梢，发为血梢），养生则可不必于此用功。气功要求两足平铺达到 “
力合五趾与涌泉 ”
（不是形动的五趾抓地）是周身放松的重要标志之一，只有这时，气才能真正下通于足与地气相接，周身之气
才能贯通。古人谓 “力发于足 ”， “真人呼吸在踵 ”正指此而言。

上述只就身形中的主要部位的一般要求作了叙述，其中有些部位的要求一般书中少见或平时不易练习者，作了
较为详细的说明。这些要求，有些不是一下就能够做得合度，需经反复锻炼而后才能达到。至于正确的身形能
够导致身体内部的细微变化，如经络内景（经穴、关窍 …… ）的变化，只能在锻炼中逐渐去体会，而且每个人情况不同，发生的变化也不尽相同，故未作详述。

Revision #1
Created 2026-11-03 05:52:39 UTC by 劉一木
Updated 2026-11-03 05:58:48 UTC by 劉一木