

中華實用氣功

昌志進 馬萌鸞



中原农民出版社

ZHONG YUAN NONG MIN CHU BAN SHE



吕志连 马阴笃

ZHONG YUAN NONG MIN CHU BAN S

中原农民出版社

中华实用气功

吕志连 马荫笃

责任编辑 张新涛

中原农民出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

850×1168毫米 32开本 23.375印张 543千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数 1—5000册 定 价 13.00 元

ISBN 7-80538-196-8/R·19

内 容 提 要

气功是中华民族的瑰宝，源远流长，饮誉世界。尤其是实用气功倍受人们的青睐。该书精心收编具有医疗疾病、强健身体、防衰益寿、护己克敌等实用功效的功法200余种，是我国目前整理实用气功功法较多之作。该书文字简明易懂，图文并茂，并在每功法之后对其源流、功效和注意事项等作了简要说明，以便读者学习和操练。

yx153/22

序

气功是中国文化遗产中的珍宝，几千年来为人们的身体强健、祛病延年、防己克敌、精神修养等作出了贡献，我们应引以自豪。

我国医学文献中最早的典籍《黄帝内经》在《素问·上古天真论》中就明确提出了“形与神俱”的观点，即“形”与“神”是统一的有机整体，精神对形体起着巨大的作用。气功是运用意识对机体进行自我调节的一种有效的自我身心锻炼，从而调节和增强人体各部分的机能，激发人体的固有潜力，以达到健身的目的。

但是长期以来，由于我国社会历史条件和科学水平的限制，气功这门科学又掺入了某些封建迷信的糟粕，致使得不到重视，甚至被视为唯心的东西。近十几年来，在百家争鸣、百花齐放的科学年代里，气功犹如枯木逢春、老树开花，不但中国“热”，外国也“热”。有志于研究气功学术的科学家们，用现代最先进的方法和技术手段对此作了大量的研究工作，证实了气功的“气”是有物质基础的。当然，这只是初步的探索，如果一旦对本质研究有突破性的发现，它对阐明生命奥秘必将产生巨大的贡献。

《中华实用气功》一书是有志于研究中国传统气功的吕志连、马荫笃副教授经多年的搜集、整理、筛选、编辑而成。本书共

收集了祖传、师授及气功家自编并经实践证明确有实效的气功功法 200 多种，是我国目前整理出版功法著作之佼佼者。它不但所选功法范围广泛，内容全面，简繁并蓄，而且不受流派所限，博采众功。同时，其文字简明易懂，图文并茂，并且对每一功法，就其源流、作用、注意事项等方面作了说明，又从医学角度阐述了对人体强健与防病治病的价值。本书的出版将给初学者提供良好的学习资料，也为气功功法探讨、气功科研工作者及临床医生提供实践上的方便。

中国气功功法繁多，目前公诸于世的不下千种，但难免功法类同或鱼目混珠，我们不能盲目照搬。《中华实用气功》一书经过作者精心筛选，力在实用，凡编入的均为成熟有效的功法，特此向广大读者推荐。读者可以根据本人具体情况，选择其中一种或二三种功法习练。开始练简单的，待有基础后，再选练动作复杂或更高级的功法。应记住贵在持之以恒，切忌半途而废。几十年来我的体会是：功法宜简，动作宜软；呼吸宜缓，意念宜远，自调自练，如蚕吐茧。对与否，供广大读者参考。

张天戈

1991年7月13日

前 言

气功是我国优秀文化遗产中的一块灿烂瑰宝，也是传统医学的重要组成部分。气功对人们防病治病、益寿延年等有显著作用。因此，虽历几千年而不衰，特别是近十几年来，气功好似古树逢春雨，四季花盛开，气功热已遍及全国，走向世界，受到各国人民的青睐。

目前，气功书刊繁花似锦，从不同侧面介绍了气功原理、功法、健身祛病及实验基础研究等，为发掘推广气功起到了积极的作用。但多资料零什，无法通览，所需者甚难寻觅。鉴此，我们经数年努力，博采建国以来至1988年正式发表的各类气功刊物与书籍中的实用功法，择其要者，取其精华，编写成该书。

气功因历史悠久，加之儒、道、佛各成体系，门派众多，往往滋生偏见，甚至故弄玄虚。我们以实用为宗旨，凡易学易练，简明易懂，确有强健身体，舒筋活血，益智醒脑，扶正祛邪，达到防病治病，益寿延年作用的，或有克敌防身，抵御暴力之功效者，择优而录之。在此书中，凡相同功法，不同功名者，选其一种；功名相同，功法各异者，作“附”录之。

本书在编纂中对有些功法在原意不变的前题下，在文字上作了必要的删改；为求体例统一，对某些标题、分段作了适当的调整；插图基本保持原状，个别作了补充和修改；在每一功法后，

目 录

序	(1)	外气功	(54)
前言	(1)	三三九乘元功——	
实用气功功法	(1)	明眼功	(59)
一分钟脐密功	(1)	三“8”运气法	(62)
附：吡脐功	(2)	三田合一功	(63)
一指禅功	(4)	三焦调摄松静功	(64)
二元一环燕子功	(7)	大力金刚功	(66)
七式罗汉功	(9)	大力鹰爪功	(69)
七步功	(11)	大悲拳	(70)
七星功	(13)	大摆桩功	(72)
八大金刚气功	(17)	马山内功	(73)
八字功	(22)	马王堆导引健身功	
八卦九宫圈功术	(25)		(77)
八卦式内养功	(29)	马步大力功	(80)
八卦拳走掌行功	(31)	马步推掌功	(81)
八宝铁头功	(35)	千斤力	(82)
八禽式	(37)	五行重手法	(84)
九转还丹功	(40)	五行掌	(86)
十二段动功	(40)	五运吐纳功	(90)
十八罗汉功	(42)	五官按摩强壮功	(92)
三三九乘元功——吞		六合心意拳	(94)
纳功	(44)	六合心意拳内功	(96)
三三九乘元功——		文武劲	(99)
静功	(50)	火神功	(104)
三三九乘元功——		太元功	(106)

太古意气功	(110)
太极尺气功	(112)
太极内功	(113)
太极气功	(119)
太极动功	(122)
太极运气功	(128)
太极初级功	(131)
无极式气功	(134)
元极功混沌初开法	
(动式八式)	(135)
开合功	(142)
开合劲功	(145)
开通八脉法	(146)
天河寺硬气功	
(初级)	(147)
天河寺硬气功	
(高级)	(154)
天竺国按摩法	(155)
双龙戏球功	(157)
少林小八卦内功	(158)
少林内劲一指禅	
(初级)	(162)
少林内劲一指禅	
(第二套)	(165)
少林内劲一指禅	
(站桩功)	(169)
少林内劲一指禅	
(辅助功)	(175)
少林内气外放功之一	
——练气强身站	
桩	(178)
少林内气外放功之二	

——练气动功二十势	
.....	(182)
少林内气外放功之三	
——罗汉指掌发	
放功	(192)
少林六通气功	(196)
少林行气十三势	(200)
少林易筋洗髓卧身	
十势	(207)
少林指禅功	(209)
中国武当气功	(212)
内八卦功	(220)
内养功	(221)
丹田功	(224)
附：丹田功(海灯法	
师)	(227)
丹气运行返童功	(229)
丹鹤气功	(234)
引动功	(235)
气功长拳二十四式	
.....	(238)
气功五禽术	(247)
气功书法五段功	(251)
气功医疗操	(253)
气功易筋经	(255)
气功按跷术	(262)
气功按摩养生术	(266)
气功眠蚕舞	(267)
气动功	(268)
长寿功	(271)
长寿经	(274)
四合功	(280)

龙门健美长寿功 (283)
仙鹤内养功 (287)
归气引元绕球功 (290)
出岫气功 (301)
冬夜自暖功 (306)
白鹤亮翅站桩法 (307)
甩手功 (308)
外丹功 (308)
外壮功十二式 (312)
玄妙气功 (316)
老人耐寒健身术 (324)
老子全真气功 (324)
老年返还功 (332)
先天一元气功 (334)
吐纳气功 (336)
吐纳气法 (344)
吐纳导引术 (350)
吊裆功 (354)
红砂手 (355)
华佗五禽戏 (357)
导引自发健身功 (378)
导引健身法 (379)
迈步蹬腿功 (381)
阴阳回春功 (382)
阴阳掌 (384)
伏虎功 (385)
行意洗髓功 (387)
自发五禽戏动功 (398)
自由式气功 (402)
自在静卧功 (404)
自然功法 (409)
观鼻功 (411)

吸气提肛功 (412)
灵子显动术 (413)
灵宝通智能内功术
..... (415)
虬龙绳 (418)
返还功 (419)
运眼八法 (424)
吞月松静法 (425)
坐式八种 (429)
陈家门气功 (432)
采日精月华功 (443)
附：服日月精华法
..... (444)
 采日精法 (446)
 喻月华法 (447)
空劲气功（初级） (449)
空松功 (455)
武当气功 (458)
武当内外气收
 放功 (459)
武当明目功 (462)
武当轻功 (465)
武当养生功 (467)
武当秘功 (479)
武当熊门七心活
 气功 (487)
法门气功 (491)
周天功 (501)
罗汉气功 (503)
易筋洗髓经 (507)
服气功 (521)
金刚十二式（软

功)	(524)
金刚功	(527)
金刚体内功	(530)
金钟罩	(534)
金陵太极功	(540)
松静功	(545)
拔长功	(547)
顶树功	(554)
昀倍六势功	(556)

——强壮气功演练法

和血功	(560)
明目功	(563)
活气功	(565)
点穴功	(567)
炭火功	(568)
修持气功	(573)
保健十五法	(575)
保健功	(577)
保健动功十二式	(581)
养气功	(585)
养心功	(588)
俯冲式	(590)
铁布衫	(591)
铁砂三掌	(593)
铁裆功	(594)
峨眉气功七星横链	(596)
峨眉甩手功	(601)
峨眉筑基功	(602)
益寿三功	(606)
益智动静功	(613)
调和功	(615)

调息补气功	(617)
真气运行法	(626)
通周天法	(630)
案前功	(632)
换气术	(633)
混元一气功	(635)
混元益气功	(636)
混元桩	(637)
婆罗门导引十二法	(639)
黄氏易筋经	(640)
昆仑气功	(645)
梅花四段太阳功	(653)
旋乾转坤功	(655)
蛇步功	(657)
虚明功	(658)
彭祖长寿术	(666)
揉腹运气功	(667)
循经贯气法	(668)
黑猫功	(673)
筋拔断	(674)
强壮功	(679)
强身内壮功	(681)
禅密降压功	(683)
喝气功	(685)
搬运法	(686)
简化峨眉桩	(690)
意拳技击桩	(703)
意拳健身桩	(705)
遥视练丹功	(707)
精源功	(709)
睡功	(714)

静功养生十二法 …… (718)

静坐法 …… (723)

静养行气六步功 …… (724)

鹤步登天 …… (728)

髓化炁功 …… (731)

跌打损伤单验方 …… (733)

实用气功功法

一分钟脐密功

一、无极脐密

边念口诀，边作观想。念口诀可以小声念，也可以默念。口诀是：“唵，唵，唵！南无脐，南无脐，神入脐，复无极！”同时观想精神入脐中，成无极状态，继而向周身扩散。

二、太极脐密

边念口诀，边作观想。念口诀可以小声念，也可以默念。口诀是：“唵，唵，唵！南无脐，南无脐，神入脐，抒太极！”同时观想精神入脐中，成太极状态，继而向周身扩散。

一次练功念口诀6遍，约1分钟。1日练功少则数次，多则数10次。

（张弘强 杜文杰）

用此功练习数日，可出现腹内微温、气机发动、肠鸣、矢气等现象，这是正确练功的结果。如觉腹部出现过热，则是由于过分追求，意念过重所致。应放轻意念，可自行消除。

本功是根据人的生活节奏和对道德、智慧、健康、长寿四者统一的需要而设计的。它简便易学，不出偏差，效果迅速。它以特定的口诀使练功者迅速形成条件反射，可在很短的时间内使人进入气功功能状态，从而在精神——躯体效应的介导下，使人体生理的内环境趋于一种特定的稳态，即宽阈新稳态。通过主观意念上的自我控制，实现机体上的客观自我调节，这是本功的一个重要特色。可治疗许多胃肠疾病。

本功集道学、医学和印度吠陀、佛学中的生命科学之精华，参照了日本藤田、冈田两派气功的长处，是实现气功功能态的一种捷

径功法，值得推广。

附：叫脐功

一、预备式

可采取平坐式或贯立式。

(一) 结印问气：

(1) 结“拟○印”。其印为左手中指尖抵拇指第二节横纹，拇指肚覆于中指爪甲上，中指和拇指合成圆环状，其余三指头略分开自然伸展。将其置于肚脐前方约10厘米处，使圆环遥相对应。右手仰掌五个指尖略分开，自然伸展，置于左手下约3厘米处（男女左右易手）。

(2) 随呼息默数1～9数。

(3) 意在以“拟○印”，寻求探索外境○态物质（宇宙间的真一之气）活动之信息。“拟○印”之○、精神状态之○、生理（内气）状态之○和外境○态物质之○，由于它们同步同态（或同场、同波、同频、同阈、同行、同象），必将在其信息上引起共振或相同效应。练功者如感到两手微麻，即为获得这种效应的征验。

(二) 伸掌接气：

(1) 两大臂自然下垂，小臂向前平行端平，仰掌如接物状。

(2) 随呼息默数1～9数。

(3) 意在接纳外境○态物质，接纳越多，两掌越觉沉重而麻。

(三) 对掌练气：

(1) 两掌上举，高与膻中平，转掌相对，距离与肩同宽。

(2) 随呼息默数1～9数。同时，两掌在意念的诱导下随呼吸开合压拉作体验活动。呼合压，吸开拉。

(3) 意在使两掌之间的外境○态物质，在压拉锻炼下成为明灵之精微。

(4) 锻炼得越好，两掌压拉越感到费力。

(四) 贯气生光：

1. 贯天目：

(1) 两掌边向下划弧靠拢，边转为仰掌，至小指及其掌侧相抵如捧物状，接着上举至拇指端高与天目穴（两眉中间稍上）平时，缓缓合掌，使外

境○态物质从拇指端贯入天目。

(2) 随呼息小声或默念“噫”声。

(3) 意在使进入头脑的外境○态物质和体内○态物质相融合化为遍照光，且由头部散到全身。遍照光是一种无影光，它能清醒头脑，启迪智慧，消除烦恼，驱逐邪气。

2. 贯膻中：

(1) 合掌下移，至拇指尖正对膻中穴。

(2) 随呼息小声或默念“呬”声。

(3) 意在使进入膻中的外境○态物质和体内○态物质相融合化为清澈光。清澈光能舒畅胸怀，清心悦性，消除烦闷，驱逐邪气。

3. 贯脐中：

(1) 合掌边下移边使掌根离开，掌尖相抵，停于肚脐前方。

(2) 随呼息小声或默念“呬”声。

(3) 意在使进入脐中的外境○态物质和体内○态物质相融合化为九彩光，且由腹部散到全身。九彩光绚丽超过彩虹，它能强坚筋骨，流通血脉，健壮体魄，战胜邪秽。

二、衔接式

由上势接贯天目，两掌边向上提边分开，至高与胸平时，已如对掌炼气的姿势，接下去即可作贯天目。贯气生光一节，共作3遍。

三、收功式

继贯脐中势，左右掌虎口相交，右掌覆于左掌背，掩脐上，先顺时针轻揉9次，再逆时针9次，然后再轻按1次，其意在于使所获得的光气封存体内，以供特需时应用。

数数字或念字声，必须专心致志，舒缓自然，切忌散漫不诚或紧张傲作。

(张弘强 杜文杰)

辟脐功是一分钟脐密功的枝生小术，是供特需者采用的。其功理依据精神状态、内气状态、人体场波、外境场波四者的信息相关及其同步共振和同志相，通达于超质界的科学假说而设计的。

一指禅功

一、坐功

盘坐：宽衣解带，情绪安然，预备圆形坐垫，直径40厘米，高16厘米。先将左腿放于右腿之上，再将右腿放于左腿之上，然后两足掌朝上。

端坐：盘坐有困难者，可择此式。取与膝同高之方凳，坐时腿与胫，胫与股，股与身各成直角。两脚平衡与肩同宽，两手放于两膝关节上，五指分开，顺其自然，勿迎风，坐东面西。

意守丹田：目光作千里之视，若所处之室，仅可容膝。数分钟后，目光逐渐移近，微闭视鼻尖。闭口，以鼻呼吸，舌舐上腭，摒住杂念，默运脑中无欲无求之正觉，凝聚脑中意志集中之元神，随目光下注于丹田。目连于脑，目、脑中之正觉融和，则为虚无先天之性光，以下照丹田，即意守丹田成功。切勿以意迫气下入丹田，并欲蓄气于丹田，强令灌注。如此日久，真气实不能内守，致耗散真气。

调息：呼吸深长，长短同等，当呼尽欲吸之时，与吸尽欲呼之际各稍停一秒钟。吸气时腹部鼓起，呼气时腹部缩入。呼吸无欲无求，心随息，息随心。

入定：当心神欲静之际，会出现意马心猿，杂念丛生，此时应顺其自然，切勿意念抑制，待动极自然生静。入静后，则以凝聚之元神逐渐引其进入清静虚无之境界。若修炼经久者，便觉有暖热之感由丹田发出，继续修炼至暖热成股滚动，随入虚无清静之境。

运小周天：即运任督两脉。由丹田引气会阴，待会阴穴有暖热之感，再引气升尾闾（长强穴），意念提肛；再引气至命门穴，达玉枕，循泥丸宫（百会穴），经神庭，落印堂，过鹊桥，降重楼（璇玑穴），至绛宫（膻中穴），归丹田。至此，任督已通，则百脉皆通，百病消除，亦即恢复先天。

运大周天：运小周天得法后，内气循环运行仅限于任督，必须再运气于脐轮，由小而大49圈，然后再由大而小49圈，于脐轮间旋转片刻。待法轮常转后，再将脐间旋转之气上引至璇玑穴，向左臂尖圈出外关穴。上肘后，至肩井，入大椎，直下尾闾穴，由下而上经玉枕，逾昆仑，过泥丸，上鹊桥，降重楼，达胃口，越脐轮入玉柱，至气海穴，运入右腿膝关节，穿足背至趾

尖，转涌泉，由后上运通尾间，又运至百会穴，过鹊桥，至左腿似右法而落涌泉，升泥丸宫，降重楼，右行照左手转过肩背，贯昆仑，复下入丹田。行运至此，意至而气自随行，真气循环周身，百脉皆调。

收功：练毕，勿随即睁眼，双手缓慢举起，手掌互相揉擦，以两掌侧按压两眼，随即离开，两眼睁开；然后再闭眼，如上揉擦按压，反复12次。再双掌揉擦，鱼际推擦两侧太阳穴，自太阳穴循耳后下至颈部推擦，反复12次。再以双手分别拍两肩和臂、臀（男先拍左侧，女先拍右侧），即可起坐活动。运通大小周天后，便完成练精化气、练气生神之功，促进真气运行，进而发放外气至指顶，以治疗疾病。

二、站功

宽衣解带，神志泰然。双腿分开，两脚平行，距离与肩同宽。身体缓慢下蹲成半蹲式，两膝关节与肩同宽，下肢肌肉紧缩，五趾均微向下内钩，上身自然挺着。缓慢将双手举起，空握拳，双手食指竖立，两臂弯曲，令指高低与眼齐，与眼距离33厘米，两食指与两眼瞳子同宽，两肘关节微贴于两胁。意念提肛，即可进入意守阶段。

意守食指尖：舌舐上腭，默运脑中虚无之先天性光，通过两眼分别凝照两手食指尖。待出现复视时，眼中所视食指时而出现四指，时而出现八指。至此且莫心慌，再坚持修练，复视自然消失，即可见食指端似有白烟。至白烟消失后，可见有白光之感。呼吸如坐式呼吸，意守时间长短因人而异。初练者，一分钟觉腿酸，以后慢慢至30分钟。至能坚持50分钟以上时，下肢出现颤抖，呼吸变急，应继续修练，至确无法再坚持时方可收功。

如体弱年老者，可取两脚分开直立姿势。

收功：练毕，勿立即走动，须缓慢松拳，自然伸直五指，将掌心转向胸部收至两腋，转掌朝下，五指向前，手臂自然放松垂直，两下肢伸直挺立，再将手掌转朝上，曲肘提掌至乳高，两足跟亦随之提起，闭口以鼻呼吸，转掌朝下，伸肘垂直两臂，两足跟着地。提掌时吸气，压掌时呼气，意念提压2公斤。如上反复12次，即可走动休息。

三、行功

精神安然，全身放松，双脚分开与肩同宽，舌舐上腭。两手缓慢举起，五指自然分开。左手下，掌心向上；右手上，掌心向下，绕手抱球于脐前。伸出左手，由下而上举至眉高，手臂微弯曲。同时，迈出左脚半步，头与上身亦随之向前倾斜，眼正前视。右手向下右推，掌心向右，五指斜向下，