

千家气功 精粹

奥林匹克出版社

黄国光 编

开智
健身
补精

益慧
壮阳
防衰

祛病
纳气
养生

强体
活心
增寿

样 本 库

千 家 气 功 精 粹

藏单飞 编

175/17



奥 林 匹 克 出 版 社

1199980

责任编辑：周 源

封面设计：方大伟

千 家 气 功 精 粹

藏单飞 编

奥林匹克出版社出版

（北京东四南大街95号）

新华书店北京发行所发行

北京小红门印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张10 字数250千

1990年8月第1版

1990年8月第1次印刷

ISBN7-80067-123-2/G·75

印数：00001—20000 定价：4.80元

目 录

还阳九术

八段锦·····	虞定海 吴京梅 (1)
九转内丹术·····	诸葛华阳 (11)
心意六合拳·····	裴锡荣 (17)
十二式易筋经·····	刘菁 (38)
五行重手法·····	房家祥 (42)
三三九乘元功·····	屈成春 (46)
延年九转功·····	功保 (52)
三节四梢内气导引法·····	杨华祥 (55)
少林内劲一指禅·····	王瑞亭 (79)

秘传八功

形神桩·····	庞鹤鸣 (105)
明目功·····	许昭伦 (115)
吞津功·····	刘光陆 (119)
脐密功·····	魏清琳 (122)
铁裆功·····	张天戈 (125)
内养功·····	刘贵珍 (127)
返还功·····	南 中 (133)
大悲功·····	顾 明 (150)

纳气补精十法

对斗明星道·····	王知刚 (162)
------------	-------------

慧通丹田功	邸占雄	(166)
神力掌功法	李炳仁 安在峰	(172)
排浊练神功	叶宪新	(178)
吞吐排打功	青 侠	(182)
太极尺气功	程达材 胡广发	(185)
阴阳回春功	刘 东	(196)
自然换气法	王力平	(201)
气功采气法	韦群杰	(206)
循经贯气法	李 丁 陈中行	(215)

祛病健身四套

女丹功法	张苏辰	(222)
养生精髓	尚养中	(228)
养气坐功	马礼堂	(240)
睡 功	王力平	(253)

养生长寿九技

太阳神功眼睛功	滇南 雪鸿	(261)
天竺国按摩法	石 松	(266)
太极中级功法	吴 一	(272)
灵子术练功法	张立鸿	(279)
杨式太极内劲功法	魏树人 齐 一	(285)
中国慧莲功合气法	陈林峰	(293)
内壮脬腹运气功	李永昌	(299)
武当内气外发功	张克俭 刘昌干等	(306)
太极玄门周天功	何一平	(312)

八 段 锦

虞定海 吴京梅

八段锦是我国民间广泛流传的一种健身延年功法，它共有八节，简便易学，不受年龄限制。其中每节动作都和人体内脏器官的健康息息相关，能治疗和预防多种疾病，历来深受人们喜爱，被誉为珍贵精美的“锦”段，故名为八段锦。

一、两手托天理三焦

1. 身体自然直立，两脚并拢，两臂松垂，两手轻贴在大腿外侧，头项正直，舌尖轻抵上颚，用鼻自然呼吸，目视前方，意属丹田2—3分钟（图1—1）。

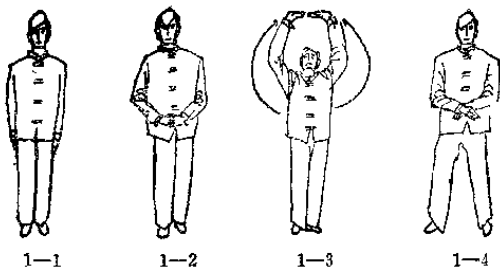
2. 两臂微屈，两手由体侧移至腹前丹田处，十指交插互握，掌心朝上（图1—2）。

3. 随着吸气，两拳沿身体中线徐徐上举，至头前时，臂内旋，翻掌向上，肘关节伸直，如托天状；同时两腿伸直，脚跟提起，头朝后仰，眼视手背（图1—3）。

4. 随着呼气，两臂徐徐弧形下落，在腹前丹田处交叉，脚跟轻轻落地后，左脚向左平跨一步，目视前方（图1—4），

要点：两手上托时掌根用力上顶，腰背充分伸展。脚跟提起时，两膝用力伸直内夹，可以增强身体平衡能力。眼神一次随左手，一次随右手，交替轮换。

功理和作用：三焦有主持诸气，总司人体气化的功能。



两手上托承天，充分拔长机体，最主要是拉长胸腹部，使胸腔和腹腔容积增大，呼吸加深而头部后仰，更加扩张了胸部。此时吸气，具有升举气机，疏理三焦的作用；呼气时，两手分开从体侧徐徐落下，有利于气机的下降。一升一降，气机运动平衡。

二、左右开弓似射雕

1.随着吸气，两臂屈肘，沿身体中线上提至胸前膻中穴处随之，左手握拳，食指与拇指成八字撑开，右臂向左缓缓用力推出与肩平，同时，右手握拳，屈肘向右平拉，两臂成拉弓势；同时，两腿屈膝半蹲成马步；目视左手食指（图1—5）。

3.随着呼气，右臂伸肘，两拳变掌，由体侧徐徐下落至腹前丹田处交叉；同时，两膝缓缓伸直；目视前方（图1—6）。

4.下动同图5，唯左右相反（图1—7）。

要点：两臂平拉，用力要均匀，尽量展臂扩胸，头顶仍保持正直。马步时，膝外展，脚尖内扣，挺胸塌腰，两脚跟

外蹬，上体保持正直。

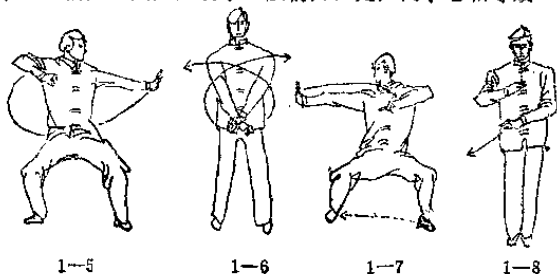
功理与作用：扩张胸部。吸气时，双手似开弓势左右尽力拉开，加大胸廓横径，能吸进更多的新鲜空气；呼气时，双手下落，然后向胸前合拢，帮助挤压胸廓，吐尽残余的浊气，由于两肺的舒张与收缩，对心脏也起到了直接的挤压和按摩作用，加强了心肺的功能。

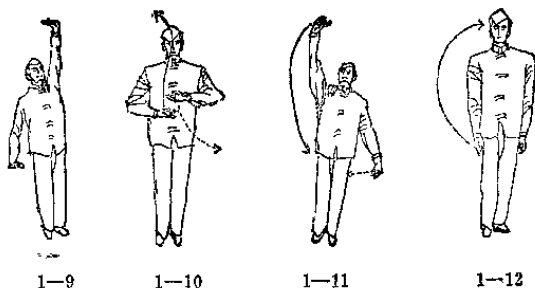
三、调理脾胃须单举

1.随着呼气，左臂外旋，拳变掌下落至腹前丹田处，右臂屈肘，拳变掌向内收至胸前膻中穴处；两掌心相对，成“抱球状”，左脚收至右脚内侧，两脚并步直立；目视前方（图1—8）。

2.随着吸气，左掌向上沿身体中线，穿过右掌，至头前时，翻掌向上举至肘直、四指伸直并拢，拇指分开，掌心朝上；右臂伸肘，掌下按至右髋侧后，四指伸直并拢，拇指外分，掌心朝下；头向后仰，目视左手背（图1—9）。

3.随着呼气，两臂屈肘，沿身体中线徐徐相向而行，左掌至胸前膻中穴处，右掌至腹前丹田处，两掌心相对成“抱





球状”；目视前方（图1—10）。

4.下动同图9，唯左右相反（图1—11）。

要点：两掌相向而行，似挤压气球，须缓缓用劲；两掌上撑下按要挺胸直腰，拔长脊柱。眼睛一次随视左手，一次随视右手，相互交替轮换。

功理与作用：吸气时一手上撑，一手下按，主要是扩张腹腔；呼气时双手成抱球状于腹前，主要是压缩腹腔。所以能起到按摩腹腔脏器，特别是脾胃消化系统的作用，能加强胃肠蠕动，增强脾胃消化吸收功能。

四、五劳七伤往后瞧

1.接上式。随着呼气，右臂向体右侧弧形下落，左臂收至大腿外侧，两腿并步直立；目视前方（图1—12）。

2.随着吸气，身体左转；右臂屈肘上提，右掌心贴附脑后，食指按在左风池穴上；左臂屈肘向体后抬起，掌背贴靠命门（第二腰椎棘突下）处；左手助头向左旋转，眼视左后方（图1—13）。

3.随着呼气，右掌向右侧下落，左掌向左下落，两臂自然垂于体侧，两手轻贴在大腿外侧，身体右转朝前，目视前方（图1—14）。

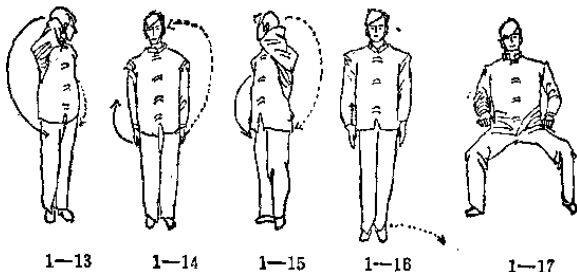
4.以下动作同图1—13、14，唯左右相反（图1—15、16）。

要点：左右转头不宜太快，与呼吸配合一致，头平项直，躯干正直，转动时，眼尽量向后注视。两脚踏地不能移动。

功理和作用：整个脊柱要尽量拧曲旋转，眼往后看的作用是调整中枢神经系统功能，能活络颈椎，松弛颈肌，改善脑部供血供氧，从而提高大脑供能，发挥大脑对全身五脏六腑的指挥功能，胸部的拧转有益于心肺两脏，腰部的拧转具有强腰健肾，调理脾胃的作用，所以说本段动作具有治疗五劳七伤的作用。

五、攢拳怒目增气力

1.随着吸气，左脚向左平跨一步，屈膝半蹲成马步；同时，两臂屈肘上提，两掌变拳抱于腰间，目视前方（图1—17）。



2.左拳从腰间向前猛力冲击,左肘关节过腰后,臂内旋,转腰、顺肩、直肘,拳心朝下,高与肩平,力达拳面;同时,右拳向后牵拉;随冲拳,用鼻快速呼气,以气催力,两眼瞪大,怒视左拳(图1—18)。

3.随着吸气,左臂外旋屈肘,左拳缓缓收抱于腰间,目视前方(图1—19)。

4.以下动作同图1—18、19,唯左、右相反(图1—20、21)。

5.左拳从腰间向左猛力冲出,肘关节过腰后臂内旋,顺肩、直肘、拳心朝下,高与肩平,力达拳面;同时,右肘向后牵拉;随冲拳,用鼻快速呼气,以气催力,两眼瞪大,怒视左拳(图1—22)。

6.以下动作同图1—21、22,唯左右相反(图1—23、24)。

要点:出拳要快速有力,做好拧腰、顺肩、急旋前臂的动作,脚趾用力抓地,挺胸塌腰,全身用劲,并与呼气瞪眼怒目配合一致;收拳时宜缓慢、轻柔,蓄力待发。一张一弛,刚柔相济。

功理与作用:锻炼中医“肝”的功能。摆拳体现了“肝主筋”的功能,肝血丰盈,则筋脉得以濡养,以致筋骨强



1—18



1—19



1—20



1—21



1—22



1—23



1—24



1—25

健，久练攥拳，则气力倍增；怒目体现了肝的疏血功能，因为“肝开窍于目”、“在志为怒，怒伤肝”。所以怒目可以疏泄肝气，从而调和了气血，保证了肝的正常生理功能。

六、双手攀足固肾腰

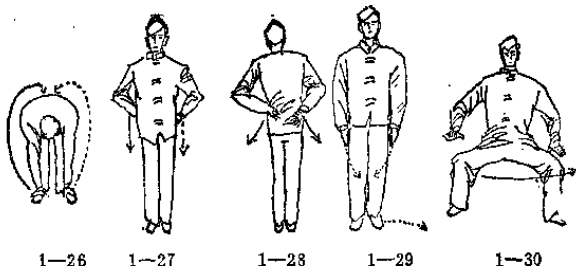
1.左脚收至右脚内侧，两脚并步直立；两臂自然下垂于体侧，两拳变掌，轻贴大腿外侧。随着吸气，两臂与肩同宽向前、向上高举，身体背伸，头向后仰，目视两手（图1—25）。

2.随着呼气，身体渐渐前俯深屈，两膝挺直；同时两臂随屈体向前、向下，用手攀握脚尖（如做不到，可改为两手指指尖触地）；头略抬起，目视两手（图1—26）。

3.两手经脚外侧移至脚跟。随着吸气，身体缓缓抬起背伸，两膝伸直；同时，两掌心贴住两腿后面上行至背后，再用掌根按压在肾俞穴上，目视前方（图1—27、28）。

4.随着呼气，两臂自然下垂于体侧，两掌轻贴大腿外侧，身体正直，目视前方（图1—29）。

要点：身体前屈相背伸，主要呈活动腰部，因此两膝要



始终伸直。速度缓慢均匀，幅度由小到大。

功理和作用：吸气时腰部后仰，双手掌心向上承接天阳；呼气时腰部尽量前俯，双手攀足以吸地阴；然后再吸气时，双手将天阳地阴导行至腹部肾俞穴，以补人体元阴元阳。腰部的运动，直接锻炼了腰部的肌肉和筋骨，因“腰为肾之府”，所以腰强健则肾固秘。

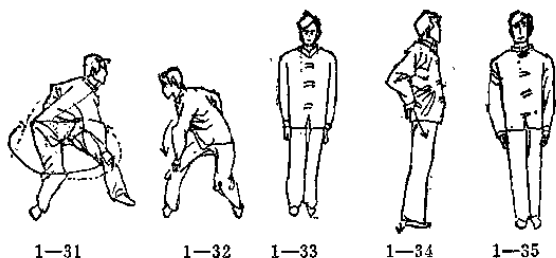
七、摇头摆尾去心火

1.左脚向左平跨一步，两腿屈膝半蹲，成马步；两掌按在膝上，虎口朝里，目视前方（图1-30）

2.随着吸气，头和身体向左后弧形旋转，头部尽量向左伸出，目视左，而臀部则相应地向右前摆动，尽量向右顶出，重心移向右腿，使右膝屈曲，左膝伸直，两臂随转体向左摆动，左掌心按在臀后尾闾穴处，指尖朝右，右掌心按在左膝上，虎口朝里（图1-31）。

4.下动同图1-31，唯转为呼气，左右相反（图1-32）。

5.左脚向右收至右脚内侧，两脚并步直立；身体左转朝前，两臂自然下垂，两掌轻贴在大腿外侧；目视前方（图



1-31

1-32

1-33

1-34

1-35

1-33)。

要点：左右摆动，运动量虽然较大，但仍要做得协调、轻松、自然，手、眼、身法、步，呼吸的变化要配合一致。头部和臀部的相对运动，在运动中对拉伸长。两脚始终不能离地运动。

功理和作用：头顶百会穴到盆底会阴穴的中脉运动。其主要作用是降低中枢神经系统的兴奋性，主要是交感神经系统的兴奋性，从而宁心安神，治疗因交感神经兴奋性增高的一类“心火上炎”性的疾病。

八、背后七颠百病消

1.随着吸气，两臂屈肘后抬，两掌贴臀后上行至脊柱两侧，按压在肾俞穴处，掌根着力；同时，脚跟随之上提，眼向前平视（图1-34）。

2.随着呼气，脚跟轻轻下落到地；同时，两臂放松，两掌沿臀部下落至大腿外侧，目视前方（图1-35）。

3.如此重复练习数遍，再散步数分钟，做些整理运动结束。

要点：脚跟上提时，百会穴上顶；脚跟下落时，着地震动宜轻，意念下引至涌泉穴，全身放松。

功理和作用：这是一节收功动作，意即通过以上各段功法的锻炼，再做脚跟轻微着地震动，将全身肌肉逐渐放松，并随着动作的落下，意将病气、浊气从身上全部抖落，从而取得“百病皆活”的功效。

九转内丹术

诸葛华阳

九转内丹术，系陈朴所创的一种道教气功养生法。它以中医学的脏腑经络学说为基础，很少神秘主义的色彩；其功法与一般不同，并不首先打通督脉，而是着重于任脉一路的运炼，从第一至第七转，活动的范围始终是上下于心肾三焦之间，直至第八转才由泥丸过夹脊，由上沿督脉下行，复归丹田；功法系统完整，从炼养胆气着手，依次炼心、肾，再行养阳、养阴之功，最后炼骨、炼肉、炼脏腑，直至丹成功圆；修炼的方法具体详尽、效应确实，内气的运行部位，所历经络穴位，怎样呼吸吐纳，如何采天地日月之精华，一步一环，毫不含糊，转转有成。

第一转 降 丹

练法：时间选在每日二更尽三更初（23点左右），先少量饮食，避免过饥、过饱，洗漱定神，调和心绪，排除杂念。然后盘膝而坐，闭目存神，候息出入调匀，先以舌倒卷定舌根两旁，闭住呼吸，渐觉左右太阳经有两道气从大牙根冲上，贯两太阳穴；次入顶门，感觉两气相交合，即为一。次。每次毕，开目稍待，然后再闭目，复行法如前，候气至顶部泥丸宫即止。如此，每夜行三次。

效应与注意事项：行至数夜或数日之间，渐觉气从泥丸

宫流入脑，沿喉咙透夹脊，串尾闾，贯胆脐冲心胸，觉胸中温煦舒畅，是真气下降的征兆。再练数夜，感觉气抵心中，心中温煦微动，此温气又从心而上，过喉咙，入舌下，口中微觉苦味，就是胆气生升，阴阳调和，内丹将降的征象。此时应注意，练功之时切勿受人或动物惊扰，并应在坐前置一小桌，以备在出现突然气行，感觉身形渐大、精神兴奋，渐觉房舍人物山河在自己身中，手足不知所在之时，手有所按托。出现这种情况时，当以手扶桌，闭目。这时，可能觉得心头一团光亮如日坠下丹田之中，这就是内丹下降的体现。丹降之后，不可立即睁眼，先渐渐收拾意念，然后使四肢复旧、睁眼，有条件的内服人参汤，晨起饮热粥；没有条件的单饮热粥亦可。将养一二天，就完成了第一步降丹功法。降丹功法有消百病、增体力的效果。

第二转 交 媾

练法：选初九（农历，下同）、十九、二十九日正午时分，端坐于静室之中，盘足瞑目，叩齿九遍。待神志安定、内气调和，然后行闭息之法。以一呼一吸为一息，每一闭八九息。一闭完毕，缓开双目，恢复呼吸，再行闭息法如前。初闭时息数可少至一次二次，渐熟悉后五次，极熟练后九次。

效应与注意事项：依法行之，待闭息之法极熟练时，便是体内火候周足之时。此时，自觉心中温热，四体舒适，心神翕动，一道热气下流丹田，此是内丹入丹田的征象。丹气渐成，静坐之际，时有神光从眼而出，此乃月光，体质进一步加强。