

新氣功療法圖解

(高級功
特種功)

郭林 讲授
黃韻曉 編

科學普及出版社廣州分社

样 本 库

新气功疗法图解

(高级功、特种功)

郭 林 讲授 黄韵晓 编

y7175/34



科学普及出版社广州分社

1172384

郭林 黃韻曉



YX175/34

前 言

新气功疗法主要由初级功、中级功、高级功、特种功组成。

初级功是学练新气功的第一阶段功目，又称为入门功目。主要帮助练功者学会全身放松，意守入静，呼吸随和。按功法有保健功及治病功。治病功又分为治疗一般病与防治癌症功，不同病种用不同功目辨证施治，对症治疗。初级功可达到保健和基本消除病痛、治疗疾病，甚至对某些慢性疾患也可起治愈的作用。

为进一步提高功力，巩固疗效，进而习练中级功。

最后，为了抗疾强身，延年益寿，转入学习高级功目。

我自幼随祖父习练华佗五禽戏。为使五禽戏能防治癌症，我依据中西医学理论，尤其是经络学说、气血学说、营卫学说，结合本人练功几十年的经验，对古华佗五禽戏进行改革，创编成一套“新气功五禽戏”。五禽戏包括熊、鹿、虎、猴、鹤等五种禽功。

经过十几年的公开传授，在全国各地大量病例证明新五禽戏（高级功）对防治疾病，尤其对防治癌症、延年益寿均有效益。

如：肺癌患者待病情明显好转后，经修炼虎戏，获得更高疗效；红斑狼疮患者，经练鹿戏，可起根治作用；胃癌、肝癌以及肝脾疾患、心脏病、高血压等患者经练熊戏，更可大大提高疗效；妇科病、泌尿系患者经练鹿戏，可取得治愈的疗效；脑神经系统患者，经练猴戏，可取得长期显著疗

效；骨关节患者经练鹤戏后，也取得令人意外的疗效，等等……

初级功、中级功图解出版后，受到国内外读者的热烈欢迎，并迫切希望我们继续出版高级功和特种功图解。

为此，我和我的门生黄韵晓（松笑）合力对高级功、特种功进行首次整理，今后各省市“新气功辅导分站”，凡要推广学习高级功，请参照本书学练。

在编写过程中，曾得到广东气功科学研究协会、广东新气功辅导分站的大力协助，特此致谢！

郭 林 黄韵晓

一九八四年十月

目 录

高级功部分

绪论

一、五禽戏的发展简史·····	(1)
二、新气功五禽戏(高级功)的特点与练功要求 ·····	(3)
三、习练新气功五禽戏的注意事项·····	(4)
第一章 高级功的预备功 ·····	(6)
第一节 预备功·····	(6)
第二节 基本知识·····	(11)
第二章 熊戏 ·····	(14)
第一势 斗掌撼树·····	(18)
第二势 顽石补天·····	(20)
第三势 缘督为经·····	(24)
第四势 采芝运仓·····	(26)
第五势 拔山扛鼎·····	(29)
第六势 玉带引身·····	(32)
第七势 运转天柱·····	(37)
第八势 拂拭尘埃·····	(41)
第三章 鹿戏 ·····	(47)
第一势 跳越深涧·····	(50)
第二势 左右射雕·····	(53)
第三势 指天立地·····	(58)

第四势	槐荫月洞	(60)
第五势	同望清泉	(61)
第六势	仙女点丹	(62)
第七势	凝神远眺	(61)
第八势	月穿潭底	(67)
第四章	虎戏	(69)
第一势	纠纠显威	(69)
第二势	长啸生风	(74)
第三势	虎视眈眈	(76)
第四势	攀阴阳岭	(82)
第五势	华盖齐放	(85)
第六势	三跃昆仑	(87)
第七势	两弓连环	(90)
第八势	归山卧虎	(91)
第五章	猴戏	(94)
第一势	花山戏水	(94)
第二势	单打秋千	(103)
第三势	摇肩搔痒	(107)
第四势	心绪不安	(111)
第五势	左顾右盼	(113)
第六势	偷摘蟠桃	(115)
第七势	受即投核	(117)
第八势	回花果山	(120)
第六章	鹤戏	(123)
第一势	翩翩腾空	(126)
第二势	摇曳浩荡	(127)
第三势	伸肢适意	(129)

第四势	超然独立	(131)
第五势	华散缤纷	(133)
第六势	落花映根	(135)
第七势	展翅天汉	(136)
第八势	飞还九天	(139)
第七章	高级功的收功	(141)
第一节	收功的重要意义	(141)
第二节	收功的功理、功效、功法	(142)
附图		(143)
附图一	十四经脉正面分布图	(144)
附图二	十四经脉背面分布图	(147)
附图三	十四经脉侧面分布图	(148)
附图四	华佗夹脊图	(149)
附图五	常用的胸腹部穴位	(150)
附图六	督脉	(151)
附图七	任脉	(152)
附图八	阴跷	(153)
附图九	阳跷	(154)
附图十	阴维	(155)
附图十一	阳维	(156)
附图十二	带脉	(157)
附图十三	冲脉	(158)

特种功部分

第八章	吐音功	(164)
第一节	势子导引	(166)
第二节	呼吸导引	(163)

第三节	意念导引·····	(170)
第四节	辨证治则·····	(171)
第九章	脚棍功·····	(179)
第一节	势子导引·····	(181)
第二节	意念导引·····	(183)
第三节	脚棍正功·····	(185)
第四节	辨证治则·····	(188)
第十章	降压功·····	(191)
第一节	势子导引·····	(191)
第二节	意念导引·····	(193)
第三节	辨证治则·····	(193)
〔附〕	高血压病的基本常识·····	(195)
第十一章	脏腑按摩功·····	(197)
第一节	新气功疗法按摩功的适应症·····	(197)
第二节	新气功疗法按摩功的特点·····	(197)
第三节	新气功疗法按摩功的补泻·····	(198)
第四节	心脏按摩功·····	(201)
第十二章	青光眼、白内障按摩功·····	(204)
第一节	势子导引·····	(205)
第二节	意念导引·····	(210)
第三节	辨证治则·····	(210)
〔附〕	青光眼、白内障的基本常识·····	(211)

绪 论

一、五禽戏的发展简史

气功源于中国，已有三千多年的历史。气功是中国医学宝库的奇葩，是一种独具中华民族色彩的医疗保健运动。历代文学、史书中都有丰富的记载，在祖国的医学、武术、宗教各界，广为应用。气功是人类生命活动过程中运用意识的作用，实行自我控制、自我调节、自我身心修练，并能却病延年，使人健康长寿的一门古老而又充满活力的综合科学。同时，更是发掘人体潜在的特异功能的唯一途径。

有关气功的记载，最早见于春秋战国时期的《黄帝内经》。其中《素问》篇就提出人应保持自然界与人体内的阴阳平衡，注意防范外邪侵身与精神的保养。

气功是通过练气与练意，以意引气循经运行，以内气疏通经络、消滞去淤、调和气血、平衡阴阳、加强五脏六腑的功能与新陈代谢的作用，从而增强人的元气，达到增强体质、有病治病、无病强身的效果。

气功经历代辗转相传，形成了许多不同的流派。而不同的流派又有各自的五禽戏。

五禽戏是古代以动功为主的一套气功锻炼方法。因以模仿五种动物的动作而创编，故定名为五禽戏。

据历史记载，相传五禽戏是由东汉时期的名医华佗在前人的“流水不腐、户枢不蠹动也”的理论指导下，在西汉时的熊经鸟伸、鸱视虎顾锻炼动作的启发下，模仿五禽的动

作，用道家导引之术首次整套创编的。

华佗在《后汉书》方术列传中说：“人欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气消，血脉流通，病不得生。譬如户枢终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名曰五禽之戏，一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟，亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出。因上著粉，身体轻便而欲食。普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”后来各家从这记载中得到启示，创编了各种的五禽戏，发展至今成为许多不同流派的五禽戏。

但据历史考证，早在华佗之前，已有模仿鸟兽动作来锻炼身体了！如：《庄子·刻意篇》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”

现存最早的五禽戏功法，收载在南北朝的陶弘景著编的《养性延命录》中，他后于华佗三百年，可能是最接近华佗的五禽戏。但其难度大，不易为老人、体弱者所接受。故后世编排的都降低了难度。

明朝与清朝的古法五禽戏，内容基本相同，只是清朝的有了文字记载。

发展至今出版的《五禽戏》，约有十多种，还有部分散于民间。

虽然各派动作不尽相同，但大体上可分为三大类：

（一）内外动相兼型（动静相兼型）

这类的五禽戏，是习练已编排好的五禽戏动作，再配合意念、呼吸导引。新气功疗法的高级功（五禽戏）就属这种类型。

（二）外功型（纯体操形式）

习练已编排好的五禽戏动作，不需配合意念、呼吸导引。

（三）内功型

是通过习练气功而产生内动和外动来引发出五禽戏动作。如“自发五禽戏”就属这类型。尽管各类五禽戏的动作、呼吸、意念不同，但都是贯串着“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”的原则，都有祛病强身的效果。

二、新气功五禽戏（高级功）的特点与练功要求

新气功五禽戏的特点：内外动静相兼。即以动（行功）为主，动静相兼，三种导引（势子、呼吸、意念）熔为一体，意、气、形的关系以意为主——意引气，气引形。辨证施治，针对性强。

练功者通过意念活动，意守中丹田等穴位的作用，促使全身放松，大脑皮层进入保护性的抑制状态，只要静得深、松得透，就会打开体内气机，内气能循经运行以及气冲病灶，这对促进五脏六腑的功能，清除体内宿积，调整气血，壮补元气，增强体质，提高免疫功能，均很有作用。

新气功五禽戏要求势子、呼吸、意念贯通一气。

新气功五禽戏练功要求：

1. 习练五禽戏，更加要求做到心静体松，动静相兼，柔中带刚，刚中带柔，要刚柔并济，舒展洒脱，贯通一气。

五禽戏势子几乎都是躬身弯腰、单腿负重，但始终腿是支架，腰为主轴、枢纽，把壮腰固肾放在第一位。

2. 习练五禽戏，不但要求外形似，更要求神态似，要形神一致，只有这样，才能起到内练精气神，外练皮筋骨的作用。

3.在习练过程中，以意引气，气贯全身，以气养神，精足气通，气足生精，才能大补元气，增强体质。

4.自始至终要求做到：守住意、运好气，以气引形，目不旁视，耳不旁听。

5.引伸肢体，动诸关节，要用意不用力，用意控制力，用劲蓄而不外露，动作松而不懈。

6.习练中以气引形，以加强外的动功与内的气功，则会产生“气行则血行”的效果，令全身气血调达，方有疗效。

7.全套习练的速度，要有节奏感，要有韵律性。

8.可以全套练，也可以选练。但最好全套习练（至少每周一次），平日因时间关系，可选练1~2个对自身疾患有好处的禽戏。

9.要做到三协调、守五意、三平稳：

三协调：手与足、肘与膝、肩与胯协调。

守五意：熊戏守神厥穴，鹿戏守肾俞穴，虎戏守命门穴，猴戏守中丹田穴，鹤戏守中丹田穴。

三平稳：起练稳，练时稳、收功稳。

10.持之以恒，长期习练，方有疗效，每次习练最好不要少于45~50分钟。

三、习练新气功五禽戏的注意事项

1.最好每天清晨在清新空气的地方习练（有树有水的地方最为适宜）。

2.预选好宽大平坦的场地，定好东位，想好八卦方位。

3.习练前，清除大小便，宽衣解带，并放松袖扣、表带、领扣，穿平底的布鞋或胶鞋。练功后30分钟方可进食（包括喝水）。

4.情绪激动时或过饱、过饥均不能练功。

5.习练时若有唾液分泌，则要用功法吞咽，即：意念引导过三关（咽喉、胃脘、中丹田），一口分成三小口慢咽。

6.练功时某些部位的皮肤、肌肉会有热冷、酸、麻、胀、痒、肌肉跳动、皮肤发痒、虫爬蚁走、筋脉抽搐、窜动、血脉跳动、关节作响、精足阳举、发重等感觉，均是练功有效的生理反应。请安心习练，不要理会这些现象，始终守注意去练功会得到更好效果。

7.习练时会有汗出，而且随着功夫的深入，汗会由多逐渐变少，这是正常现象。出汗是肌肉组织运动，体内不断进行新陈代谢的结果。

第一章 高级功的预备功

第一节 预备功

【功理】 中医学认为：“形不正则气不顺，气不顺则意不宁，意不宁则气散乱”，说明练功姿势（调身）的准确与否，将直接影响到呼吸（调息）及意念（调心），而高级功的预备功共包括五个程式，经过这五个程式的习练，可使练功者的姿势“准、松、适”，而大脑皮层也可以逐渐进入保护性的抑制状态，使思想慢慢安静下来，排除杂念。这样可使全身肌肉、神经、血管等各器官组织进一步放松，真正做到“三调”高度统一，使之教易打开人体内气机，调动内气逐步聚集至循经运行，疏通经脉的气血，为练正式功目打下良好基础。

【功效】 使练功者的思想及身体生理状态从人的一般正常状态进入练功功能态（练功意境），做到“导体令柔，引气令和”。

【功法】 预备功依次做的内容有五个：

（一）松静站立

图 1—（1）

动作要领详细内容请参阅初级功图解。主要做到九点要求：

1. 两脚平开与肩宽，双膝微曲但不超出脚尖，重心在两脚中间。

2. 收腹（指肚脐下的小腹自然内收，不能向外挺凸）。

3. 含胸，不能挺胸。

4. 沉肩、虚腋、坠肘、松腕，上肢呈弧形，双手自然垂放在胯部两侧，掌心向胯部。

5. 下腭微收，嘴唇轻闭，舌尖轻舐上腭。

6. 双目微闭，内平视远方。

7. 百会穴（头顶正中处）朝天，

不要低头、仰头或左右歪斜。

8. 松腰松胯。

9. 心安神静。

（二）中丹田三气呼吸

图 I —（2）



图 I —（2）



图 I —（1）

动作说明请参阅初级功图解。主要是两手从胯旁向中丹田前聚拢，按男左女右把手放在中丹田上。即：女子把右手心正放在中丹田上，左手心放在右手背上（男子反之）。手放好后做“口呼”，双手轻按中丹田，舌尖放下，唇张开细缝向外呼气，身体随着松腰松膝而略微下降。呼到一定程度后，开始做“鼻吸”。双手松离中丹田，舌尖轻舐上腭，闭唇用鼻吸。吸到一定程度后，做平时的自然呼吸“平”，舌尖轻舐上腭，闭唇

用鼻进行自然呼吸，身体随之上升还原至松静站立的位置。
上述动作为一个过程，共做三个。

(三) 中丹田三开合

图 I—(3~4)



图 I—(3)

动作要领请参阅初级功图解。主要是做开式时，调息为“口呼”，意

守中丹田。双手由捂中丹田势始，两手离至中丹田前半市尺，翻手腕使指尖向前，手心向外，手指需拢，慢慢地开至比肩稍宽；合式时调息为“鼻吸”，意守中丹田，双手翻手腕令手心相对，慢慢合回中丹田前。

(四) 三叠开合：由上丹田开合，中丹田开合和下丹田开合组成。

1. 上丹田开合

图 I—(5~7)

上左脚与右脚呈交叉状，双手从中丹田沿任脉上升到印堂（上丹田）前，变换手法。双手交叉，手心向里（男左手在里，女右手在里），手指向上，重心移至后（右）脚，前脚拇趾点地（点肝经），同时松腕翻手，手心向外，双手向左、右两侧分开，两臂呈半弧形。手开至比肩稍宽时，用口