

董刚昭主编

中國功夫百家

广东高等教育出版社

中國
功夫
法
百家



中国功法百家

董刚昭 主编

•

广东高等教育出版社出版

广东省新华书店经销

顺德桂洲印刷纸类厂印刷

787×1092毫米 32开本 20印张 400千字

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数 1—30000册

ISBN 7-5361-0167-8/G·45

定价：6.50元

前 言

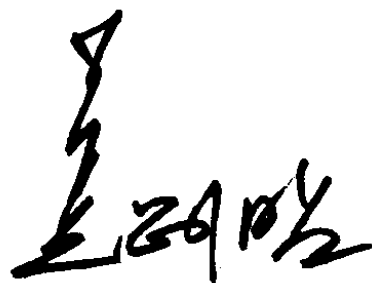
气功这一中国文化遗产中的奇葩，是一种独特的自我锻炼方法，它既不同于一般的体育运动，也有别于传统的武术运动。即便在医疗保健中，也有它自己的特点。

在气功数千年的发展史上，理论方面渗透了古代各家哲学思想，在练功实践方面，汇集了无数练功家的丰富经验，形成了数以千计的气功功法，时至今日依然种类繁多，流派林立。《气功与科学》杂志社成立以来，一直致力整理收集气功功法，在几年来积累的基础上，集录部分有代表性的气功功法，辑成《中国功法百家》，希望能从中一睹功法浩瀚大海的全貌。

《中国功法百家》一书共辑录了各种类功法共一百零五个。一百多个功法汇成一个册子，得有一个分门别类排列顺序的方法。但目前对于气功功法的分类办法，依然众说纷纭。有从气功的功能来分类，也有从练功形式来分类，也有从功法内容来分类，有从流派门别来分类，各有所长，不一而足。

我认为功法的归类，目的无非是让人更容易了解功法源流和作用，以及各功法之间的比较，无疑这对于研究气功史是一个重要的内容。然而并不是说把某一功法归入某类，便起着某一作用。况且功法的分类并不严格也不可能单一，往往同一功法同时可以有几种归属。本书作为资料汇编，为方便不同类型的读者检索起见，既考虑反映功法的门派源流

出处，也考虑其功能与形式，在错综复杂的关系中以按篇分类的办法，力图让读者一睹目前气功功法的现状。由于本人水平有限，疏漏之处敬请诸君同道指正、原宥。

A stylized handwritten signature in black ink, appearing to read '李志' (Li Zhi).

1988、8、8

目 录

前言	1
----------	---

动功篇

套路·活步类

大雁气功前六十四式	杨梅君 3
简化峨嵋庄	北京峨嵋庄功法研究研究组 26
新气功疗法中度风呼吸法自然行功	郭 林 41

定式类

太极气功十八式	林厚省 50
太极圈	董绍明 60
六动气功	朱树林等 65
武当气功	裴锡荣 71
拔长功	沈再文 77

自发动功类

禅密功·引动功	刘汉文 83
自发动功	胡耀贞 93
鹤翔庄气功五节动功	赵金香 96
鹤翔庄站桩功法	赵金香 131
自发五禽戏动功	梁士丰 144

静功篇

综合类

因是子静坐法·····	蒋维乔	154
内养功·····	刘贵珍	159
强壮功·····	刘贵珍	164
吞月松静法·····	虞沛霖	166
松静气功·····	胡 斌	172
静养行气六步功·····	林 海	175
放松功·····	马济人	184
先天一元气功·····	陈炎峰	188

道家功法类

庄子听息法·····	陈樱宁	197
全真功初学修持纲要·····	赵 光	201
龙门女功·····	邱 陵	206

周天功类

真气运行法·····	李少波	211
鼓琴招凤与敲竹唤龟·····	梅自强	223
奇经八脉呼吸法·····	彭静山	228
髓化炁功法·····	刘蕤光	231
八卦式内养功·····	陈如录	234

佛家功法类

结跏趺坐气功法·····	刘佩凡	238
佛家性功耳根圆通·····	庞祝如	245

大手印.....	桂 明	248
《大圓滿精要》与宝瓶气合练功法.....	刘兆麒	256
术能类		
开智功.....	严 新	260
气功诊病术及其意义.....	严 新	263
灵宝通智能内功术.....	王力平	271
吐纳类		
养气功.....	马礼堂	280
三三九乘元功.....	屈成春	289
炭火功.....	钱 进	300
喝气功.....	王孟松	311
站桩类		
站桩功.....	王芾斋	314
三圆式站桩功.....	秦重三	320
无极式气功.....	蔡松芳	322
白鹤凉翅站桩法.....	夏庭玉等	325
铜钟功.....	马有忠	327

静功心法篇

性命双修的方法.....	林 海	332
点线面体行气法.....	刘藜光	335
意念活动的升降开合.....	庞祝如	339
存思——道家气功中的意念活动.....	杨福程	341
呼吸伴随动作.....	张天戈 赵宝峰	343

听息一诀·····	金志良	344
龟息——无为功纳气法·····	赵正山	345
出声调息法·····	陈应龙	348

发放外气篇（发射型）

空劲气功·····	黄仁忠	351
一指禅功·····	刘永言	364
修持气功·····	覃尧卿	375

医疗保健功法篇

通用保健功类

少林六通气功·····	释海灯	384
外丹功·····	张志通	395
青少年气功·····	庄国仁	406
木椿功·····	景成岩	409
返还功·····	臧文毅	413
案前功·····	李 彧	424
混元益气功·····	袁子府	428

传统养生功类

黄氏易筋经·····	肖旭贵	431
金刚十二式·····	侯松山	437
附：易筋经十二图·····		442
少林易筋洗髓卧身图说十势·····	周怡光	446

古代养生十六法·····	董刚昭 于家宁	449
附：十二段锦·····		454
祛病延年二十势·····	王子平	458
耳目气功保养法·····	东人达	467
按摩拍打类		
陈家门气功·····	陈运浩	471
外壮功十二式·····	陈广余	483
拍打气功·····	陈应龙	487
自我按摩保健功·····	张永宁	489
中宫运气法·····	陈浩金	495
三“8”运气法·····	李志如	498
经络按摩美容法·····	黄小松	501
对症功法类		
归一清静法·····	周潜川	507
疗肺动静功·····	杨远京 蔡葵	512
静气功防治近视眼·····	吕继唐	517
揉腹功·····	陈际云	522
舒肝动静功·····	汤云龙	525
固发梳头功·····	丁厚第	528
擎天立地功·····	树 龄	530

硬气功篇

硬功基础功类

天河寺硬气功·····	张加陵	533
响佑六势功·····	李创 王继堂	543
武当熊门七心活气功·····	梁健生	549

混元一气功.....	李少华	558
黑猫功.....	孔 剑	561
桶子功.....	范克平	564

局部修炼功类

八宝铁头功.....	莫文丹	570
武当五行重手法.....	程建更	575
大力鹰爪功.....	顾 坚	578
阴爪功.....	葛 斌	582

硬功心法

硬气功练法.....	李少标	584
轻功硬功运气法.....	陆国柱	588

拳术练气心法

太极运气法.....	童益芳	595
太极拳击技原则与十六字秘诀.....	王知刚	602
大悲拳练气.....	刘殿选	607

附·海外类似气功练法篇

瑜伽类

冥想瑜伽

西纳观想—瑜伽的专注观想.....	容右钊译	611
-------------------	------	-----

体力瑜伽

妇女瑜伽术.....	斯晓航译	617
------------	------	-----

其他

国外的生物反馈训练法.....	林树坤编译	623
充分呼吸法.....	胡幼文译	626
冈田式静坐法.....	胡斌译	629

动 功 篇

动功是气功种类中，相对于静功而言的一个大分支，它是配合有肢体活动的气功。

动功的标准和范围至今仍有争议。有认为“动”是绝对的，“静”是相对的，“外”（肢体）不动时，“内”（脏腑）仍在动；手足不动时，意念仍在活动，“气”仍在流动。因而广义地说，气功就是动功。据此有主张以“内练一口气，外练筋骨皮”作为分类的标准，把气功分为“内”、“外”功。把注意意念、调息、气血、脏腑功能锻炼的划为“内功”；把注重骨骼、肌肤、劲力锻炼的视为“外功”。虽然“内”、“外”之分能从功能上反映出不同的作用，但就功法内容，形态，练法某特点而言，却不及按“动、静”分类，予人更清晰的印象，况且气功的效能往往是综合性的，有些“外功”练法对内脏、气血也有十分好的效果。

动功的渊源可追溯到“导引”，或更早的“尧”的时代便有“筋骨瑟缩不达，为舞以宣导之”，以“舞”的形式疏导滞壅，宣导肢体的记载。华佗的《五禽戏》则是古代导引的典范。

“导引”是一种“以意导动”的体操，唐·王冰所说“导引”即摇动筋骨，活动肢节。

目前，动功的情况仍然比较复杂。大体上可分为两大类即诱导动功和自发动功，诱导动功是从编制好的套路，招式

配合意念呼吸进行锻炼，按一定的规律循序渐进锻炼。自发动功（又有认为是诱发的）是在练功中自发地出现动作，并且这些动作千姿百态，全凭自然，开始杂乱无章，渐而可以作一定有规律的归纳。自发动功的练法比较注重于“意念活动”，以意领气循经守穴，或者意念活动配合形象控制促使发动。归纳其练法特点是先练静，然后由静极生动。但亦有如《鹤翔庄》先练五节动功，再练站桩，由站桩出自发动。

动功功法何止千万，本篇所选实有“挂一漏万”，况且在医疗保健功法篇，硬气功篇中，不少是按“气功功能”划分的动功。在此仅作说明。

本篇大体按上述办法分类。诱导动功中又分为套路类与定式类。其区别是定式类下肢没有走动的状态，而且各式没有明显的连贯性。本篇所选有传统沿用下来的功法，也有今人在传统功法基础上改编而成的功法、门派、效能、形式各具特点，由是可见动功的结构和演练方法。

其实动功与静功也没有一个截然分界线，练动功往往也先从静功入手，运动内气，引发外动。总之动功是在静以蓄气，内气鼓荡的基础上营运血脉，冲动筋络，运动四肢百骸，以和阴阳，行气血，濡筋骨，利关节。故此动功气感出现较快。

套路·活步类

大雁气功前六十四式

杨梅君

编者语：

大雁气功包括大雁气功前六十四式和大雁气功后六十四式，又可独立成两套功法，分别在《气功与科学》杂志1984年和1986年底发表。当时某些书刊登载的大雁气功功法有些讹误，杨梅君大师亲自作了修订。这里仅辑录前六十四式。

大雁气功属道家功夫，是昆仑派内长期秘传的一套高级动功。它模仿大雁的活动形态编排动作，结合气功养生的要义，整套功法刚柔相济，动静相兼，轻松自如。特别是后六十四式一招一式都揉合了经络学说、按摩导引，气功要素，寓人类生理于大雁形态姿式之中，整套动作舒展大方，男女老幼皆宜。据了解此功法在全国二十多个省市推广以来，修练者日众，效果良好。学员普遍反映，练功后清心醒神，筋络舒松，气血流畅，对外界的适应能力、精神面貌明显提高。不少患有慢性病的练功者，经过一段时间的锻炼后竟不药而愈。

杨梅君老太已九十多岁了，仍然精神矍铄，实乃得助于

大雁气功也。《气功与科学》1986年第7期曾刊载她的“遥视练丹功”属于筑基功法，因篇幅也未能收入是书。

一、起式

身体直立，两脚平行分开与肩同宽。头微上顶，双肩放松，两臂自然下垂于体侧。掌心向内，五指自然分开，微屈。口微闭，舌轻舔上腭，眼平视前方（图1）。

全身自然放松，宁心静立片刻。排除杂念，气往下沉。

二、展翅

两臂由体侧缓缓前举，手心相对，举至与肩同高（图2）。接着，边上举边向两侧分展，同时两臂外旋成扩胸。松肩，微屈臂。同时，身体向后弯曲，仰视上空，手心向上。两膝微屈，脚跟稍提起（图3）。

注意：身体后屈，抬头仰视，脚跟上提都要适度。以免身体不适或失去平衡。

三、合翅

两臂内旋成弧形向前合抱。两手落至下丹田两侧。手心向内，指尖相对，两手指端相距约1~2寸。手成虚掌，手掌心与腹间留有适当空隙。在两臂向前合抱的同时，身体恢复直立姿势。自然收腹，脚跟落地，眼视前下方（图4）。

四、折窝

两手从下丹田部位渐渐提起，手心由向里随之转为两手心相对。至胸前部位时，两臂向前伸直，同时两脚跟提起。接着两臂内旋，使手背相对，手心向外（图5）。然后两臂外展，向两侧后下方作弧形运动至两胯后外侧，手心向后（图6）。眼平视，松肩虚腋，脚跟仍提起。

五、抖膀

两臂屈肘上提至两肾俞穴外侧。手心向上，手指向后并拢成爪形。松肩，虚腋，脚跟仍提起，眼平视（图7）。接着，两臂外旋，两手从两胁旁迅速甩于两胁前，两臂屈肘成90°，手指向前，手心向上微向里。同时，两上臂向内迅速夹击两胁，两脚跟迅速落地，眼平视（图8）。

六、折窝

两臂内旋前伸，两手心也渐渐随之转为相对，同时两脚跟提起。当两臂向前伸直时，两臂内旋使手背相对，手心向外（图5）。然后两臂外展，向两侧后下方作弧形运动至两胯后外侧，手心向后（图6）。

七、抖膀

动作同五（图7、图8）。

八、上举

两手臂缓缓上举，手心向里对前额，手指向上，眼视劳宫穴。两手上举过头顶，两臂弯曲成90°。松肩，肘向前，眼成平视，足势不变（图9）。

九、合掌

两臂同时内旋，两肘分向肩外侧。两手向头顶上方合拢，十指交叉合掌，掌心向下对百会穴（头正中线与两耳尖联线的交点处）。两臂成弧形，眼平视，足势不变（图10）。

十、翻掌

两手指交叉不分开，两臂同时内旋使两手翻转成手心向上。而后两臂向上伸直，眼视前上方。两腿伸直，足势不变（图11）。

十一、下腰（中、左、右）

两腿伸直，弯腰前屈，两手保持十指交叉状合掌下按，

掌心向下。先下按在两脚中间片刻（图12），然后上体稍抬起，两臂随之稍上提。同时向左偏转，两手仍成十指交叉状合掌在左脚前下按，手心向下。停留片刻后，上体稍抬并向右偏转。双手成十指交叉状在右脚前合掌下按。停留片刻。整个过程中，眼视两手，头顶朝前，足势不变。

注意：下腰时，最好掌心下接触地。但初学者不必勉强。特别是年老体弱病重者，要量力而行。姿势可以高一些，但腿要伸直。

十二、缠手

上身略抬起，转向正前方。两手掌随之从右脚前提起并向左、右分开。两臂放松，两手手指相对，手心向下。膝微屈。左脚向左转90°（右脚跟调整舒适），身体以腰为轴向左转身90°，并带动手臂旋转甩动。同时，右臂内旋，随腰左转，由右经前甩向左方，手心向外（图13）。接着两手臂外旋，使两手心转向上，两小臂交叉于腹前，右手臂在左手臂上方（图14）。在两臂甩动旋转的同时，涮动腰胯，右胯及右腿迅速向右扭动，带动右手臂拖向右胯方向。右腿弯曲，左腿伸直，眼视右手。

十三、回气

接上式。左手向左上提至左缺盆穴（锁骨上缘中点凹陷处）。手指边上提边拢成爪形。松肩，虚腋。右手继续甩向右下方，待手臂伸直时，内旋向上，从体右侧向体左侧直臂划大弧，右手落至左脚趾。同时上身随着右臂甩动由右向左转动，向左前俯身。脚呈丁字步，重心落于右脚。右腿弯曲，左腿伸直，左脚跟着地，脚尖上翘，眼视右手（图15）。

十四、左弹足（3次）