

# 齐斋经脉真气循行功

江西南昌市气功科学研究会

熊大果

齐斋经脉真气循行功，是1962年我学针灸时一位名叫齐斋的气功大师传授的，属于中医气功范畴。它不仅可以帮助学者迅速掌握人体十二正经、奇经八脉和任脉、督脉上的所有的穴位。功法节节紧绕上、中、下丹田，步步从丹田入手，是性命双修、防病治病的经典功法，又是经络学说的基础教材。

这套功法简单易练，懂得经络的同志只须默念经络就等于在练功，从未接触过经络学的同志，只要稍看经络图，就可边默边练。对于那些练功不能入静的同志和怕练功出偏差，或已经出偏差的同志，更是极好的神功妙方。对危重病人、行走不便、身体极度虚弱的同志也很适合，因为此功可以坐着练、站着练和躺着练。

这套功法分为三大部分。全套功法可以连续练，也可以分节练。在选择练功时，要注意两点：第一，必须两条相关联的阴阳经脉一起练。例如：练手太阴肺经后接练手阳明大肠经；练足阳明胃经后接练足太阴脾经；练手少阴心经后接练手太阳小肠经；练足太阳膀胱经后接练足少阴肾经；练手厥阴心包经后接练手少阳三焦经；练足少阳胆经后接练足厥阴肝经；练督脉后接练任脉；练冲脉后接练带脉；练阴跷脉后接练阳跷脉；练阴维脉后接练阳维脉。第二点是无论练功者选练哪一节练，都必须加练开

功和收功部分，否则练功收效不大。

这套功法见效迅速。对熟悉气功的人，尤其是有功底的人，练三至五次，便可出现“丹田火炽、两肾汤煎、眼吐金光、耳后风生、脑后鹭鸣、身涌鼻搐”等六种“产大药”的景象。对于初学者，开始练就能立即得气，连续练十余天，就会脑清目明，精力充沛，甚至随心所欲地调动体内真气和发放外气。身患顽疾的患者，连续练十余天，疾病就会有明显减轻、好转，渐至痊愈。

这套功法，是老师传授，由我整理而成。我经过近30年的实践，逐渐发现它的很多长处，尤其在医疗临床方面，更显示出了它的神奇功效。近几年，有不少老前辈和朋友们都要我整理出来，我也觉得很有必要，也就照办了，有不足之处和有错误，请大家不吝赐教。

## 一、开功部分

攒簇五行：盘坐入静，或曲膝平坐，或松静站立，或聚神仰卧（图一①—④）。深吸气，再将气全部吐净。全身放松，缓慢闭目，眼观鼻，鼻匀息，耳听心音，松舌松齿，高度入静。

弹指排毒：双手缓慢上托至胸前，沉肘松腕，指尖向上，双手同时由小指到大指轮流用力弹指90次。意想将一切病气、废气由十指弹出体外，弹向



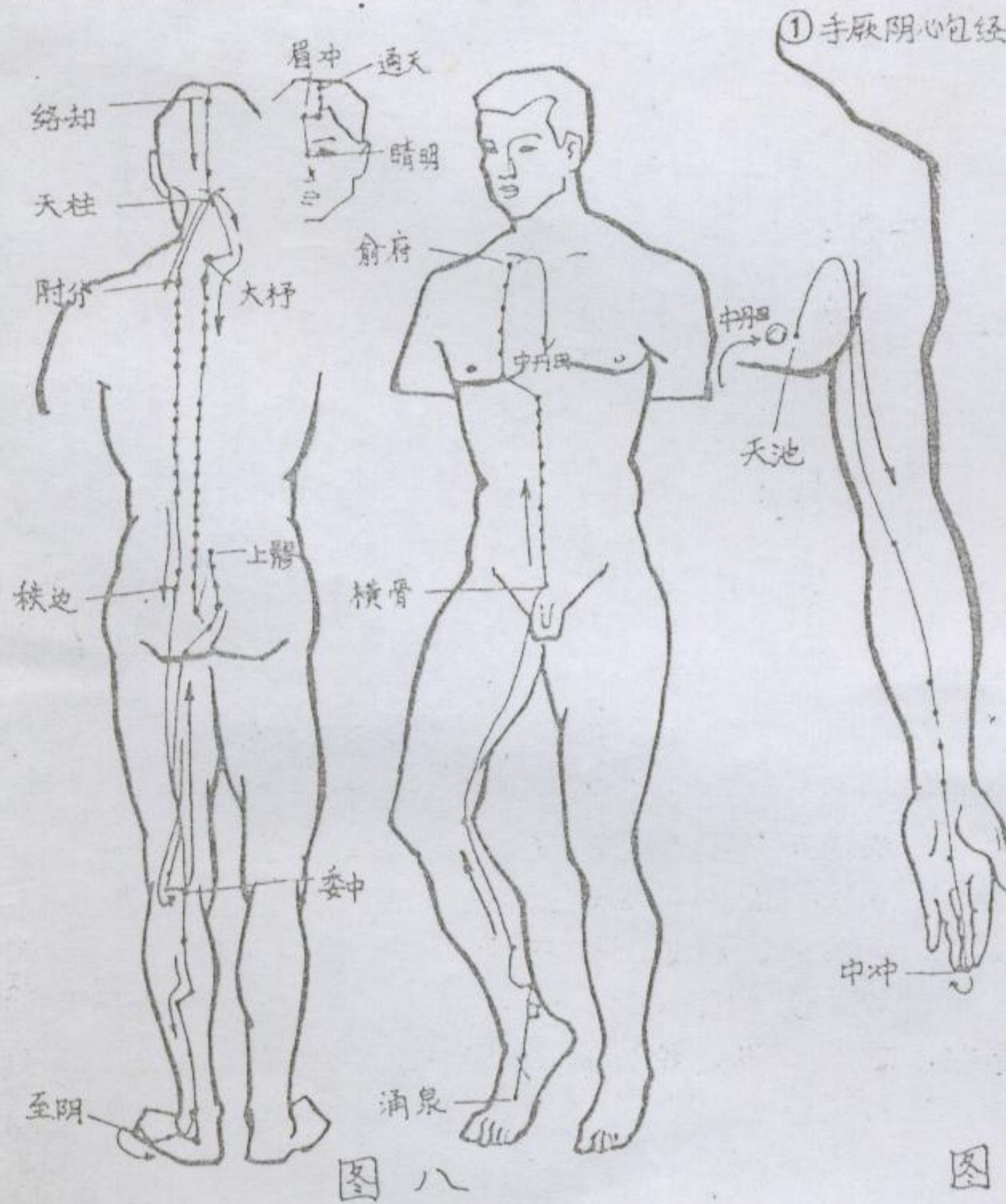


端，进入手少阳三焦经（图九②），经关冲、液门、中渚、阳池、外关、支沟、会宗、三阳络、四渚、天井、清冷渊、消泅、臑会、肩髃、天髃、天牖、医风、瘰脉、颅息、角孙耳门、和髃、丝竹空，气入上丹田。

引上丹田真气入足少阳胆经（图十①），经瞳子髃、听会、上关、颞颥、悬颅、悬厘、曲鬓、率谷、天冲、浮白、巧阴、完骨、本神、阳白、临泣、目窗、正荣、承灵、脑空、风池、肩井、渊腋、辄筋、日月、京门、带脉、五枢、维道、居髃、环跳、风市、中渚、阳关、阳陵泉、阳交、外邱、光明、阳辅、悬钟、邱墟、足临泣、地五会、侠溪、巧阴，引气绕足小趾尖，经足外侧绕足跟，沿足内侧入足大趾外侧端进入足厥阴肝经（图十②），经大敦、行间、太冲、中封、蚕沟、中都、膝关、曲泉、阴包、五里、阴廉、急脉、章门、期门，气入中丹田。引中丹田真气入下丹田，内视下丹田，耳听心音（图十③）。

守心通脉：双手缓慢旋球，变右上左下（图十③），意守心脏。引下丹田真气入会阴，沿小周天路线运转，疏通任、督二脉：经长强、腰俞、阳关、命门、悬枢、背脊、中樞筋缩、至阳、灵台、神道、身柱、陶道、大椎、哑门、风府、脑户、强间、后顶、百会、前顶、聪会、上星、神庭、素髃、水沟、兑端、龈交，透过上腭，经舌尖下承浆、廉泉、天突、璇玑、华盖、紫宫、玉堂、膻中、中庭、鸠尾、巨阙、上脘、建里、下脘、水分、神阙、阴交、气海、石门、关元、中极、曲骨、会阴，气存下丹田（图十一①—③）。

引下丹田真气上行尾闾入胞中，进冲脉，上行脊里直至头顶，气存上丹田。引一小股真气由中脉



图八

直下尾闾，经会阴，分两路沿任脉两旁向上行，过膻中、天突在廉泉相会，过承浆又分两路绕唇口入水沟，分两路绕迎香，进印堂，入上丹田，气存上丹田（图十二①）。

引一小股真气由上丹田入中脉直下命门，气分两路平行带脉，经肾俞绕腰一周，在神阙相会，入下丹田，气存下丹田（图十二②）。

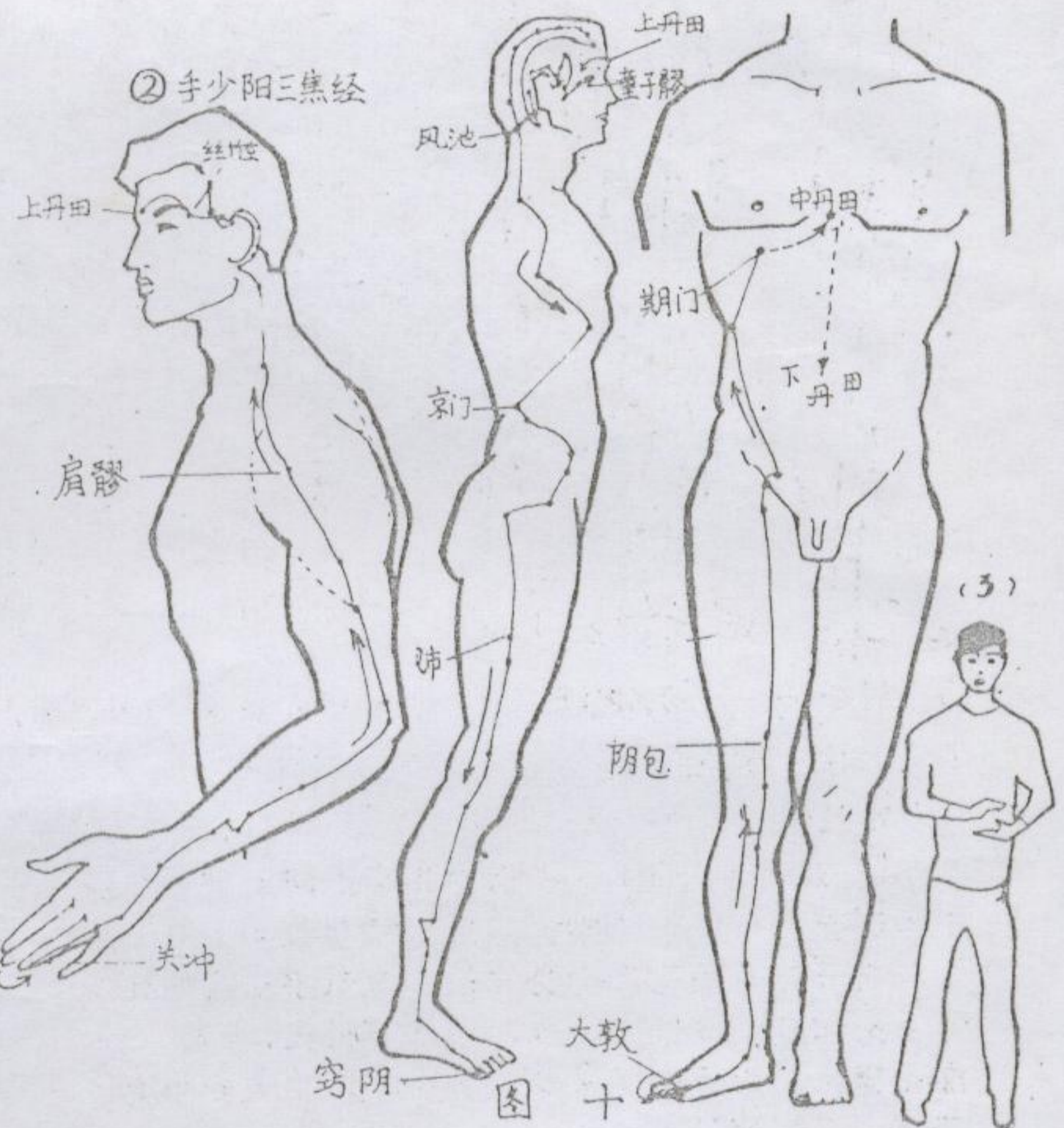
引下丹田真气分两支下涌泉。提涌泉气上行入阳跷脉，经足跟外侧沿外踝上行大腿外侧，循股，外经肋助后，从腋缝后上方上肩，沿颈上挟口角，入目内眦，过睛明，上额头，下行风池，引气存入上丹田（图十三①）。

引上丹田真气经中丹田直下下丹田，分两支下行涌泉。提涌泉气上行入阴跷脉，由照海上行内踝，沿大腿内侧后缘至前阴部，上行经胸到缺盆，上行结喉两旁，经颞髃入睛明与阳跷脉相会，引气存入上丹田（图十三②）。

引上丹田真气经中丹田直下下丹田，分两支下行涌泉。提涌泉气上行入阳维脉，由足跟部外侧上出外踝，沿足少阳经上行，循肋助后上腋缝后缘上肩，经天髃、肩井上项在哑门会合上风府，平行风池，沿足少阳经上头循额入阳白，引气存入上丹田（图十四①）。

引上丹田真气经中丹田直下下丹田，分两支下行涌泉。提涌泉气上行入阴维脉。由小腿内侧沿大腿内侧上行入腹，经府舍、大横、腹哀，过期门，循胸入乳中上行，在天突会合，上行廉泉，过承浆，又分两路绕唇口入水沟，分两路过迎香进印堂，引气存入上丹田（图十四②）。

三、收功部分 (1)足少阳胆经 (2)足厥阴肝经



图九

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>