第六章 练功各部身形要求

气功锻炼着重于调神、调息、调身。运用意识、涵养道德属于调神（即调心），调整呼吸属于调息，引动形体与各部身形要求属于调身。练功的各部身形要求是调身的基本内容，气功诸门派（除自发功外）均对此有严格的要求。因为正确的姿势，可促进气血的流通，错误的姿势（包括动作），则阻滞气脉的畅通。现以站庄为例
，对身形各部的要求叙述如下。

一、对头的要求

要求：顶头悬，亦称 “头如悬磬 ”
，意思是头要中正，虚凌向上，好似一根绳子连于百会（两耳尖连线中点后一厘米处，相当于一般人的发旋处
——与一般针灸穴位不同），把人悬于空中。

具体作法：一般作法是头向上顶，竖项，这样做颈项易僵。我们的作法是：头放正，喉头回收（旧称 “
锁住喜鹊关 ”），下颏内含，意念从喉头上找百会，落腮，这样颈项自然后突，顶呈虚凌之状。

作用：头为至高清虚之地，脑在其中，中医认为 “脑为髓之海 ”， “
髓海有余则轻劲多力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣，颈酸眩晕，目无所见，懈怠安卧 ”
（《灵枢．海论篇》）。故头正、顶虚悬，不仅是周身中正之关键，而且可以诱导气机上升以养脑营神，使 “神
”

主宰全身活动之机能增强，而呈现精神抖擞。若头倾失悬则精神萎靡，身体难以达到平衡的要求。当出现前俯
、后仰、左右倾斜时，应于头顶求之。

二、对目的要求

要求：目似垂帘，含光默默，实即眼睑下垂，仅留一线光线，眼球在内平视，目光内收。

具体作法：两眼平视前方，眼睑慢慢地、轻轻地匀速闭合。动作从外眦始，目光随眼睑闭合而内收，与意念合
而为一，称之为 “神光 ”。守上丹田者，将神光寄于上；守下丹田者，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。目视（包括闭目观看）守上则眼珠上翻以视顶门，守下则眼珠下转以视元海。守上、守
下需因人、因病而异，否则有出偏之可能。神光之守，是光随神动，神气相随，所动之气连及先天（实为混元
气），故守上、守下皆无妨害。

作用：练功家认为 “目为心之先锋 ”、 “其机在目 ”
。故闭目垂帘，是宁神内守的重要手段。另外，目又是阴蹻脉、阳蹻脉二脉交会之所，故练功家均重视目之调
摄。

三、对舌的要求

要求：舌抵上腭，亦称拄舌，旧称 “搭桥 ”（将舌放下旧称 “拆桥 ”）。具体作法：初练功者应唇齿轻轻闭拢，齿似合非合，两侧臼齿如咬物，舌尖自然抵于上门齿内与齿龈相交处。

稍用意念即可，切勿用力，否则舌即僵硬而产生副作用。稍有基础后即可舌抵于软硬腭交界处。

作用：任脉起于会阴，沿腹中线上行，止于唇下之承浆；督脉起于会阴，沿脊上行至颠，转向前，经眉中、鼻
端，止于上唇里之龈交。舌抵上腭，可收到交通任督二脉之功。于是沿督脉上升之气，化为津液向下降于口，
气通过似有水从唇流出 (实际不会流出 ),此时切勿张口 ,而应宁神静待，使之顺行而下。

四、对颈顶的要求

一般练功书中均称 “竖项 ”，对此 “一 ”中已述，此不复赘。

五、对胸背的要求

要求：含胸拔背。含胸不是扣肩，是胸前部稍事内含。拔背是背部脊骨自然竖直。

具体作法：含胸，先呼气，使胸前部 ——
胸骨柄（颈前正中凹陷下之骨）与两乳头之间的三角地带，稍事内含。要注意不是两肩向前内扣，更不是将胸
部合拢，而是将胸部放松。因此含胸必须和开胸相结合。开胸是胸部向两侧外开。作法是肩头（肩锁关节处）
向外张开，于是与含胸相辅相成，收到胸部放松之效。拔背的作法是大椎穴（颈后部高骨 —— 第七颈椎）向上领，直通百会，使脊骨伸直。为了避免背部后突与抬肩之弊，故需落膀，即两肩胛骨自然放松
下沉。拔背与落膀相结合，则使背膀灵活。古谓： “两膀相扇如两扇 ”
，说的是上肢动作时对两膀的要求，这一动作的关窍在于落膀。

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，利于任督二脉的
通达。又大椎穴旧称 “上天梯 ”
，谓其气难上行，拔背可助其上行。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）的各条阴经保持交接通畅，从而保证五脏机能之正常。

六、对肩的要求

要求：松肩、空腋。

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。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
公分。做好空腋的关键是肩顒穴（肩头部的凹陷）、肩窌穴（肩顒穴外部凹陷）放松，轻轻向上外提，于是松
肩与空腋形成自然的统一。否则只讲松肩，一味放松下垂，则呈现 “溜肩膀 ”
，不仅影响体形的外观美，而且对气机流通，上肢的轻灵也有一定影响。

作用：肩、肘、腕将一起谈，这里暂不叙述。

七、对肘的要求

要求：肘坠（垂）而悬。

要求：小腹回收，胸腹呈一直线。

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（初练时腰部有酸感）。这样便可收到收腹而腹肌不紧张的效果，否则，气不易下沉而呈现气憋。

作用：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。

十二、对尾闾的要求

要求：第一步，下垂；第二步，前扣；第三步，尾闾转动。这里仅介绍第一步。
作法：继松胯臀部下蹲后，意念中尾闾部似连着一根棍子，拄于地上，如此久久行之，尾闾则可下垂（亦有专
练方法）。

作用：尾闾部是督脉的起始部，垂尾闾可运动督脉而促其气之上升。又松尾闾可松动腰俞穴（骶骨与尾骨相连
处），这又是松腰之关键。

十三、对裆的要求

要求：吊裆、调裆、圆裆，阴囊不要接触到大腿内侧皮肤。

作法：古称 “束腰下气把裆撑 ”，即把裆撑圆。包括三个动作：

1.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）外括约肌轻轻收缩，使肛门微微上提，如忍大便状； ② 前阴部（尿道）肌肉轻轻收缩，如忍小便，呈似尿非尿状； ③
会阴部（旧称海底）肌肉微微收缩，连及两大腿根内侧。

2.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。

3.扣膝：膝内扣是做好圆裆的又一条件（作法见膝部）。

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），从而保证任督气机的流通。吊裆不仅防
止前后二阴漏气，积蓄阴精，若能结合呼吸锻炼，又是炼精化气的关键。古人要求 “天门常开，地户常闭 ” 即指此而言。

十四、对膝的要求要求：松膝内扣。

作法：膝髌稍向前屈（膝不能过脚尖），轻轻内扣，放松下沉，但髌骨（膝盖骨）要有微微上提之意念。否则
一味下沉，则有重滞之嫌。

作用：扣膝与股骨头外翻乃至泛臀结合，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。

十五、对足的要求

要求：两足平铺地面，把全身重量均匀地放在两脚，勿偏于一处。

作法：首先调整周身使之中正，而后大趾轻轻用意收缩，引气下行，周身重量沿两肩、体侧、大腿外侧而降至足心。配合提膝，重力从踵传至足掌乃至五趾。此非一日可臻，需配合腰、胯、膝的放松，两足方能逐步达到平铺。这与武功的 “五趾抓地 ”不同。练武者，重在威风杀气，养生可不必于此用功。

作用：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，周身气才能贯通。古人谓 “力发于足 ”、 “至人呼吸在踵 ”正指此而言。

以上只是简单地叙述了各部形体的动作要领及其作用。至于其内部细微变化，只有在锻炼中自己去体会，况且每个人的自身感受也不尽相同，故从略。

这些身形要求，不是一下就能作得合度，需经过反复锻炼。而且纠正姿势的锻炼不可在正式练功时去体会，应在非正式练功时对每个姿势逐个仔细品查，否则，就违犯了练功时要专心致志（入静）的要求，而影响练功效果。

Revision #1
Created 2026-10-02 09:46:32 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-02 09:47:54 UTC by 劉一木