

练 功 三 十 六 法

张安桢 葛懋昌 王和鸣 编写

福建科学技术出版社

练 功 三 十 六 法

张 安 桢 等

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福安县印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 1.5 印张 28 千字

1981年7月第1版

1981年7月第1次印刷

印数：1—86,500

书号：14211·22 定价：0.17 元

序

武术拳技之学，既能修养身心，调和气血，又能陶冶性情、却病延年。其于吾国，自古迄今，世代相传，历久不衰，而称之为国粹，盖有由也。

余世居闽县盘屿，其地拳家辈出，对余影响至深。故髫龄即从父习拳击之艺，于“练功三十六法”更爱不忍释，朝夕操练，无日或辍，于兹七十余载矣！是以至今年过耄耋，而耳聪、目明、气力沛、精神足，均赖此术之力，谓可益寿，信非虚言也。

此法不特为养生之术，且其推、拿、按、摩、滚、揉等手法，应用于骨伤治疗，收效亦著。

福建中医学院张安桢、葛懋昌、王和鸣诸医师，对练功三十六法有所研究，得此术之精髓，并有所阐发。每相过从，相互切磋，群英荟萃，各抒己见，研究不懈。三十六法今日得以改进提高，并著而行世，诸医师之功也。武功擅长者陈海筹老先生亦曾赐教，使余获益良多，此书更臻完善，群策群力有以致之也。

稿成，嘱序于余。余承此机会向众推荐，望此法能普及以益社会。此术所介绍者均易为初学者掌握，手此一卷，按图索骥，循序练习，自可计日程功，而饶有无穷之兴味焉。

诚难能可贵之作，倘能广为流传，收效詎可限量也。是为序。

九十三岁老叟 林如高

于福州盘屿正骨医院

一九八一年五月十日

目 录

一、“练功三十六法”的作用	(1)
二、“练功三十六法”的动作特点	(1)
1. 环形动作 形式多样	(2)
2. 贯通一气 内外结合	(3)
三、练功的功法	(3)
1. 动作贯通一气	(4)
2. 气息贯通一气	(4)
3. 动作和气息贯通一气	(5)
四、气息运行的路线	(6)
五、练功示意图解及名称	(7)
(一)基本功	(7)
1. 浑元一气(外开大环)	(7)
2. 开门见山(横环)	(8)
3. 并驾齐驱(直环)	(9)
4. 白鹤展翼(上斜环)	(10)
5. 手按浮球(平环)	(11)
6. 马上抛缰(下斜环)	(11)
7. 气息归元(内合大环)	(12)
(二)横环功	(13)
8. 摘星换斗	(13)
9. 左右摆腰	(13)
10. 横环托撑	(14)

11. 童子献蹄·····	(15)
12. 双盘踢毽·····	(15)
13. 左右云手·····	(16)
14. 藤萝攀壁·····	(17)
15. 猫儿洗面·····	(18)
(三)直环功·····	(19)
16. 双鞭滚轮·····	(19)
17. 双手推车·····	(19)
18. 仰首朝天·····	(20)
19. 弯腰拔背·····	(21)
20. 猛虎推山·····	(22)
21. 荷叶出水·····	(22)
22. 前扑后仰·····	(23)
23. 抱球转腰·····	(24)
24. 铁石沉江·····	(24)
(四)平环功·····	(25)
25. 金鸡独立·····	(25)
26. 青龙探爪·····	(26)
27. 铁拳挥舞·····	(27)
28. 左右劈手·····	(27)
29. 蜻蜓点水·····	(28)
30. 浮萍荡漾·····	(29)
31. 左右开弓·····	(29)
(五)斜环功·····	(30)
32. 旋头拔刀·····	(30)
33. 鸣鼓击钟·····	(31)
34. 展翅飞翔·····	(32)

35. 白猴采果.....	(33)
36. 乌鸦晾翼.....	(33)
六、练功的功用歌诀.....	(34)
七、骨折后练功歌诀.....	(37)

一、“练功三十六法”的作用

“练功三十六法”是一种内外功相兼的功法。按气功的练法来说，是一种动静相结合的功法。内功能调整身体内部的功能活动。换言之，是以心理、意识的作用来影响生理机能，练功家谓之“内练精、气、神”。外功的动作是摇筋骨、动关节，练功家谓之“外练筋、骨、皮”。两者相兼的练法是“外动而内静”，相互为用，相得益彰。

练功在无病时可以收到防病强身的效果，有病时可以起到治疗的作用。治疗可以通过两个途径达到目的：一是病员选择某些可以治疗某部疾患的动作，进行功能锻炼；二是医务人员应用练功的某些手型和手法于临床操作上。

对于某些慢性病，通过练功可以促进气血运行，加强新陈代谢，使精力充沛、气机通畅、脾阳健运。因此练功可以治疗胃脘胀满、咳嗽喘息、小便淋漓等症。对于关节酸痛、扭挫伤或骨折后遗症者等，也可以通过练功，通经活络、舒筋壮骨、搜风定痛、去瘀生新，起到辅助治疗的作用。

练功必须循序渐进，持之以恒。只有这样，才能得心应手，发挥更大的效果。

二、“练功三十六法”的动作特点

“练功三十六法”是一种以“内气”、“内功”为主，内

外相兼的练功法；同时也是“内壮功”与“外壮功”合并的练法。它的动作要领是“以意领气”，以气为动力，与中医“气为血帅”、“气行血行”的道理是相符的，因此需按特定的方法进行锻炼。

所谓特定的方法，即力求动作圆活，应有“内气”的心理、意识活动贯穿于每个动作之中。换言之，内气的发生是凭借心理、意识来支配动作，从而诱发酸、热、胀等生理现象的发生，以及心理上的内气感。通过心理、意识的调节和控制，影响身体的内外功能，从而改善人的精神状态和健康状态。

练功时的动作应遵循练功的基本要领，切忌刻板。既要坚持意识为主导的“内气”运行原则，又应求其灵活。动作不应受框框套套所拘束，要圆活、轻灵，内气的运行才能舒畅。掌握“内气”的锻炼方法应“不即不离，勿忘勿助”。这也就是说，不可离开内气的作用，也不可刻意追求内气的作用。至于本功的练法，虚与实、静与动的合一，也都应合乎此理，要符合“不偏不倚，不离不舍”的要求，不作明显的虚实之分与动静之别。似此练法，无形的虚实与动静的变化都含蓄其中。

1. 环形动作 形式多样

“练功三十六法”的动作呈环圆形（包括小圆环、大圆环、椭圆环及螺旋环等）。以方向而言，有平、直、横、斜等四方向，其练功基本动作虽然简单，但优美而多样化。

圆环形的动作，有利于各关节的功能活动，具有幅度大、灵活性、柔软性等特点，因此动作活泼自然，练者越练越感兴趣。对于内部脏器的机能调节、气血的流通以及躯干和肢体的功能活动，均有裨益，所以适用于保健与治疗。

2. 贯通一气 内外结合

气功的动力，离不开意识、呼吸与动作，三者是合为一体的。以此为纲，三者贯通一气，要求“意气相合”，以意领气，以意为主，意行则气行。此外，本法还要求“动静相合”，动中求静；“虚实相合”，似虚似实，虚中有实。以上所阐明的都是指对立统一的关系而言，没有绝对的动与静、虚与实、意与气的明确界限。

《素问·上古天真论》说：“把握阴阳，吸收精气，独立宁神，肌肉若一。”古人总结的这十六个字，精辟地阐明了气功锻炼的法则。气功的锻炼，主要有姿式、呼吸和意守三个连锁的环节。意守即是精神集中、独立宁神，所包括的范围较广，如思想、感情、意识等都要集中。在意守控制下，要求呼吸与动作的升降开合相互配合，协调一致。也就是说，必须“把握阴阳，吸收精气”。姿式有动静之分，练功开始应掌握好松、静二个要点，做到“肌肉若一”。“松”与“紧”是相对而言的，并非松弛无力，而是“松而不懈”，是指思想要放松，不可紧张。在松与紧的关系上，应该做到，以松为紧，松中有紧，紧而不僵，忌死力僵劲。“静”是指心神宁静，排除杂念，集中精力。

三、练功的功法

本书所提的练功，其基本功是“浑元一气功”，强调“气”的作用，因此锻炼本功的方法，着重于“贯通一气”的练法，现分三点叙述如下：

1. 动作贯通一气

环形动作应求其“圆活”、“柔和”、“轻松”、“稳缓”。动作要呈圆形，忌有棱角，只有这样，才会活泼自然。俗语说：“功练千遍，贵在自然。”柔和就含着韧性的弹力，如弹簧受压，外力已去，仍复原态，也就是柔中有刚。动作轻松，肌腱才不致紧张，关节才能灵活。动作要稳缓，不可急于求成。“稳”也含着“静”的意思，动作的求稳，也就是动中求“静”。要稳就必须缓慢，其动作的施展，犹如春蚕吐丝，稳而且缓。

躯干及肢体的动作要求协调连贯，在“手随心转”、“手足相随”的同时，应以腰为轴。“腰者要也”，腰为全身的枢纽，故腰部活动与肢体动作的配合，至关重要。

上肢动作“以肩带肘，肘带腕”；下肢动作“以髋带膝，膝带踝”。随着躯干的活动，各部逐节先后带动起来。躯干与四肢的动作也都要呈圆形、弧形或螺旋形，以利内气的运行。

手足动作要求做到三合，即肩与髋合，肘与膝合，手与足合（腕与踝合）。肩部活动时，髋部也必随之活动，肘动膝随动，手动足随动。腰为一身之主宰，腰动的妙法，在于拗腰（旋转之意）。

缩降手足时，与上述伸举手足时恰是相反，先手而肘后肩，先足而膝后髋。此理是顺乎自然的现象，譬喻树木的始生，先根固，后枝强，而叶茂花开。萎枯时，先花落叶败，后枝萎而根枯。

2. 气息贯通一气

“气”是中医所指的“真气”、“内气”。“息”是指呼吸之气。“内气”与呼吸之气是不可分割的。两者需协调一

致，互为因果。要达到气息贯通，练功者要用自己的心理、意识活动去控制呼吸和影响内气的运动，内气受呼吸的影响，呼吸是内气的动力，内气可由意识活动的控制而运行，这称为“以意领气”、“气随意行”，使气息两者贯通一气。

3. 动作和气息贯通一气

在意识主导下的动作要和呼吸相配合。当上升和内合的动作时，要吸气；当下降和外开的动作时，要呼气。呼吸的快慢，是随着动作的急缓而变化。动作的运动节奏是和呼吸及内气紧密结合的，且有一定的规律。

在气息的锻炼方面，初时可自然呼吸，进而和动作相结合，要求缓慢、柔和、均匀、深长的腹式呼吸。要注意动作和气息的贯通。考古发现战国时的《行气玉佩铭》记载了气息锻炼的要点，郭沫若同志译解如下：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”

以上所说的“升降开合”的功法，都属于意守范畴内的重要功法。所以着重于“意守”与动作的配合，同时也重视“意守丹田”的作用，因此强调在练功时采取腹式呼吸。在练功之初，先行“吐纳法”，用鼻呼（吐）与鼻吸（纳）反复进行三次，通过吐故纳新，促进新陈代谢的作用。在吸气之际，用意引导气息下降于丹田，亦即“气蓄丹田”。起功时，以外开的动作，用意引丹田之气循经脉傍达于四肢，这叫做“气发丹田”；收式时，以内合的动作用意引导外散的气，复归于丹田，这叫“气息归元”，也就是“气归丹田”的意思。

四、气息运行的路线

气息（呼吸与内气）在人体内运行，有一定的路线和规律，是以十二经络循行路线为其通路。“经”是纵行的路线，“络”是经的分枝，联系着阴阳各经，微小的分枝称为“孙络”，分布于机体各部，起着通达气息与营血的作用。

十二经的盛衰要依赖奇经八脉的平衡，尤其重要者，是任、督二脉。任脉在身前正中属阴，总领一身之阴经；督脉居身后正中属阳，统一身之阳经。任、督脉一通，全身各条经络先后皆通，内通五脏六腑，外达四肢百骸，所谓“任督脉通一身通”就是这个意思。

气息在人体内循经脉按照一定的方向运行，构成“小循环”和“大循环”。吸气时，内气（真气）由督脉上行至头，随即沿任脉下降而循环，古时把这个“小循环”称为“小周天”。手三阴经在呼气时，内气由胸走手；手三阳经在吸气时，由手走头；足三阳经在呼气时，由头走足；足三阴经在吸气时，由足走腹，继而由腹上胸走手，如此循环不已。古时把这个“大循环”称为“大周天”。这种气息运行的规律，贯穿经络，使全身各部浑然一体。

内气的运行是以呼吸为动力、自我控制。自我调整呼吸入手，无论静功或动功，最重要的是要经常在意守与动作配合下作自我锻炼。

意守活动分为“内守”与“外守”两种，内守即守丹田，外守即与动作配合，并要求内外合一，动作逐节互相连贯。

动作的“升降开合”和气息的运行，都是与十二经脉的运行路线相符合的，因此能够起运行气血、联络脏腑、沟通表里上下的作用。《内经》说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱，治未乱”，“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。只要遵循练功的要领，坚持不懈，就能起到强壮体魄、防病治病、益寿延年的作用。

五、练功示意图解及名称

(一) 基本功

1. 浑元一气（外开大环）

预备势：两足平行分开，与肩同宽，自然直立，两臂自然下垂，两手轻贴于腿侧（图1）。

动作：

(1) 两足跟内收立正，两臂交叉于腹前。双手掌心向内（图2）。先作吐纳法，舌尖抵上腭，用鼻先长呼气一口，



图 1

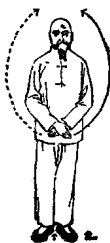


图 2

随后长吸气一口。

(2) 两臂交叉由胸前往上划弧，同时两足跟靠紧提起，足尖立地。眼视前方，手心向内转到头顶时，手心渐转向外，经两侧下落，足跟随手下落踏实(图3)。手上升时吸气，下落时呼气，这样反复进行三次，分开足跟，还原如图1。

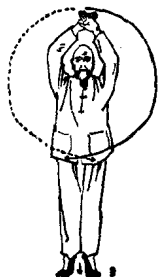


图 3

要 求：预备势时，即要排除杂念，宁心静气，起功时呼吸要均匀深长，吐纳法要用鼻吸鼻呼，其他的动作，可以用自然呼吸法，或以呼吸与动作配合。

功 用：吐旧纳新，改善气血循环，促进新陈代谢。凡练功时都从这式开始。

2. 开门见山 (横环)

预备势：按上势，两腿分立(膝微屈)，两臂交叉于腹前(图4)。

动 作：

(1) 两臂由内经胸前向两侧划弧，掌心翻外，指尖朝上，上臂外旋侧展(高与肩平或齐眉)，下落同腰齐，松肩、沉肘、坐腕(图5)。

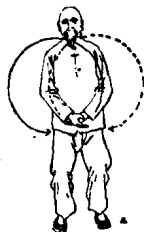


图 4



图 5

(2) 按图 5 势，两手从腰侧经胸前往上向两侧外开而下落，复于腰间再由内往上划弧，掌心朝外，指尖向上（图 6）。这样反复进行，慢慢地打环六次。

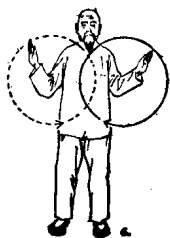


图 6

要求：眼向前平视，留意于手的动作，不可耸肩，要沉肘，肘尖不宜远离腰肋部，膝微屈，可随手的上下动作，略为伸屈，足掌贴地。手内收时吸气，外展时呼气。也可用肘部轻擦体侧的肋部。

功用：可使郁气外开，气血走布于四肢，对肝脏有利。

3. 并驾齐驱（直环）

预备势：接图 6 势，待手转至耳边时，手与肘成直线，手变换为侧竖掌（图 7）。

动作：两手朝前往下划弧，而向内收朝上，肘部后退些，掌经腋侧往上，高不过眉，两手继续划弧向前下落而复于腰间（图 8）。



图 7

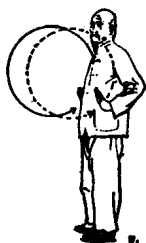


图 8

要求：动作时，身体保持正直，不可前后俯仰，也不宜左右歪斜，掌心相对，较肩宽，在体侧转动，意识贯注于小指侧及尺骨侧，以助经脉气血运行。

功 用：舒筋活络，调整气血，对心脏有利。

4. 白鹤展翼（上斜环）

预备势：两足平行站立，距离与肩同宽，屈肘，附腰，正掌势。

动 作：

(1) 接图 8 势，待手转到腰际时变成钩手，掌心向内，肘尖沉下，手由下向外斜朝上划弧，高与头平，同时出左腿，伸直膝部，足尖跷上，后跟着地（图 9、10）。



图 9



图 10

(2) 继续再朝前下方划弧斜落，掌平乳，肘近于腰，左足尖随手的斜升慢慢踏地，而右足跟随前足的踏地慢慢提起，足尖着地，身躯随手足逐渐向前。手斜落时，则右跟着地，左足尖跷起，身躯后坐（图11、12），如此反复进行三次。



图 11



图 12