

DVD

◎一招一式图文兼备，详细讲解

千百年来秘不外传的健身术、养生术

正宗传人李学文

王功法

◎天四大法之一

◎真功

◎王功和峨眉乙金正堂

◎峨眉真功源远流长

◎内练一口气，外练筋骨皮

◎调动手脚，锻炼身体



峨眉真功

Emei Health Kung Fu

中华七十



李学文 编著

成都时代出版社

峨眉真功

Enmei Health Kung Fu

中华

五十年

李学文 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华峨眉真功 / 李学文编著. --成都: 成都时代出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5464-0278-9

I. ①中… II. ①李… III. ①武术—基本知识—中国
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 203631 号

中华峨眉真功

ZHONGHUA EMEI ZHENGONG

李学文 编著

出品人	段后雷
责任编辑	李林
责任校对	许延
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	7
字 数	150千
版 次	2010年11月第1版
印 次	2010年11月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0278-9
定 价	28.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

序言 Prologue

中华传奇

峨嵋真功



峨嵋派功夫溯源于道家，隐匿于峨嵋山的奇俊秀美，距今已有2500年，是历史悠久、创派最早的功夫流派，被历代的武侠文学大师尊称为中华功夫四大流派之一，常见于各类武侠文学作品，极富传奇色彩。

在峨嵋功夫中，峨嵋真功独具一格，它以养生修身为精神核心，吸收了道家各流派的精华，集各派内功玄机为大成。峨嵋养生功舒缓柔和，以意象形、以形取意、拳功结合、心形一体，经常习练可以起到健体强身、防病祛病、延年益智的作用，能够最大化地调动人体潜能，强体抗暴。

六步养生功和太乙金罡掌正是“峨嵋真功”两大代表修炼功法。

六步养生功，是峨嵋派的养生内气功，属道家全真派玄门功夫。它是习练峨嵋真功的基础功法，分为按摩功、放松功、还丹功、站桩功。此功法有动有静，练功时先动后静，以动为导，以静为养，在升降开合、吞吐浮沉、外采内应中自然打通经络和调动潜能。长期修炼，将累精集气，聚气全神，炼神还虚，有病祛病，无病养生。六步养生功是峨嵋功法之根基，也是峨嵋真功修炼的必经之路。

金罡掌，又名太乙金罡掌，是峨嵋神剑玄门中重要的内功掌法，全掌四十九式，功法高深，拳理科学，集纳八卦掌之刚、太极身之柔、形意步之稳。练习时身如杨柳，步若麒麟，高低起伏，左右辗转，负阴抱阳，外采内应。金罡掌是峨嵋养生真功的经典功法，也是练就深厚内功的通灵杰作。

本书全方位、多角度阐述了峨嵋两大养生功法的修炼方法，每一招一式都图文并茂，详细精解；峨嵋神剑派内功高手示范教学带引爱好者轻松练就一身高超的峨嵋内功，同时达到强身健魄、延年益寿的健身效果。想要修习玄门真经的绝技秘诀，练就千百年来秘不外传的健身养生真功，本书是不可错失的代表之作。

鸣谢：民间武术精华的挖掘与推荐者——邓卓唯先生！



目录 Content

[第一章] 峨嵋武术——万手功夫藏深壑.....1

一、峨嵋武术源远流长 2

二、峨嵋养生功——峨嵋剑仙派玄门正宗功夫精髓 4

1. 何谓峨嵋养生功
2. 功法特色
3. 功能作用
4. 练功方法
5. 修习步骤
6. 师承源流

[第二章] 峨嵋——六步养生功 10

一、按摩功 11

预备式

第一式 搓手浴面容色春（脸面部）

第二式 梳头压府神智清（风府穴）

第三式 分额揉阳御风邪（太阳穴）

第四式 旋目运眼通肝经（眼眶部）

第五式 擦鼻按迎强肺肾（迎香穴）

第六式 转耳点承通全身（承浆穴）

二、放松功 18

第一式 松颈摇头天柱通（狮子摇头）

第二式 转指旋腕肝肺舒（双凤戏翎）

第三式 伸臂划肩利关窍（黑熊伸臂）

第四式 侧身转腰强肾功（岩鹰寻食）

第五式 叉腰摆胯理脾胃（白虎摆尾）

第六式 抖手动腿身轻松（仙鹤展翅）

三、六步修真功 26

预备式

起式

第一式 双手采气调真元

第二式 电激命门火自添

第三式 叩齿咽津坎填离

第四式 出掌探珠神贯鼎

第五式 熏炼真金填气海

第六式 无为内养大还丹

四、站桩功 43

预备式

总桩

补肾桩

还丹桩

收式

[第三章] 峨嵋金罡掌四十九式详解 46

太乙金罡神功掌 47

第一段 48

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 第一式 起式 | 第二式 上吸天阳 | 第三式 下饮地阴 |
| 第四式 探手观天 | 第五式 梳头抹须 | 第六式 虎坐中堂 |
| 第七式 撒网抱剑 | 第八式 左宫抱月 | 第九式 凤凰单展 |
| 第十式 天师盖印 | 第十一式 右宫抱月 | 第十二式 凤凰单展 |
| 第十三式 天师盖印 | | |

第二段 60

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 第十四式 怀抱玉印 | 第十五式 分水劈山 | 第十六式 猛虎张口 |
| 第十七式 凤凰双展 | 第十八式 探海照月 | 第十九式 黄龙护身 |
| 第二十式 老君骑牛 | 第二十一式 伏虎探风 | 第二十二式 金针定海 |
| 第二十三式 龙虎相争 | 第二十四式 霸王观阵 | |

第三段 74

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 第二十五式 仙女抛袖 | 第二十六式 双摆荷叶 | 第二十七式 金童献茶 |
| 第二十八式 封锁偷桃 | 第二十九式 二郎担山 | 第三十式 顺手关门 |
| 第三十一式 金罡推山 | 第三十二式 嬉狮戏球 | 第三十三式 海底捞月 |
| 第三十四式 秀才敞衣 | 第三十五式 雁落平沙 | 第三十六式 犀牛望月 |
| 第三十七式 横扫千钧 | 第三十八式 开弓射雕 | 第三十九式 坐帐传令 |

第四段 87

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 第四十式 游龙戏水 | 第四十一式 怪蟒翻身 | 第四十二式 狮子张口 |
| 第四十三式 震脚子午 | 第四十四式 海底藏龙 | 第四十五式 双龙出洞 |
| 第四十六式 合天拜月 | 第四十七式 端香朝圣 | 第四十八式 混元还丹 |
| 第四十九式 收式 | | |

[延伸阅读] 一、神秘的道教养生术 98

二、独具一格的峨嵋气功 101

[附录] 峨嵋内功 真实不虚 104

第一章

峨嵋武术

Broad and Profound Emei Kung Fu

—— 万千功夫藏深壑

峨嵋派与少林、武当并称中国

武术三大门派。千百年来，秘不外

传的峨嵋武术以内外兼修的神功给

人以神秘、高深莫测之感。■





峨嵋武术

源远流长

峨嵋武术可溯源于道家的养生功，距今已有2500年，是历史悠久、创派极早的武术流派。它兼备佛家与道家之长，既吸收道家功法的精华，又有佛家禅修的基础，是一个动静结合、刚柔并济，与各种拳术、器械套路及散打技艺相结合的武术体系。

峨嵋武术最早起源于春秋战国时期。据《四川武术大全》《峨嵋山县志》载，战国时，司徒玄空耕食山中，他模拟猿猴动作，在狩猎术的基础上创编了攻防灵活的“通臂拳”，后人尊称他为白猿师祖。这是有史记载的中华武术第一人。

魏晋时期，峨嵋山的道士通过“吐纳、导引、坐忘、心斋、守一”等内练法门，达到“意与气连”“气与神合”的境界，使自己的心灵与气息达到高度的统一。这种以天、地、人三才合一为目的的自我身心锻炼方法，只是为了强身健体，祛病延年，达到“长生”目的的一种“气功”手段，并不含技击的目的。但是这种“气功”后来却融合于武术之中，成为武术的一部分。

到了隋末唐初，河南嵩山少林寺高僧云昙云游到峨嵋山，将少林拳法及功法留传山中。后来峨嵋山道人以此拳法为基础，结合佛教禅修之法，吸收道家的养生功和民间狩猎攻防技艺，取长补短，逐步形成动静结合、内外皆修、刚柔并济的“峨嵋派武术”。

南宋建炎元年（公元1127年），白云禅师创编“峨嵋气桩功”，后人称之为“峨嵋十二桩功”。又有德源长老集僧道武术之精华，结合自己的练功体会，编撰成《峨嵋拳》一书。此时，峨嵋武术已有了较系统的理论基础和实践经验。

到了明代，峨嵋武术更强调武术与气功的结合，所谓“练功不练拳，登峰难上难；练拳不练功，老来一场空”。峨嵋武

术从起势到收功，动作变化莫测，套路清晰完整。明吴殳著《手臂录》云：“西蜀峨嵋山普恩禅师，祖家白眉，遇异人授以枪法，立机穴室，练习二载，一旦悟彻，遂造神化，遍游四方，莫与并驾。枪法一十八札，十二倒手，攻守兼施，破诸武艺。”枪法中包括治心、治身、宜静、宜动、攻守、审势、形势、戒谨、倒手、扎法、破诸器、身手法等篇，至此，“峨嵋武术”方成为我国武林中一大流派。它是集道教、佛教的养生练功方法和医学治病强身原理，以踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺等动作，创编成各种徒手的或器械的攻防格斗功夫、套路，通过长期实践、总结而形成的武术流派。

到了民国年间，释通永长老、清音阁李真法师等，都是峨嵋派武术的代表人物。

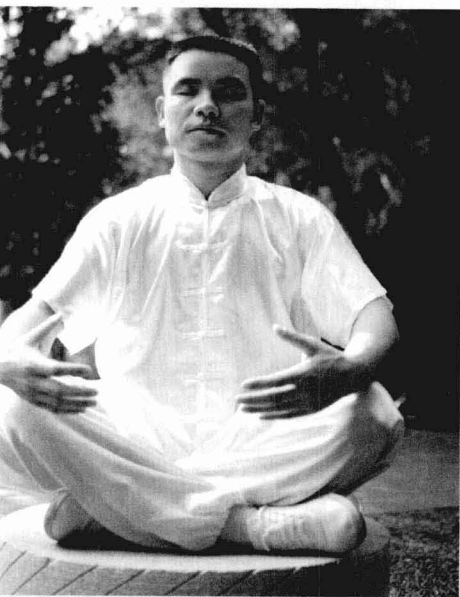
峨嵋武功融汇了各派所长，具有“内外兼修，刚柔并济，后发至先”的特点，“静如处子，动如脱兔”，变化玄妙，姿态优美，威力十足。





峨眉养生功

正宗功夫精髓 峨眉剑仙派玄门



1. 何谓峨嵋养生功

峨嵋养生功又称通天派通灵内功，是峨嵋剑仙派玄门正宗功夫的精髓。它是通过意与气合、气与神合的内修，使自己的灵魂和气息达到高度的统一，从而以天地人合一为目的的自我心身锻炼方法。但这种功夫，长期仅在峨嵋剑仙派玄门内秘密流传。

峨嵋养生功有先天劲功、六步修真功、八法修真功、十二导引术、十二内劲功、十二乾坤功、纯阳功（六步纯阳功）、通灵内丹术、返还壮内功、南功、护体神功、九九还阳功、绵功（绵掌）、长寿益智功、纯阳六合掌、金罡掌、九宫十八掌（九宫八卦掌）、隔山照应掌法（天师印法）、逍遥游桩法（游龙十八功）、十二修剑法、地仙炼丹法、方仙符法（六脉神剑法）、金罡剑法（清虚玄机剑法）、行云剑法（四娘剑）、凤池剑法、白眉杖剑（李公拐）等一百多种功、拳、剑法和方道医术。

2. 功法特色

峨嵋养生功以传统的养生导引、独特的采气方法、奇妙的意识诱导、神速的调动气机、自然的升降开合、适度的刚柔相济、灵活的吞吐浮沉、合理的辨证施功为特色。功法朴实无华、简单安全，男女老少皆宜练习，能有病除病，无病养生。

3. 功能作用

峨嵋养生功功法中有动有静，练功时先动后

静，一天中阳动阴静，以动为导，以静为养。在升降开合、吞吐浮沉、外采内应以调动气机的动功中，能奇速自然地打通经络和调动潜能；在以种、采、炼、养为修法，守、挂、知、忘为灵魂的无为内养通天地的静功中，长期修炼，将累精集气，聚气全神，炼神还虚，集之而大成。

峨嵋养生功有“劲、气、养、采”四大作用，以气则导，以养则化，以采则发，长期实践证明：练劲功以强身抗暴；练气功以防病祛病；练养功以延年益智；练采功以调动潜能。

本书介绍的是六步养生功和金罡掌。六步养生功是强身抗暴、防病祛病、延年益智、调动潜在特殊功能的基础练功功法；金罡掌则是防病祛病和调动潜能相结合的修炼功法。

4. 练功方法

① 顺应法

修炼峨嵋养生功，应该顺应大自然的阴阳变化和人体的动静节律。大自然早属阳，晚属阴；人体静为阴，动为阳。

早属阳，动为阳，动极生阴。以动为导，早上练功，先静后动，应以动为主。



晚属阴，静为阴，静极生阳。以静为养，晚上练功，先动后静，应以静为主。

练功以动为导，能调动气机，激发潜能；以静为养，能增培元气，集蓄能量。这样才能阴阳相互激发，相互交感，使人体阴阳保以平和。

②练形法

练功，应根据自己的身体素质、精神状况选择适应自己身体条件的功法，灵活应用，功架可高可低，动作可大可小。也可以根据自己身体情况，选择一套功法中的一式、两式或部分功法练习。同时，最好请有练功实践经验的人为指导。

③风火法

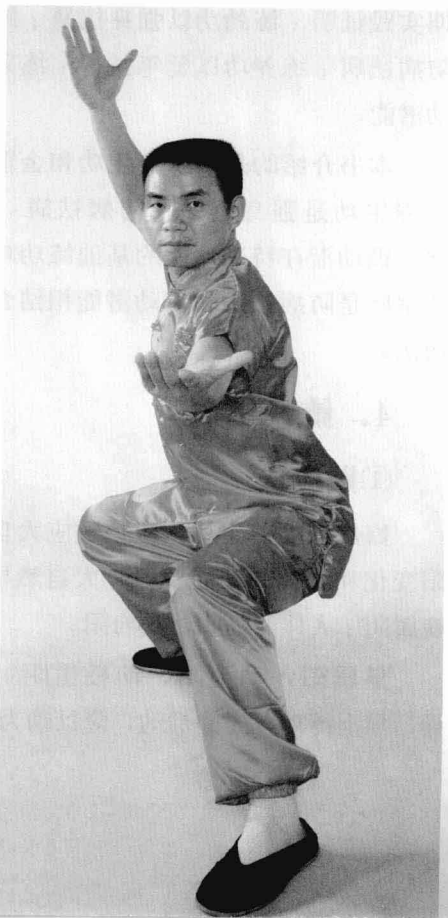
练功以忘息忘形为高深境界。初练功不要有意识地想呼吸，更不能有意地深呼吸，应把思想集中在功法动作上，认真理解功法要领，体会练功出现的气动感觉，才能达到真正的入静，静极生动，调动气机，从而激发人体潜在功能。

④神守法

意念方法是修炼峨嵋养生功的精神灵魂，如果意念合乎自然，顺其情理，功力将会青云直上。如果意念方法不得当，不仅练功效果受到影响，甚至还会“走火入魔”。

练功的人，特别是初练者，没有在练功中顺其自然地内视到自己经络的真正路线和体察出精气在自身经络运行的真正轨迹，就按书本画的经络图或练功路线去以意领气练习，以人的意念去有意识地将气按图导引，这是不符合练功规律的。人体内的精气是按经络运行的，练功时，将自己的意念跟随气流（气感）走动，这样的意随气行、顺其自然的方法，才是按自身经络路线行气的练功方法。

练功之初，抱元守一，无须追求，当



阳气发动之时，着意于气动之处，当气流（气感）走动时，则意随气行，气到哪里就想到哪里，如气不动，此处经穴闭塞，则待蓄气通关。人体各有差异，练功的感觉也不一样，气感的现象千奇百出，气的运行千变万化，功中的景象层出不穷。这是练功过程中出现的必然现象，无须害怕。尽心修炼，精气自然会按人体真正的轨迹运行。这样，你将内视到自身的经络路线，将体察到你自身精气在经络内运行轨迹的本来面目。

当练功达到可以内视自身经络路线或能体察自身精气在经络内运行轨迹的阶段，如体察到有经穴不通之处，可以按自己内视到或体察到的自身经络路线或自身精气在体内运行的轨迹，以意领气练功，打通经穴。

5. 修习步骤

峨嵋养生功修炼方法，是以六步养生功为入门。六步养生功，既是防病祛病、强身健体、采集外气的基础修炼方法，又是静修内养、延年益智、天人合一的高级筑基方法。因此，练峨嵋养生功者，应扎扎实实地修炼六步养生功。

六步养生功应在静室内修炼，学会六步养生功，可以增强体质。

体质增强后：

早上在床上练完静功后，再起床练按摩功、放松功、站桩功。站桩练功时间，不超过十五分钟，练完功后，可根据自己的身体情况，到室外散步、慢跑或进行其他体育活动，呼吸新鲜空气。

晚上练按摩功、站桩功和六步修真功，也可以选择其中部分功法练习。

练功有成后，可根据自己的身体状况，再练十五分钟至半小时水火站桩功。

如果学会了金罡神功掌：

早上练完静功后，再到室外练功，练功时应根据自己的身体状况任意选择其中功法练习，但应注意先练剑、杖，再练掌法、功法，最后练五分钟以上的站桩功。

晚上在室内练六步养生功，也可根据自己的身体状况选择部分功法先动后静练习。身体强者，可先在室外练动功功法，或进行其他体育活动后，再到室内练静功。

平时可以根据自己的身体状况，练约十五分钟到三十分钟的站桩功。练功达到不运火而火自运的火候，行、站、坐、卧都可不拘形式地练功。



峨嵋剑仙派二十三代传人
方宗骅



峨嵋剑仙派二十四代传人
胡汉卿

6. 师承源流

峨嵋剑仙派功夫自清光绪年间到如今的传承大致如下：

清朝光绪年间，峨嵋后山方士何根九传与俗人泸州小市陈元庆（又名陈元龙）和川东火居道人陈自然。

陈自然于清末传与川东大娄山下人称“黄道姑”的“云中玄女”黄素贞、“云中凤”周素清和“云中月”李凤翔等人。

陈元庆于清末传与浙江“江南大侠”靳飞鹏、四川隆昌石燕镇“南方大侠”蓝伯熙、重庆临江门张安荣等人。南方大侠蓝伯熙于20世纪30年代初传与重庆气功武术信家赖奎龙，40年代中期传与四川江津名医罗海林，50年代中期将金罡掌法、清虚玄机剑法传与好友江南大侠武术名家李岚杰之爱徒——武医高手王佑辅、赵成良。张安荣于20世纪60年代初将玄门内养功、南功等功法传与江津熊光远、罗海林。

四川灌县剑仙派老前辈曾铁头于清末将剑仙派内功传与江津永兴场张金成，江津城关李书之、李顺清等人。张金成先后传与

罗海林、熊光远、阮胜全等人。李书之传与江津武术气功名师周廷友、卞忠清。

江津县仁沱镇气功名医叶道正，20世纪50年代始将安徽峨嵋九华剑派气功在江津秘密传授。

现峨嵋剑仙派二十三代传人、成都草堂干部疗养院副主任医师方宗骅先生，自七岁起即随外祖母周素清系统学练峨嵋剑仙派功夫，之后又遍访名师，先后从王子仁、刘荣章、王佑辅、赵成良、周廷友、熊光远、罗海林、叶道正等老师习艺，并被罗海林老师正式收为峨嵋剑仙派二十三代掌门弟子。方宗骅先生内功精深，武医卓绝，但为人低调，淡泊名利，不事张扬，自1991年正式出版《中华峨嵋内功》一书后，便一直奉行“以功报国，渡人全真”的宗旨行医济世，研悟本派功夫，所以武林中知其名者甚少。

本书编者李学文，二十年前在方宗骅先生的嫡传弟子胡建平师父的教导下习练峨嵋养生功，后又得方宗骅先生的十大弟子之一、峨嵋内功二十四代传人胡汉卿师爷的悉心教授，略窥峨嵋剑仙派功夫之门径。

峨嵋剑仙派二十四代传人
胡建平



第二章

峨嵋

六步
养生功

Emei Six-Step Health Kung Fu

峨嵋六步养生功法是峨嵋剑仙派的养生气功，又称「峨嵋真功」，属道家全真派玄门功夫。它是习练峨嵋养生功的基础功法，分为按摩功、放松功、六步修真功、站桩功。此功法有动有静，练功时先动后静，以动为导，以静为养。在升降开合、吞吐浮沉、外采内应中，自然打通经络和调动潜能。长期修炼，将累精集气，聚气全神，炼神还虚，能有病祛病，无病养生。■

练功口诀

顺应天时，把握动静。
整体治疗，辨证论治。
法无定法，刚柔含真。
呼吸自然，发声壮内。
神守指掌，意随气行。
周天轨迹，水到渠成。
丹炉火候，知进知退。
玄关反照，微妙为真。
九转灵丹，道由此生。



预备式



预备式

两脚平分站立，约与肩同宽，含胸拔背，沉肩坠肘，虚腋松腕，虚灵顶劲，口齿微合，舌尖轻舐上牙根。两手十指展开，手心空松成莲花掌，中指尖轻贴于裤缝。两目虚睁，松静站立（如图）。也可自然正坐。

[第一式]

搓手浴面 容色春 (脸面部)



①



②

1. 两手搓热后，轻贴于面部，将面部擦热。（图1、2、3、4）
2. 手指并拢，两手并排，罩于面部，似接非接，手不触面，上下抚动一遍为一次，反复六次。（图5、6）