

宁爱明 编



气功精短功法集萃

广西民族出版社

气功精短功法集萃

宁爱明 编

广西民族出版社

气功精短功法集萃

宁爱明 编

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 南宁市郊津头印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 9.5印张 205千字

1989年2月第1版 1989年2月第1次印刷

印数：1—20500册

ISBN 7—5363—0377—7/G·160 定价：3.00元

前 言

气功，中华民族的瑰宝。以它熠熠的闪光，以它的神功奇效，越来越得到海内外人士的喜爱。

气功，通过数千年的实践，用于强身健体，祛病延年，确有神奇的功效。气功的浪潮波及到神州大地的每个角落。特别是近年来，气功用于临床治病，更收到了丰硕的成果。

随着四化建设的迅速发展，党的各项经济政策的实施，人民生活不断提高。在各条战线上，正是各类人才大显身手的好时候。但由于空气的污染，病毒、病菌的侵袭，造成不少人早衰或早亡。

新近的科学观点认为：人的正常寿限为 $11 \times 15.5 \approx 167$ 岁。（生命周期 $\times$ 生命常数=寿限）但在实际生活中，由于“非正常死亡”，——局部器官（组织）的病变及坏死，导致人类早衰及死亡，致使人类难于尽享天年。然而人们的愿望都是长寿，都希望能健康地活着，能为四化建设多贡献力量。要战胜侵袭人类健康的敌人，除了先进的医学技术外，最好的武器就是气功。气功锻炼可以促使整个生命活动，趋于同步化，从而逆遏衰老，益寿延年。

气功门派较多，有儒家、佛家、道家、阴阳家、法家、名家、墨家、纵横家、杂家、农家、武家、医家，据传3600种，旁门3600种。功法上各分静功、动功、动静相兼功法，还有软功、硬功。

由于功法繁多，加之许多功法雍长，费时难懂，就给初学气功者带来困难。而气功锻炼，不能盲目乱练，搞不好，费时费力，走弯路，甚至会出偏差。因此，气功锻炼，必须学会辩证练功，用实事求是的科学态度去选择适合自己病情的功法，不搞盲目迷信某派、某人、某法，关键看疗效。

当今大多数学功练功者，都是四化建设者，他们惜时如金，因此，选择功法时，还应与病情、时间统一起来，尽量做到费时少，功效好。

对不同的功法，就得请教不同的老师。而想学功的人往往苦于寻师难或找资料难。为了帮助初学者解决这个矛盾，我们编了这本《气功精短功法集萃》，方便並希望你能从中找到适合自己身体、病情的功法。练功方法要领要掌握确切，要循序渐进，不能急于求成。为了使你在练功中少走弯路、少出偏差，使练功能顺利进行並取得一定疗效，我们还选编了《练功注意廿一项》（在本书末尾）以飨读者。

希望这本书能成为你健身强体的伴侣。

由于篇幅有限，我们只能从浩如烟海的功法中，采撷了那么几朵小小的浪花奉献给广大气功爱好者。今后我们还将继续做这方面的工作，谢谢广大读者的支持。

——编者

目 录

前言.....	(1)
武当悟性气功.....	(1)
武当养生功.....	(5)
阴阳掌.....	(11)
三心并站桩.....	(12)
元阴功.....	(15)
简易颈椎操.....	(18)
强心健肺呼吸操.....	(20)
葆春功.....	(23)
动脉硬化的治疗功法.....	(26)
禅密降压功.....	(30)
点穴按摩功.....	(33)
四季养身法.....	(34)
瑜伽卧功八法.....	(36)
老年壮阳补肾法.....	(40)
双龙戏球功法.....	(43)
活气功.....	(45)
筋拔断.....	(49)
意气功.....	(52)
气功按摩十八法.....	(55)
气功健美法.....	(60)

穴位按摩纠偏法	(63)
气功与超觉记忆	(64)
开合劲	(69)
气功小偏方	(71)
无极气功——八禽式	(78)
十六锭金功	(81)
卧禅法	(83)
俞曲园的“枕上三字诀”	(85)
自我拍打气功法	(86)
四分钟下颌保健功	(89)
一分钟脐密功	(90)
医学气功	(92)
南少林上乘气功金钟罩功法	(96)
砖功	(103)
木椿功	(105)
气功医疗操	(107)
健身虎步功	(110)
气功按摩	(113)
大悲拳练气	(116)
指尖运动保健法	(118)
渴元益气功	(120)
揉腹卧功	(121)
“抵穴”坐功法	(122)
自然功	(123)
黑猫功	(125)
四线放松功止痛	(127)

丹鹤气功.....	(129)
甩手功.....	(132)
蛇步功——介绍一种快速发放外气的功能.....	(133)
擎天立地功.....	(135)
阴爪功.....	(137)
站式抱丹功.....	(138)
疗养气功.....	(147)
保健四功.....	(156)
防治驼背功.....	(161)
转膝——一种简单的瑜伽术.....	(164)
三“8”运气法.....	(165)
神龟服气法.....	(167)
文武劲.....	(169)
五运吐纳功.....	(173)
七步功.....	(175)
千斤力——一种硬气功基本功法.....	(177)
放松气功——三线逐段放松法.....	(179)
静守中丹法.....	(181)
养生古法二则.....	(186)
床上练功法.....	(187)
观本尊通三脉法.....	(189)
静坐法.....	(192)
更年期综合症的气功疗法.....	(193)
太极尺气功.....	(197)
采日精月华功.....	(199)
逍遥步.....	(201)

肝炎病的特型功法·····	(203)
健脾和胃的腹部按摩法·····	(204)
踏步击腹治胃肠病·····	(206)
肺结核的气功疗法·····	(208)
强身秘诀——按摩睾丸·····	(212)
咽津养生法·····	(213)
延缓衰老的养生功法·····	(214)
二元一环燕子功·····	(215)
便秘的自我治疗——介绍一种简易气功按摩疗法·····	(218)
洗澡按摩可治病·····	(219)
按摩防治头痛·····	(220)
天竺国按摩法·····	(222)
怎样自我推拿·····	(224)
颈椎病的练功疗法·····	(227)
颈椎病的简易自疗·····	(228)
铜钟功治疗近视眼·····	(229)
古人的眼保健功·····	(232)
明目功·····	(234)
呼吸调睛功·····	(235)
眼耳鼻的保健功·····	(237)
防治鼻炎的气功按摩操·····	(239)
搅海功治疗口腔病有奇效·····	(240)
气功治疗慢性咽炎·····	(241)
气功一十六字诀·····	(342)
气功治愈面部痤疮·····	(243)
痤疮有新法·····	(244)

气功治疗“五更痔”	(245)
松腰防治腰腿病	(246)
慢性腰痛的运动疗法	(248)
坐骨神经痛的指压疗法	(250)
立见成效的点穴疗法	(251)
气功点穴治顽固性呃逆	(254)
气功指压治疗老人呃逆	(255)
白鹤凉翅站桩法	(256)
防治哮喘病站桩功	(258)
养真气戒手淫	(259)
灵子功	(261)
气功治阳痿	(264)
固精功法	(265)
吐纳固精法	(265)
气功治疗阳痿症	(266)
气功疗法治疗运动性损伤	(268)
踝关节扭伤的自我推拿	(270)
武术矫正鸡胸	(271)
肿瘤切除术后的气功疗法	(273)
乳腺腺病的气功疗法	(274)
气功催眠法	(277)
失眠的自我按摩	(278)
失眠的气功疗法	(280)
减肥·活络·强身的龙形功	(281)
晕车晕船的气功防治	(284)
痒痒挠——长寿挠	(286)

柱舌能治久咳.....	(287)
气功治疗脑鸣病.....	(288)
练功注意廿一项.....	(290)

武当悟性功气

陆 国 柱

武当悟性气功,外柔内刚,动中就静、气感快、不用意守、只存意念,任其自然、又不受场地限制、男女老幼、皆可锻炼,炼者就能“悟到气功奥秘而爱不择手,如此自觉地树立恒心、日长月久、达高深境界、入忘我之气功状态,如入仙境而延年。中华气功功法众多、浩如烟海,为了不使墙内开花墙外香、特发表此功法、传之于世,使喜爱气功者及同道相互研讨,为发扬我中华民族优秀传统文化遗产——气功而共同努力。

武当悟性气功功法功理:

(功法名称)	(功效)	(功法名称)	(功效)
1. 丹田运气	调动内气	11. 仙女下凡	引气入丹
2. 大鹏展翅	扩胸强肺	12. 白蟒缠身	助暖命门
3. 乌龙亮爪	呼吸外气	13. 金鸡双立	排浊入地
4. 双马平行	接通天气	14. 济公观天	明目平肝
5. 双龙相会	通阳接阴	15. 龙头双摆	活动颈椎
6. 燕子翻身	磁场运转	16. 日月阴阳	平衡阴阳
7. 老君炼丹	易发外气	17. 狮子戏球	推动内气
8. 金龟藏身	浊气入地	18. 二仙抱球	聚气归丹
9. 铁牛耕地	大气大动	19. 收功踢腿	放松肌肉
10. 插花盖顶	贯气百会	20. 浴面松身	全身轻松

一、丹田运气:

1、自然站立,左脚向左前方跨出一步,平行与肩平,

目正视，舌顶上颚、头正身直，二手臂从左右二侧平举扬起，将成侧平举时，左手向胸前中丹田部份（气海穴）拢起，以左手掌劳宫穴对准神阙穴气海穴护住丹田，再以右手掌劳宫穴压在左手掌背“外劳宫穴”。2、吸气（鼻吸）同时以左右手掌压住丹田部位以顺时针方向，向右从下往上旋转六圈，每旋转一圈时，鼻吸口呼一次，再以逆时针方向同样旋转六次，又往上方向及往下方向亦各六次。（如此左右上下共旋转24次）接下式。

二、大鹏展翅：

两手臂从丹田部位左右分开成侧平举时，掌心向下，转动腕关节，使左右手掌手指上翘、膝关节曲成45°，沉肩松腕，使上身下沉，同时以肩关节带动二臂上下起落，以腰为轴，使身体与二臂同时往上往下一起一落、成大鹏飞翔之势、意念亦想象自身似在天空中自由飞翔，共六次，再接下式。

三、乌龙亮爪：

两手臂从大鹏展翅式成侧平举时，身体成站立状，二臂手掌手指上翘，使手掌心向外突出。意念：外气从劳宫穴源源引向丹田，默数1—6（6秒钟）

四、双马平行：

两手掌手指缓缓下落，使手掌、手臂成一字形、掌心向下，成阴掌、意念使劳宫穴之内气与地气相接，通地合阴，掌背向阳，又使外劳宫之气接天气，使阴阳二气，收放平衡，存正气于丹田、祛邪气于地下，如此，真气得以培育，而获抗老之效。

五、双龙相会：

两手臂从一字形状，向左右弯，汇于成前平举状。意

念，再次使天地之气从劳宫穴引入丹田。

六、燕子翻身：

从前平举状，翻转手掌，使左右手掌掌心相对，劳宫穴相对。意念：将大自然之气沿劳宫穴、经二肩、达膻中、送归丹田。

七、老君炼丹：

收屈二臂肘关节成 45° ，两掌各向内外拉引，一松一合、若分若合、幅度从小到大、共六次。使劳宫穴产生磁场、从引力中产生气感，掌心发热、意念：将外气引入丹田。如此易于外气内收、内气外放。

八、金龟藏身：

两手臂下垂、弯腰、以手指触地、腿直、头藏于双腿之间，意念：将浊气从手指打入地底，入深三尺。

九、铁牛耕地：

伸直腰、身体略后仰，两手臂从胸前扬起成前平举，突击掌心、手指上挠、以腰为轴、前送后收、前俯后仰、似牛耕地、共六次。

十、插花盖顶

两手臂向体侧左右分开，成一字形、掌心微凹、似托球于手掌，然后二手臂弯向头顶，在“百会穴”上方时，两手掌十指交叉，向百会穴贯气送丹田、贯气六秒钟。

十一、仙女下凡：

两手交叉松开，沿左右耳根下落到带脉，两手掌放于丹田部位成鸡心状，意念：引气入丹田。

十二、白蟒缠身：

两手掌从丹田部位沿带脉向后移、至背后“肾俞”穴，

以手背外劳宫穴护住左右“肾俞”穴，以气贯于命门。（助暖而肾水充盈）

十三、金鸡双立：

两手掌从“肾俞穴”掏出，向左右体二侧往前伸展，同时屈体下蹲，以前脚掌为重 心，提起足跟，成前平举下蹲式，意念：将体内浊气从“涌泉穴”往地排出，入地三尺，共六秒钟后接下一式。

十四、济公观天：

足跟落地、起立、两臂左右分开、成一字形、掌心成凹形，似托大气球，身体后仰，仰首望天，意念：将大自然天气沿劳宫穴引入丹田、共六秒钟。

十五、龙头双摆：

身转正，成站立状，二臂仍保持一字形，以颈椎为轴，使头向左摆一次后、头转正、再向右摆一次，头再转正，又向左摆、如此重复左右各三次，共六次。

十六、日月阴阳：

两臂向头部耳根左右靠拢，各以中指对准太阴穴，太阳穴贯气，以意送达丹田，共六秒钟。

十七、狮子戏球：

两手臂从上一式太阴穴，太阳穴处放下，两臂分手向胸前成拘球状，左手在下右手在上、二劳宫穴相对，然后以腰为轴，右手臂向左前方处往后绕，同时转动腰部、左手臂游右手臂在头部上方沿左肩及腰部旋转，共三次，再以右方向样旋转三次，如此大气大功，能留正去浊。

十八、二仙抱球：

从胸前拘球状，两臂左右分开，各以手掌中指在胸前成

合围，中指与中指相对，共六秒钟，意念将内气收聚、全部归到丹田，中指相对六秒钟后，两手掌收到丹田部位，成鸡心状护住丹田、亦六秒钟，两手臂自然放下收功。

十九、收功踢腿：

全身放松，二腿自然向旁踢，先左后右，各六次共12次。

二十、浴面松身：

以两手掌掌心在鼻两边脸部从下往上浴面六次，然后全身跳跃12次。

注：1、有高血压患者，在做“金龟藏身”，动作时，头不用往下。

2、有心脏病患者，收功时，不做跳跃收功动作。

3、本功男女老少皆可练习，宜在早上练功。

武 当 养 生 功

裴 锡 荣

武当养生功，源于武当山，为武当山道教所传，迄今已有四百余年历史，是我国著名的传统功法。现图解如下：

第一路名称：一、混元一气，二、阴阳两仪，三、旋转乾坤，四、倚马问路，五、左右挑打，六、棚捋挤按，七、金龟露背，八、二仙传道，九、迎风穿袖，十、青龙探爪。

一、混元一气

动作：立正姿势，两脚跟并拢，两脚尖离开约60度，头正身直，虚灵顶劲（头上如顶皮球状），下颌微收，鼻尖和肚脐上下垂直成一线。目平视，舌抵上腭，两手下垂，手指贴

于两腿外侧，中指按于风市穴部位，意守丹田，身体自然放松，呼吸自然。

要点：本势注意全身松静自然，意守下丹田，足心塌地。

二、阴阳两仪

动作：承上势，两掌小指向上向左右两侧方而徐徐上举，同两胯成一条线（意想小指，手太阳小肠经），上起至45度高度，然后手掌稍放平（意想无名指，手少阳三焦经）；当起至腰部时，中指向两侧前伸（意想中指），起至肩（意想两虎口），然后两掌虎口相对上举于头上，目平视。

要点：两手在上举过程中，先意想小指，次及无名指、中指等。

三、旋转乾坤

动作：承上势，双手下落于头前，手掌相合（意想劳宫），身体微蹲，两腿微曲，目平视；接着左手在上，右手在下，手心相对成抱球状，目平视。两手上动不停，右手翻至上面，左手翻至下面，两掌如抱球状，目平视。

要点：在抱球动作时要注意两手的劳宫穴，使气注于掌心。

四、倚马问路

动作：两腿原势不动，两手右上左下，手心相对，向右前方伸掌，然后双掌手心相对向后捋（向自己身体方向），捋至身前，然后右手翻成仰掌，左手翻成俯掌，向右前方伸出，成倚马问路姿式，目平视。

要点：双掌向后捋时，身体要微下蹲。

五、左右挑打