



中國氣功

第一輯



浙江科學技術出版社

47.4

1

中國氣功

第一輯

《浙江中医杂志》编辑部 编

浙江科学技术出版社

责任编辑 邱昭慎

封面设计 周盛发

中国气功

第一辑

《浙江中医杂志》编辑部 编

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张2.5 字数50,000

1983年8月第一版

1983年8月第一次印刷

印数：1—126,000

统一书号：7221·40

定 价：0.23 元

前 言

气功，古称导引、按跷、吐纳，是我国古代劳动人民在生活、生产活动中，与疲劳、病痛、衰老作斗争的过程中，逐渐积累和总结起来的一种自我身心锻炼方法。因为它有良好的保健强身、防病疗疾的功效，因而长期在我国人民群众中广泛流传，从文字记载而论，距今已有两千多年历史。

气功的历史悠久，群众基础广泛，在不同地区、不同条件、不同需要下演化和创造出流派众多、内容丰富的各种气功功法，千姿百态，各有千秋。然而，由于时代的局限性和其他原因，使许多内容精练、行之有效的气功功法不能广泛流传；有些卓越的功法只能口授身教、师徒相承，仅为少数人掌握，甚至濒于失传之虞。为发掘和推广这些珍贵医学遗产，使之造福人类，我们把目前秘而少闻、效用确切、方法简便的气功功法，编纂为《中国气功》，分辑陆续出版，介绍给读者，使这些优秀功法得以传播、应用，以求在保障人民身体健康、祛病延年方面起到应有的作用。

本辑收集有清朝道光、咸丰年间著名气功家邓钟山所创的“和血功”；相传为达摩大师所传，由杨少青整理的“混元易筋经”；分别由王芾斋、郑子芳、郭铸山、刘贵珍、李

经梧、张士镛、张天戈等整理的“养生健身桩”、“铁焊碑”、“八卦太极功”、“保健功”、“太极内功”、“健身简功”和“本能动功”等九种功法，并附各种功法的练功动作示意图。

《浙江中医杂志》编辑部

目 录

前言

和血功.....	(1)
混元易筋经.....	(7)
养生健身桩.....	(19)
铁焊碑.....	(28)
八卦太极功.....	(34)
保健功.....	(49)
太极内功.....	(52)
健身简功.....	(65)
本能动功.....	(70)

和 血 功

本功为清朝道光、咸丰年间的武术家邓钟山老先生所创。他著有《功家秘法宝藏》一书，书中卷一《和血功图说》云：“人之一身，气血和则百病不生，反之则外邪入内，百病俱生……，吾有一法，名曰和血功，……老少妇孺皆宜，照法做之，……百病不生。”此功不仅有祛病延年之效，而且是练习硬功，达到“排打”（即“铁布衫”、“金刚罩”类）功夫的基础。现介绍全功的九个架式如下：

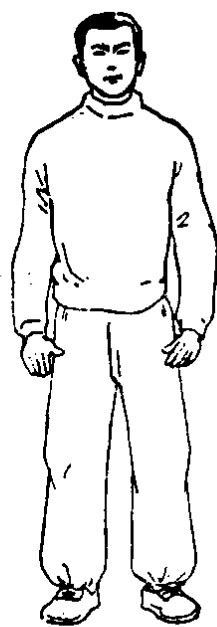
（一）预备式

面向东方（晚则朝西），两足分开成“外八字”步，距离同肩宽，含胸垂肩，两臂自然下垂，手掌心向下，如轻按水上浮物，口齿轻闭，舌抵齿间，目视近前方，集中意念，忌紧张（图1）。

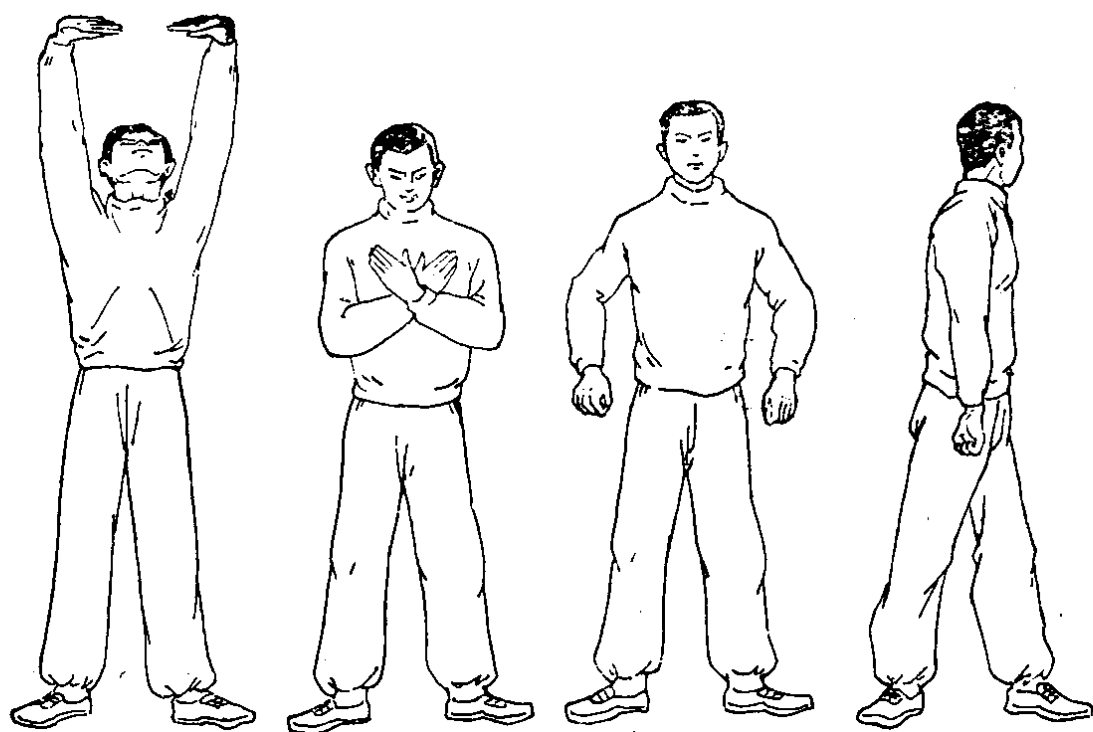
（二）推抹三连环

1.用鼻吸气，均匀细长（初学者不可勉强，经过一段时间的锻炼，可以呼吸深长）。两手由体侧两旁划弧，上举至头顶上方，成撑举状，手心朝上，五指相对，相距约三、四寸，头面上仰，眼看两手（图2）。

2.两手翻掌下降，至胸前作交叉状，左手在右手手背上。以



（图1）



(图2)

(图3)

(图4)

(图5)

两掌顺时针推抹胸腹部三圈，同时头面随手下落，俯视两手（图3）。

3. 两手下落，掌心向下，头面平正，回复至预备式。此时用鼻呼气，也均匀细长，至此为一遍。须连续做三遍。

（三）左右晃躯

1. 接上式。呼吸自然，以至若有若无，为此式特点。两手握空心拳，拳背向前，两臂微微上提，两肘微向两旁外屈（图4）。

2. 以腰为轴，向左转动上体至最大限度（图5）。

3. 以腰为轴，再向右转动上体至最大限度，如此左右转动上体为一遍。连续做十二遍。

（四）单手撑举

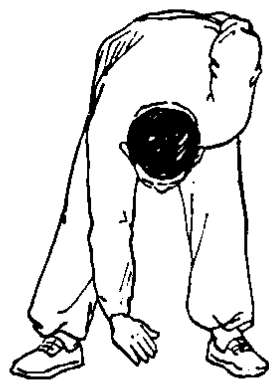
1. 两足并立，两手自然下垂。用鼻以意引气深入，然后

右手由右侧划弧，上举至头顶右上方，作托举状，掌心向上，头面向右仰，眼看右手。右脚向右侧开步，两足距离约两尺（图6）。



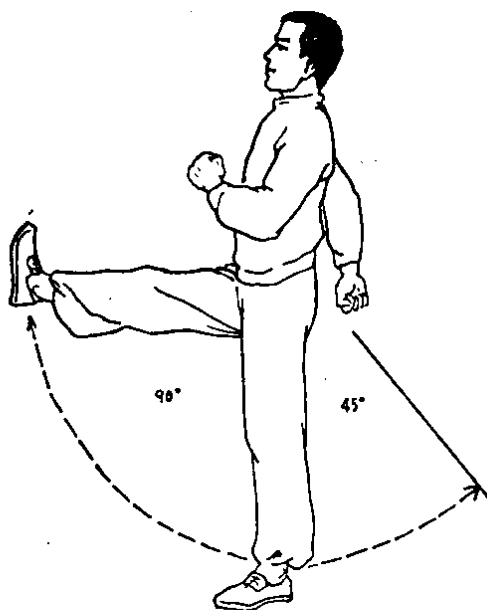
（图6）

2.右手经体前向左向下划弧，在向下时上身随之下俯。手在两足间，掌心向下，目光注视（图7）。



（图7）

3.右手再向右划弧上举，上身随之正直。手至头顶右上方，掌心向上，头面微向右仰，眼看右手。同时右脚收回与左脚并立，以鼻均匀细长地呼气，至此为一遍。以上为右式，再作左式如右式。如此左右各作三遍，共六遍。



（图8）

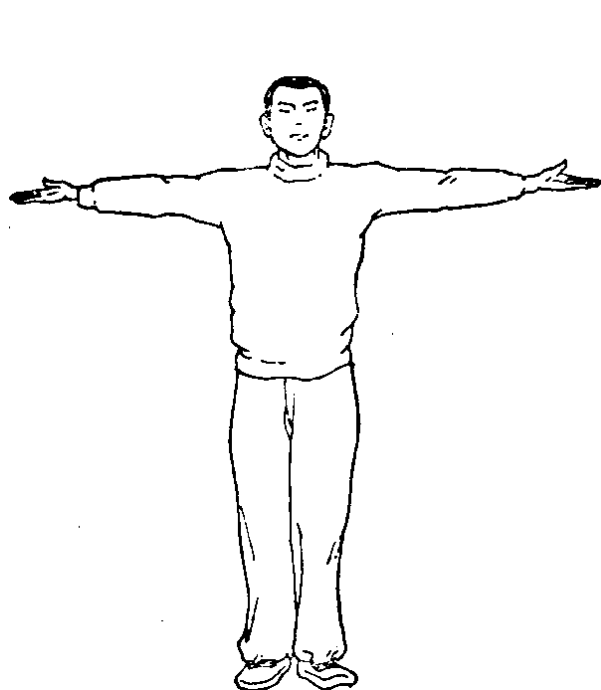
（五）前后摆腿

1.两腿并立，呼吸自然，前后摆动右腿，前摆时与支撑的左腿成 90° （图8），后摆时成 45° 。至此前后摆动各一次为一遍，作十二遍。

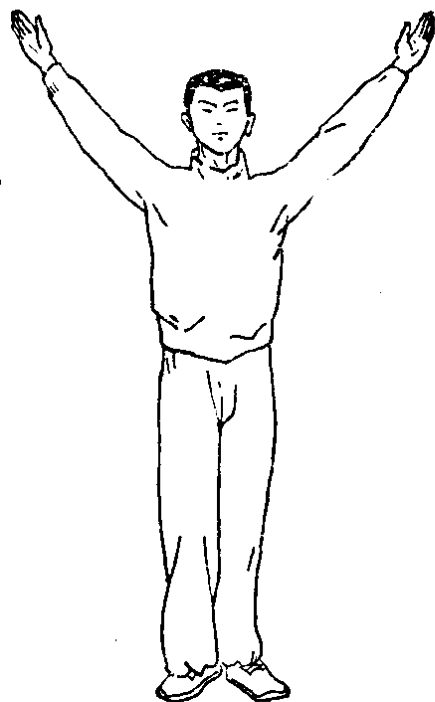
2.再摆动左腿如右腿状。也作十二遍。

（六）俯身大划臂

1. 两足并立，两手自然下垂，用鼻以意引气深入，然后两手翻掌向两旁抬起，至肩部高度（图9）。



（图9）



（图10）

2. 两臂再向上，各斜展于肩的外上方，两掌心向前（图10）。

3. 两臂向前摆落，当至胸前时，上身随之俯。最后垂臂于腿前，俯上身成 90° （图11）。

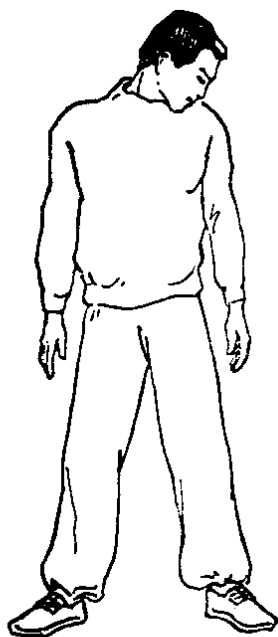
4. 伸直身体，收两臂于体侧，以鼻均匀细长地呼气。以上为一遍，作六遍。

（七）正反转项

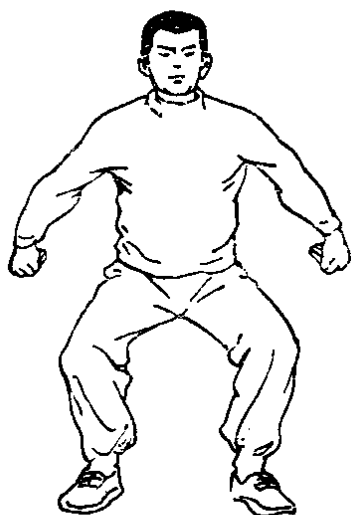
两腿分立成“外八字”，距离略较肩宽，两手自然下垂，呼吸自然，身体不动，



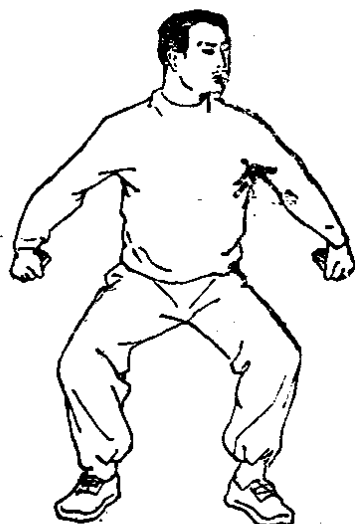
（图11）



(图12)



(图13)



(图14)

头由左向右按顺时针方向作旋转活动十二圈(图12)。

(八) 左右哈气

1.两足开列同肩宽，身体下蹲成马步，两臂反展于身后的两旁，五指作反勾状，勾尖向上(图13)。

2.用鼻以意引气深入后，头转向左方，猛一张口发出“哈”字声，将吸入之气尽行送出(图14)。即将头转回原处，此为左式。

3.再吸气，向右送气为右式。左右各作三遍，共六遍。

(九) 车轮转

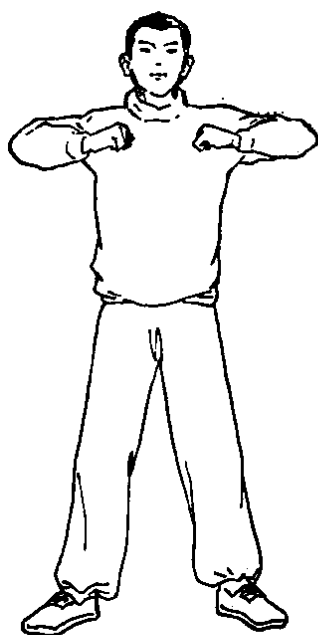
1.两足分立成“外八字”步，略较肩宽。两臂屈肘，肘尖向两旁，高与肩齐。手握空拳，拳眼向肩(图15)。

2.头向右转，眼看右肘尖。屈曲的两臂在同一平面上。右肘尖下沉，向后、向上、向前，作转圈状，相应地左肘尖上翘，向前、向下、向后，也作转圈状(图16)。以上为右

式，共转十二圈。

3.再头向左转，
眼看左肘尖，如右式
转十二圈。

作此式应尽量牵
动胸腹部，使脏腑气
血通畅，健身防病，
旧有“学会车轮转，
一生不用捧药罐”之
说。



(图15)



(图16)

混元易筋经

混元易筋经又名“金刚气功”，历史悠久，相传为达摩大师所创，作为治病健身的方法流传于民间。

本功是将意识、呼吸、运动三者结合进行锻炼的一种方法。强调在意守、入静的前提下，用连贯圆活的动作与呼吸配合，对意、气、力进行全面锻炼，有效地维持人的形体与精神的统一。练功时不但要意守丹田（意念集中在脐下三寸处），吐故纳新，在呼气之初，用短促的鼻呼法，随后缓缓呼气，有呼而未尽之意；而且要动静结合，内外兼练，达到内壮脏腑、外强筋骨。常练此功，可以使人气息饱满、筋骨健强、精力充沛，有防病治病、益寿延年的效果。

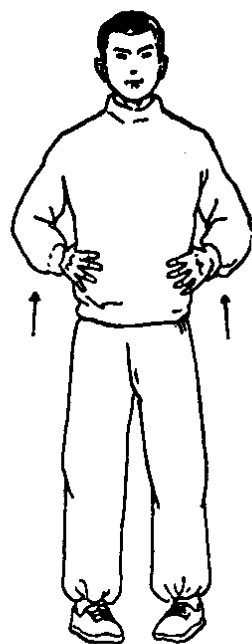
第一节 起 手

（一）预备式

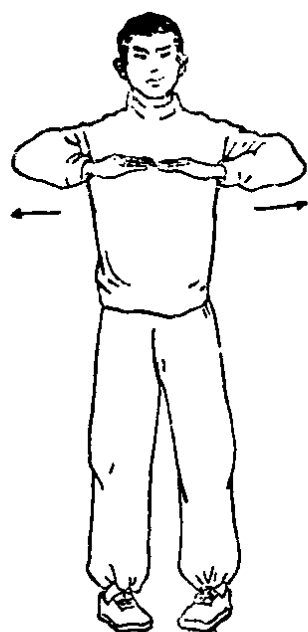
身体直立，两手叉腰，拇指向后，其余四指向前。双膝微屈，两脚分开与肩同宽，脚尖稍向内扣，脚趾抓地，含胸拔背，头部正直，两眼向前平视，嘴唇微合，全身放松，呼吸自然（图1）。

（二）开合式

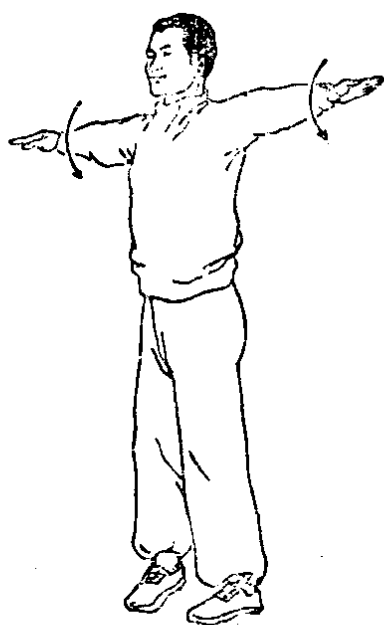
双手循胸上提，与乳部平，掌心向下，指尖相对，中指头互相接触（图2）；



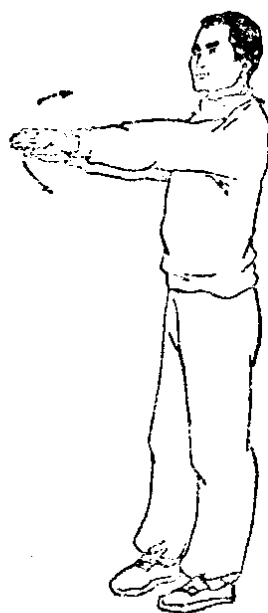
（图1）



(图2)

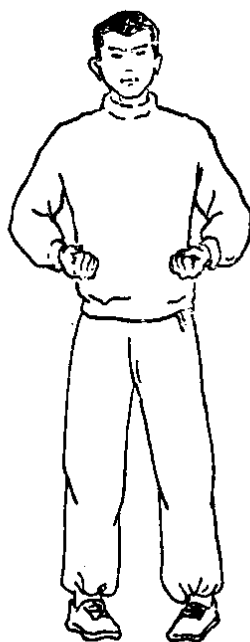


(图3)

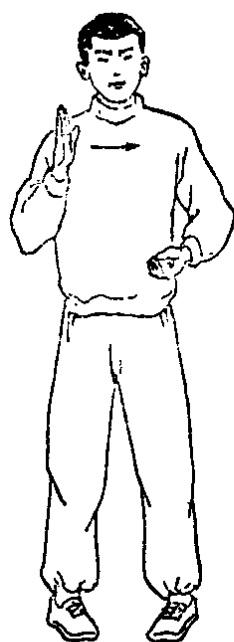


(图4)

然后向左右分开，掌心向下，与肩平呈一字形（图3）；继而双手向后旋转，掌心向后，拇指尖向下；接着两手沿水平线慢慢向前靠拢，手背相贴，两臂前伸，高与肩平（图4）；再握拳翻转，拳心朝上，拳尾相靠；慢慢收回至胸前，低于两乳，拳心朝上，同时吸气；两拳在胸前向左右分开至两肋下，拳尾紧靠两肋，两臂一夹，同时短促呼气（图5）。



(图5)



(图6)

(三) 左右推掌

右推掌 左拳不动，右拳旋转变掌置于胸右侧，指尖朝上，掌心向左（图6）；沿胸脯慢慢向左方推至左侧乳部，

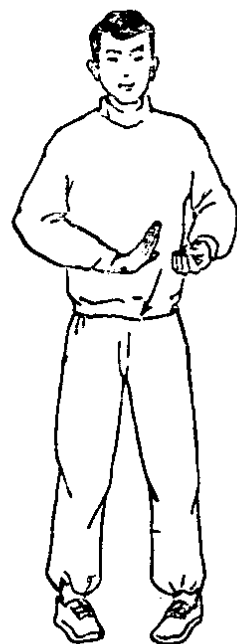
位于左拳之上；再握拳翻转，拳心朝上；吸气时，右拳尾沿胸收回到右肋下，紧靠一夹，同时短促呼气。

左推掌 动作和呼吸与右推掌相同，惟方向相反。

(四) 左右按掌

右按掌 左拳不动，右拳旋转变掌置胸右侧，指尖朝上，掌心向左，沿左侧胸脯慢慢按到右侧少腹底部（图7）；握拳翻转，拳心朝上，接着右拳沿原路向上提至胸前，同时吸气；待收回到右肋下，紧靠一夹，同时短促呼气。

左按掌 动作和呼吸与右按掌相同，惟方向相反。

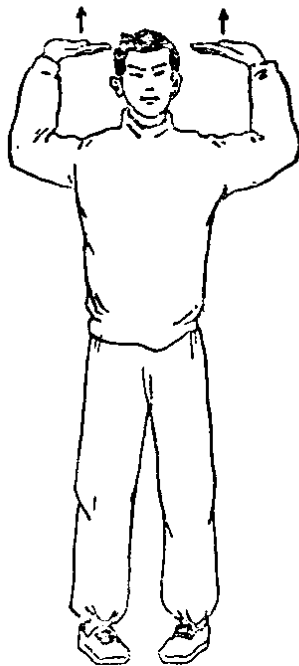


(图7)

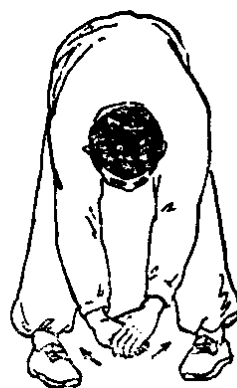
第二节 双侧半边月

(一) 左侧半边月

两拳翻转变掌提至肩上，掌心朝上，指尖向内，两肘关节外展，上臂与肩平行（图8）；然后两手经耳旁向上托至头顶，手指相对，至两肘关节伸直后，左手抓住右手二、三、四、五手指；双手不动，上体略向左转，面向左侧；复向右转，面向右侧；再将上身向

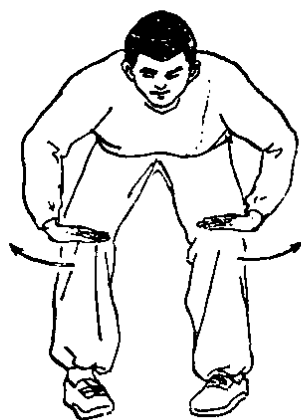


(图8)



(图9)

后偏左慢慢倾倒，脸面朝天，然后向左侧扭转，弯腰下扑；两臂伸直，双手落于左脚外踝旁，两手沿脚尖慢慢转向正前方（图9）；两手松开一闪，手心朝地，十指相对，两臂屈曲，接着屈膝开裆，昂首、塌腰、突臀，呈伏



（图10）



（图11）

蛙状（图10）；再挺胸，下坐屈膝开裆，两手握拳，拳心向前，置大腿后，脚尖向外展（图11）；两臂垂直，身体起立，脚同时内扣，拳心转向内；吸气，两拳经腹部慢慢向上提至胸前，拳心朝上，再向左右分开，收回腋下，紧靠一夹，同时短促呼气。

（二）右侧半边月

与左侧半边月相同，惟方向相反。

左右半边月，交替各做三次。

练功要点

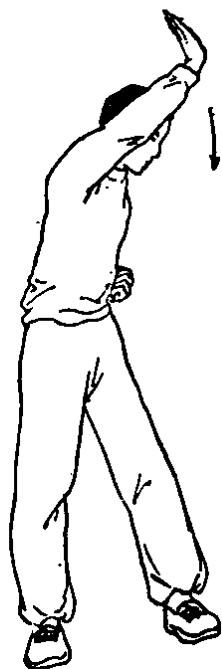
1.左、右转体时动作稍快，仰身转体时宜慢，弯腰下扑时双脚勿移动。

2.呈伏蛙状时，要昂首、塌腰；挺胸下坐和握拳时要快，脚跟不动，仅脚尖随动作的变化做外展内收的活动，动作要协调。

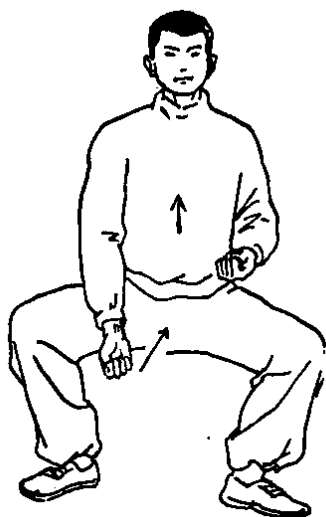
第三节 天空抓地虎

(一) 右侧天空抓地虎

左拳置于胁下不动，右拳变掌举于肩上，右肘关节屈曲外展，掌心朝上，指尖向后，经耳旁向上伸直，脚不动，上体向左转，面向左方；复向右转，面向右方；然后慢慢向左偏后扭转，面向左下方，手臂向前伸直（图12）；弯腰下扑，右手落于左脚外踝旁，掌心朝地，沿脚尖慢慢转向正前方；握拳旋转，拳心向前，手臂伸直，两脚尖同时外展，挺胸下坐（图13）；身体起立，脚尖同时内扣，拳心旋转向内；吸气，右拳经腹正中向上提至胸口，然后收回胁下，靠紧一夹，同时短促呼气。



（图12）



（图13）

(二) 左侧天空抓地虎

与右侧相同，惟方向相反。

左右天空抓地虎交替各做三次。

练功要点

1. 左、右转体稍快，仰身转体动作宜慢，挺胸下坐时动作宜快。
2. 其他动作要缓慢、均匀、连贯，动作和呼吸要密切配合。