

中国武术

传统功法集粹

《武林》编辑部 编



科学普及出版社广州分社

介 简 容 内

中国武术传统功法集粹

《武林》编辑部 编

科学普及出版社广州分社

中国武术传统功法集粹

《武林》编辑部 编

科学普及出版社广州分社出版发行

(广州市应元路大华街兴平里3号)

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 12.5印张 275千字

1989年9月第一版 1990年2月第二次印刷

一印数: 35,201—45,300册

ISBN 7-110-01183-6/G·264

平装定价: 5.40元

内 容 简 介

中国武术内功、外功、基本功、武术气功之习练方法简称功法。习练功法能迅速增长劲力，初学者掌握功法后再学习武技，能收到事半功倍的效果，所学有成者惟有不断地熟习功法，才能保持和进一步提高武功水平。传统功法，实为中国武术遗产之精华，历来被拳家武道视为珍宝。

本书精选万籁声、马礼堂、李子鸣、沙国政、张文江、胡敬章、傅钟文、韩其昌等著名武术家、武师、气功师在《武林》发表的功法，介绍童子功、指功、掌功、臂功、桩功、腰功、腿功、劲力功、练眼功、练耳功等等基本功、武术气功、软功硬功、内功外功。简单实用，易学易练。武术爱好者、青少年、中老年人都可以从中学会适合自己习练之功法，达到强身健体、祛病延年、提高抗击力和打击力之目的。

(55) 制式受	封内西拳对八
(56) 半意推 永散盖	封内拳对八
(57) 转接黄	封内拳意小刃兼
(57) 推 候	封内拳对千福
(78) 拳当蓄	封内推并前脚踏
(82) 推 点	封内户跌百
(83) 跌系推	封内四封故
(84) 心 代	封内朋救
(86) 推 肖	封内翻翻翻对穴点

目 录

前言	编者 (1)
练拳必须先练功	睢 正 (3)
童子功	万籁声 (5)
八把抓功	胡敬章 (8)
八宝葫芦功	莫文丹 (11)
弹指神通功	张兴春 (13)
阴指功	李 兵 (15)
指掌大力法	俞文荣 (18)
指功练法	张炎生 (19)
逢门拳指臂功	徐 靖 (22)
练手四法	王桂林 (23)
八卦靠臂功	吴兴贵 (26)
纸墩功	李明龙 (28)
三体式站桩功	黎 军 (35)
站桩中的换力	钟永升 (37)
内家八桩	沈 寿 (38)
形意桩法	杨立德 刘长国 (51)
八卦掌桩功	沙国政 韦群杰 刘豫堂 (57)

八极拳的两仪桩	安在峰	(62)
八极拳桩法	盛清元 戴惠华	(66)
戴氏心意拳桩功	黄新铭	(70)
翻子拳站桩功	刻 新	(71)
戳脚的转趾练习	葛世豪	(87)
百把气功桩	马 虹	(89)
站桩四忌	戴东翔	(93)
炼眼功法	力 心	(94)
点穴按摩练眼功	肖 进	(98)
嵩山少林拳术之眼法	梁宝贵	(101)
少林练耳功	钟永升	(104)
灵敏简易练法	刘 扬	(105)
通背拳内功	项 雪	(107)
活盘八卦转九宫	韩英魁	(109)
十三太保功法	韩建中	(111)
人体十三部位功劲练法	胡敬章	(118)
腰功	竺玉明	(123)
一条巾功夫	张中海	(130)
练功摘介	柳玉田	(133)
七仙劲力功初级功法	高 翔	(135)
少林拳十八段童子功	贾翼辅	(138)
几种硬功的练法	韦群杰	(153)
硬气功排打法	徐 泽	(157)
一字铁桥功	佛山居士	(160)
大力金刚指功	郝晓风	(164)
大力金刚掌	莫文丹	(168)
附：大力金刚掌洗手秘方	莫文丹	(168)

金刚罗汉硬气功	鄢晓风(175)
金刚罗汉功的固气功	鄢晓风(180)
金刚罗汉功功法问答	鄢晓风(182)
排体功	马明新(189)
白猿通臂拳操桩法	孟正源(195)
铁砂掌和朱砂掌	杨永(199)
鹰爪功	苏桦(202)
峨嵋排打软气功	卢绍敬 孟宪超(206)
少林功夫	张裕庚(212)
马步桩	于广磨(223)
沙袋功	陈彪(224)
抛式袋	恩待(226)
练劲	张炎生(230)
推按缠拉劲简易练法	高于思(233)
武术运动的三节	晏云霞(235)
传统武术中的身法步法练习	力心辑(236)
散手的基本步法	佟庆辉(241)
太极拳散手步法的练习	崔广博 崔广利(245)
游身连环八卦掌之腿法	温仲石(251)
八卦掌之基本功——行步	殷继成(258)
再谈行步	殷继成(260)
练拳兼练气	徐步阶(262)
练拳呼吸法	仁伟(264)
硬气功的呼吸法	张军(265)
太极拳的劲	傅钟文(267)
缠丝劲	王脩雨(271)
太极凌空劲	孟乃昌(274)

(251) 凤翔拳	 武学野史要略金
(081) 凤翔拳	 武学固始要略金
(981) 凤翔拳	 答问去武史要略金
八极架	 于治波 (276)
八极小架练法	 吴明 (285)
殷氏武术基本功法	 王振华 (289)
内外兼修重练气	 李成银 (302)
练太极拳前宜先练静气功	 林浩强 (305)
气功助技击	 胡国华 (306)
静坐功法入门	 曾正斌 (307)
武当派采气法	 吴天山 (309)
贯气法	 杜广军 (311)
辩证练功	 余斌 (312)
八卦掌气功健身术歌诀	 李子鸣 (314)
熊氏真传少林大易筋经	 李佩弦 (319)
怎样尽快练出丹田内气	 莫文丹 (329)
内功静坐法	 (329)
培元功	 (332)
五心纳气法	 (336)
传统气功功法三种	 张文江 (340)
六字诀	 马礼堂 (344)
无极式气功	 蔡松芳 (353)
天河寺功法养身导引术	 张加陵 (357)
梅花桩架子的形气合一练法	 韩其昌 燕子杰 (362)
武当松溪派内丹功法	 武当松溪派内功函授班 (366)
戳脚气功的软功	 贾翼辅 (379)

前言

练功之法，是武术入门之基础。练功不但可以迅速增长劲力，提高身体素质，还有助于掌握武术的攻防格斗技术。拳家武道历来十分重视功法，故少林有七十二法，武当有四大功种，百家亦有百家功法。古今武术家，莫不是拳腿精而功夫深。而现之习武者，往往偏习拳而不练功。这样，偶逢强敌，虽拳腿精却难制敌。更有的初学者因此对武术失去信心，半途而废。所以习武者除习拳腿外，尤须注重各种功夫的习练。

气功是一种练气练意的功夫，能疏通经络，活畅气血，祛病延年。历史上成名武术家大多精于气功，熔武术、气功于一炉，从而使二者的修炼水平达到出神入化之境界。著名武术家马礼堂说：“吾拳之道无它，神气二字而已。培补真元，待元气充足，溢于背，盎于面而为神，发于外、施于四肢而为力。气为帅，血为母，气赖血养，血靠气行。凡武术家之上乘者，不论内家外家，都以练气为真，气功不得真传者，武技亦难以登峰造极”。这练精化气，练气化神，练神还虚的功夫，确实忽视不得。

本集功法，大都是专项训练法，易学易练。操练时应按其姿势、动作、方法严格要求自己。比如马步桩，要做到“四

练拳必须先练功

正

武功是拳法和功夫的统称。从古至今的武术家，莫不是拳腿精而功夫深的。现之习武者，往往偏习拳而不练功，或者练功而不习拳。这样，偶逢强敌，虽拳腿精却难制敌，或功夫好却难伤敌。所以凡练习武艺者，除习拳腿之外，尤须要注意各种功夫的练习。拳腿为动作之应用，而功夫则为拳腿的根本。拳与功应相辅而行，拳以功充实其力，功以拳而致应用，相得益彰，才可无敌。

功夫大致可分为二：内功和外功。内功主练气，跌坐习静，与过去道家之导引术约略相似，即所谓以静制动之法。外功主练力，必须达到能将力周行全身而无所阻碍，又可随意运用。这时力道充沛，筋强骨健，皮坚肉硬，说刀剑之利不能伤之言可能属夸大，但跌打的功夫到此确也练成。

就外功而言，又大致可分为二：软功和硬功。软功之练习较难，练成者均为阴柔之劲。练成此功者，从表面视之与一般人没有什么异样，试用拳或器械攻击之，打在身上就恰如打在败絮之中，不容易被损伤；若他用拳反击人，拳不及身，而对手已告倒地，可见阴柔之劲是很惊人的。所以软功也被称之为阴功。而练硬功者，则全身筋棱肉绽，完全显露于外，别人可一望而知。练硬功比练软功容易，而练成以后，

童子功

万籁声

崇雄等人写了一篇《神妙的少林童子功》，即我在《中华气功》上所述的“炼精化气”。原是秘传，简而适用。因他们没有学好，又未交我校阅，直接发表。效法今天的一般“气功师”传授，还加了什么小腹鼓气等等，又未说明只需练数分钟则可。致使学者一练即半小时、一小时，反而练出偏差。这是出我意料之外的事。不得已，兹再申言之：

步骤以两食指塞两耳孔，以不透气为度，不可用力塞紧；口闭，以鼻呼吸；有时，由鼻出气时，觉气徐徐达两脚板，呼时不要管它；也只一两口气如此，此后仍是听其自然呼吸。不出两三分钟，觉口内生津，咽之可矣。觉得很舒服了，不想练了，轻轻放手，自然休息。过一般时间如愿再练，仍可如此习之。切勿一练半小时，把它当作气功去练！通常是睡前，起床前各习一次。此外，中夜心不宁时，均可随意习之，切勿着相鼓气！如有练出偏差的，按此法矫正即愈。固精固气，回精补脑，功效之大，比吃多少人参燕窝还强：可以治遗精早泄，中气不足，身体衰弱等等症候。我今行年八旬有余，除得力于自然门气功外，此功作用不小。今天纸上传人，是出于不得已。所以俟余著作出版后，要开训练班，口传面授，几句话就解决了！“真传一张纸，假传万卷书”！好的东西

都不多。这不是学武功，花头多；这是练身体的基本功夫，务要注意。一着相鼓气，什么胸式腹式，调节正呼吸。什么：双回气、呼吸分九种，自发功等等，久必出问题。特此更正，务希望视之！

附：神妙的少林童子功

在南国榕城的东大街上，经常可以看到一位皓首童颜、精力充沛的老年人。他步履稳健、别有风度，时常吸引着行人惊奇的目光。他就是年逾八旬的著名武术家万籁声。

万老之所以有现在这样健壮的体魄，与他几十年勤学苦练武功是分不开的。他不但练就一身少林武功，而且还常年坚持练一种秘不传人的少林童子功。此功原由清末河南嵩山杨登云禅师所传。杨师练童子功活到了一百零三岁，他生前把童子功单传给他的高足弟子，著名武术拳师刘伯川，刘师活至九十二岁。刘伯川先生在世时也只把童子功单传给他的学生万籁声。为了更好地继承祖国优秀的文化遗产，万老终于打破成规，把童子功传授给武坛后起之秀，同时向我们几位跟随他多年学艺的学生揭开了这个神秘的少林童子功之谜。

少林童子功乃是我国古代流传的一种祛病健身延寿的良方，它只有两种练功姿势：坐式功与卧式功。

坐式功：两腿交叉盘坐，两脚底斜朝上，两手五指交叉下按于两腿之间，掌心均朝下，两眼微合，闭嘴，上肢保持正直，身体自然放松。

卧式功：人体侧躺（左右侧均可），两臂屈肘，两手用食指塞住两耳，其余四指微握，两腿并拢屈膝，闭嘴直腰，两眼微合，全身各部自然放松。

动功时应停止一切思维活动，用鼻呼吸，并把意念集中在“丹田”处，改胸式呼吸为腹式呼吸，每一吸一呼腹部应有明显的张缩运动感，

吸气时要求深长有力，均匀沉细，呼气时用鼻将气徐徐呼出。这样经过一段时间锻炼后，当您动功时就会自我感觉到“丹田”处有一股热气感。这就是储蕴在丹田的“内气”。再进一步锻炼您就会感到这种“内气”象一条热流下伸至会阴，经背后向上升，再经尾闾夹脊、玉枕、百会，向下经颜面下降而成椭圆形的周流形式。这种形式运动很快，甚至您会感到“内气”沿着周身十二经络及奇经八脉运行全身。练到一定程度时，偶而一两次练功到高度入静时，结合每一个人不同生理状态还会产生不同的幻觉。

练少林童子功必须持之以恒，每天早上饭前练坐式功二、三十分钟；晚上睡觉前练卧式功二、三十分钟。（金焕 崇雄 叶生）

第一集

腿两直膝掌两，前向尖鼻，宽同肩已，开长脚两，左故
，前腿回手，才武十四安肘，腿肘开开明，肘平前目，脚
。第一集是陈玄

第二集

已离强回同之掌两，收肘心掌，举平前手两，前同左故

八把抓功

胡敬章

八把抓功动作简单，易学易练。不论男女老幼，只要坚持练习，都可以达到强身健体的目的。

全部动作共八把（故称八把抓功），每把抓四十九下。以后随功力长进可酌情增加练功时间和次数，但应注意，只可循序渐进，不可勉强支撑，否则对身体有害无益。

练功时自然站立，两足之间距离与肩同宽。首先要排除杂念，意念放松，全身肌肉也随之放松。口内舌尖轻抵上腭，随后将牙咬紧，即可开始练功。

两手在抓握时紧张用力，用鼻随之吸气，复原时放松，使手指自然松开伸直，用鼻（或口）随之呼气。双手同时抓握与放开。

第一把

站式：两脚分开，与肩同宽，足尖向前，两掌放在两腿侧，目视平视，即可开始抓握，抓完四十九下，手回到原位，这就是第一把。

第二把

站式同前，两手前平举，掌心相对，两掌之间的距离与

肩同宽，准备就绪后，即开始抓，抓完四十九下，手仍放于两腿侧，这即第二把。

第三把

站式同前，两手掌前伸，左掌在上，右掌在下，两手心相对，抓四十九下，然后两手仍回到两腿侧，眼向前平视，此即第三把。

第四把

站式同前，两手掌前伸，右掌在上，左掌在下，两掌心相对，抓四十九下，然后两手仍回到两腿侧，眼仍向前平视，此即第四把。

第五把

站式同前，两手掌左右平伸，两手高与肩平（两手侧平举），两手掌心向下，抓四十九下，这一把抓完后两手掌心翻向上。紧接着做第六把抓功。

第六把

站式同前，两手侧平举，掌心向上，接上式抓四十九下，然后将两手放回腿两侧，眼仍前视。

第七把

站式同前，曲肘（大臂与小臂成90度角），将两掌举至肩上，掌心相对，抓四十九下，抓完后两手仍放回大腿两侧，目前视。