

⑥再由脊柱循原路，吐气回尾闾，会阴而至关元。如此下而上、上而下往返为一次，共做九次。以上①⑥⑥动作，谓之“九转功”（另有深层练法，以非初功所宜，暂略）。

⑦九转功毕，复气聚关元，由外向内，男由右向左旋转三十六次（女反之）。然后腹部放松，合两掌，将两掌摩热，以左手上下擦身后腰穴（在脊骨第二十一椎之右旁），以右手上下摩身后之俞穴（在脊骨第二十一椎之左旁），各三十六次。继以左手指摩背后尾闾穴上下，右手摩脐穴各三十六次，至热乃止，道家称此为“背精门”，摩之有助健肾、固精、利尿及生丹气之效。

⑧以上功毕，右脚不动，左脚退于右脚外侧，使成丁字形，身体随之左转九十度，两手拇指、食指相连成一圆形，左手余三指平伸，掌心向内置于脐前；右手亦掌心向内（拇指与左手拇指相接），余四指贴于左手指背。心中默数一、二、三，用意引气，由命门至关元。再数四至六，送气回命门。如是七次，毕，凝神静立一分钟。

⑨继这，作鹤步猿臂四十九步，或行养性行禅一〇八步，以行合气，或更行静坐以养神。

（赵闻起文，摘自《台湾气功精选》）

（一〇一）梅花四段太阳功

本功法是一种由“八段锦”演化而来的健身养生功。此功法简易好学功效高。

功 法

预备式

两脚分开与肩同宽，脚尖内扣，两手下垂，舌舐上腭，两眼平视前方，自然站立，鼻吸、鼻呼，集中意念。

第一段：托天提地理三焦。两脚并立，两手臂由体侧弧形上托至头顶，掌心相对，同时用鼻吸气。两手从头顶向下按压小腹部意念、引气归丹田。上身下俯成水平，两手自然下垂触地，长呼一口气，同时两脚跟提起，眼视双手。两手向外旋，上身徐徐伸直，两手臂再由体侧上托至头顶，掌心相对，同时鼻深吸一口气，两手手指慢慢抓紧成拳，拳心向躯体，用力下拉至小腹部，调息片刻。要求：自然呼吸，上身前俯时两腿勿弯曲，眼随手转。

第二段：五劳七伤往后瞧。两拳收于腰际，拳心朝天，头向左慢慢转动至最大极限，两眼注视右脚跟。然后头向右慢慢转动至最大极限，两眼注视左脚跟。要求：自然呼吸，胸前挺，肩勿斜。

第三段：推山望月去心火。两脚分开站立，屈膝下蹲成马步，右手握拳收于腰间，左手向右胸前用力上托与胸齐，掌心朝上。然后左脚向左移动，右腿屈膝下蹲成左仆步，左手变掌沿左腿下抄，掌心向下，身体左转，渐起成左弓步，同时左手掌变拳收回腰际，右拳变掌向前用力推出，掌心朝左。接着做右式，动作如左式。要求：自然呼吸，挺胸，收

腹，上托时要用意力，握拳后拉要猛，眼随手转。

第四段：抓空打空力不劳。两脚分开站立，两腿屈膝下蹲成马步，两手握拳于腰间，左拳变掌由体前用力托与胸齐，掌心朝上。左手抓握成拳拉回腰际，同时右掌向前用力冲出。右拳松开，再拧握成拳拉回腰际，同时左拳向前用力冲出。要求：上托时要用意力，动作缓慢。握拳后拉要猛，做时提肛，眼随手转。

注意事项

- ①行功之前，先放松全身肌肉，特别是胸腹部肌肉，否则会影响呼吸。
- ②行功之际，要排除一切杂念，心绪平静，精神集中，呼吸调匀。
- ③练功时，衣着宽窄适度，并必须放松腰带。
- ④练功环境，最宜清静，户外行动，应选安静避风之处。

（房家祥文，摘自《中华气功选》轻工业出版社 1985年 9月版）

（一〇二）律吕导引功

本功法以“律吕”（音乐）“天地之和气”，因律创编的道家功法，包含着融贯始终的阴阳五行生克之理。此功适于各种爱好、欣赏音乐者学习，通俗简便，得气快，气感强，功效高，收益大。并有一定的美学价值。

功 法

壹 场地选择

本功法有立、坐、靠、卧（睡）四法，要求环境安静，空气清新，站立导引场地平坦宽敞，有花木、流水环绕的环境为最佳。

贰 时间选择

本功考虑到人们在社会中工作和生活规律的不尽相同，采用“死、活子时”时间选择法。每天任何时间能抽出一定时间练功（保证半小时以上，多多益善），只要体内一元复始，真气来临，就是“子时”。人是大自然的属物，和大自然无时无刻不是处在一个统一体中。所以，时间选择也不必苛求。

叁 功前准备

心情安静下来，丢弃一切杂念（心不安静不能练功）。随着心情安静，将电唱机或收录机安放好，选出自己经常喜爱欣赏的音乐唱片或磁带装好并启动，但选择音乐必须是器乐曲，包括健康、完美和谐的所有音乐。律吕是为高尚之人和为愿作高尚之人至诚服务的。

音乐选择体质弱者初期不可选用快节奏乐曲，而病患者，宜选用兴奋，激越之乐曲，调动心功能来制约；焦躁不安，心火上升，宜选用优美舒柔之乐曲，调动肾功能来制约，这叫作“五行相克法”。如无疾病，自由选择的乐曲乃是“五行相生法”。如，耘调安定，

阅调热烈，悦调和蔼，月调哀怨，粤调昂扬，郎调浮躁，云调放荡。可作参考，须视各自的情况而定。音乐播放时间是和练功时间相一致的，练功时间越长则获益越快越多。

肆 预备功

①立法。只要掌握站的自然、轻松、舒服，身体中心保持垂直，两脚承受的身体压力平衡就行。

立法适宜健康者和能站立运动的病患者习练。

②靠法。舒适、柔软的沙发、床头、椅背皆可靠。须保持体姿舒松自然，双脚不可悬空，使肢体局部承压过大。

③坐法。无论凳椅高低，以双腿能承担合适重量为宣。上体正直，两手搭于两大腿之上。要求均衡、平稳、舒松、自然。

④睡法。要求仰睡。身体要平直，双臂、双腿可根据舒适度开张或并拢。以上四法可任意选用。气候勿练。

此外，还须掌握以下诸法；

①华池沁泉法。华池喻指口腔，泉喻指唾液，也称“津液”。舌抵上腭，以接通人体任（阴）督（阳）二脉，利于真气“周天”运动。此时将其轻轻咽下汇入丹田（肚脐下小腹内）以培养元精之气。贯彻在练功的全过程。若保持舌抵上腭，等于在继续练功。

②垂帘法。垂帘就是闭眼。微闭双眼，以眼皮不吃力为宜。如能达到“视而不见”才为上乘。

松静自然法。松静自然法一方面是“心理松静自然法”，主要是加强道德修养，将此贯穿运用到人生中去；一方面是“形体松静自然法”，由形状姿势的稳、衡、松、软、适达到松静自然。松静是现象，自然是本质。练功的收效如何，来不得半点虚假。

伍 进入动态

预备功完成后意守音乐，把意识沉浸和消化在音乐之中，感觉上消失了自己。身体就会随着音乐的旋律节奏不由自主地动起来。进入功态后必须分清真动和假动。真动乃是音乐声波和体内经络之气发生共震，元气调动，迫使肢体运动，是不由自主的；假动则是好奇之心生动，作有意识或下意识的主观致动。由音乐导引的自发功不会出现偏差现象，因为练功者所选用的乐曲已经对练功者起到匹配和制约作用。

陆 收功

按练功者规定的时间，音乐停止以后，自发动作一般也会跟着停止。如果还在继续，这时应该启用意识提醒自己收功。要使动作渐趋缓慢而停止。功中任何奇异现象都是正常现象，不要感到神奇和紧张，要相信自己的控制能力。自发动作停止后，慢慢恢复到预备功姿态。然后伸出双手，捧气似球，贯入天目穴。捧气时，意念在双手劳宫穴；贯气时，手走向哪里，意念要想到气已贯到哪里。然后张臂扩胸双手与肩平，掌心向下，外导内引，慢慢从胸前导向下丹田（脐下小腹内）。双手再在小腹前拢气，贯入下丹田。就好比小腹前有一堆泡沫，要把它全部按进小腹内。然后，双手轻轻搓擦，微微发热后蒙住脸的下半部，双手中指轻按鼻梁，向上擦至眉骨，延眉骨向后推至太阳穴再下擦，如此擦二十四遍，再反向擦二十四遍，然后两手中指轻揉眼球若干遍，让眼睛慢慢睁开，收功完毕。

（谭大江文，摘自《律吕导引功》稿本）

(一〇三) 五禽图气功

本功法流传于四川等地，是具有“峨眉派”特色的一种保健气功。简单易学，久练可以治疗多种慢性疾病，对于高血压、冠心病、哮喘、肺气肿、肝炎、肝硬化等都有一定疗效，对某些癌的术后效果也较好。

功 法

壹 猿功

猿功为五禽图之第一部，共呼吸十五口气。一呼一吸谓之一口气。其法：身体立正，两脚合并，心意目神注视丹田（脐下一寸三分处），调匀呼吸，精神集中，肢体松柔，是为行功前之预备姿势。约静默一分钟，然后开始呼吸运动。

运动时以两手中指尖相接触，手心向上，置小腹之下，行呼吸一次，而目神与心意均注视于丹田处。此为第一口气。

两手上移置于脐处，但手不挨脐，行呼吸一次，神意仍注视丹田，是为第二口气。

两手下移至小腹下，与前式同两手立即前举向上，使成侧面之半圆线，两目随指尖接触处而上视，两肘伸直，手心向下，均为吸气。

两手直向面门放下，至小腹下为度。目光亦随之而下，注视丹田，两手复上移至脐处，两手分置左右胁际，指尖向前，掌根向后，中指尖与肚脐成直线，肘肘正直向后，不偏不倚，均为呼气，是为第三口气。

此时姿势不变，行呼吸三次，是为第四、五、六口气。

接着两脚张开成人字形，脚尖微向内，脚跟微向外，两膝伸直，两手分左右伸直，似大字形，手背向上。

两手平行向前相交而覆，神意注视于手。其余仍注视丹田，此为吸气时间。吸气毕，两手背反转向下，气即随之而呼出，手握成拳，但不用力，速即缩回，分置胁际，手不触胁，拳达胁际，气即呼毕，是为第七口气。

姿势不变，连续行呼吸七次，是为第八、第九、十、十一、十二、十三、十四口气。最后两脚收回，同时又行吸气，身体立正，两拳同时收到胸前，与两肘成平线，吸气毕。两拳顺乳斜行而循胁部绕到背后，指尖向下。两手复分两旁而气亦呼尽，是为第十五口气。

如是循环，一般每次十余遍。次数多少，以精神已否疲倦为度，不必拘泥。

第一部之功夫每日一、二次，常人在半月以后，觉丹田部份微有膨胀，而谷道下气、胸膈逆气时，则须拍击，以使气流通。其拍法，由授者（他人亦可）向丹田一部拍击，自中部向左右移动成新月形，最后以中部一拍为止。开始用手指拍，次用掌拍，又次则用拳拍，最后用铁沙包拍击（铁沙约重三市斤，用布三尺五寸缝袋盛之）。拍击次数，以四十下为度。拍击者举手，被拍击者即吸气；手达皮肤则呼气。手与皮肤距离约一尺远近，注

意拍击时用力之轻重，轻重视学者之功力而定。如拍击时皮肤觉痛，尚无碍，如内部觉痛，则停拍，俟多行功夫，功力深厚后再行拍击。

貳 鹿功

鹿功为五禽图之第二部，共呼吸十九口气。其法：人体正立，但两脚左右张开，距离约同肩宽，脚尖微向内，背脊伸直，小腹微挺，头稍前倾，目神、心意均注视丹田，两手中指尖相接触，手心向上，置于脐际，然不挨脐，行呼吸一次，是为第一口气。

两手上移至于乳际，然不挨两乳，目神、心意仍注视丹田，行呼吸一次，是为第二口气。

在乳际之两手变成合掌形，气亦同时而吸。合掌上伸，两肘伸直而神意随掌向上，头亦因之后仰。

在顶上之合掌正直放下至胸部，气亦同时而呼，神意随之而下，注视丹田，两掌由胸部分开，各置于肩甲之际，掌心向前，尽气呼毕，是为第三口气。此时姿势不变，行呼吸五次，是为第四、五、六、七、八口气。

两手由两肩左右伸出，使成平线，手心向下，似大字形，两手平移前方相交而覆，均为吸气时间，此时神意专注视于手，其余仍注视丹田。吸气毕，两手变掌成拳，两脚收拢并立。随即两手握拳向后平分，两拳分移即呼气。两拳继续分向后方腰眼中间，拳仍不开，一拳在上，一拳在下，拳背紧挨背脊，呼气乃尽，是为第九口气。此时姿势不变，再行呼吸九口气，是为第十至十八口气。

第十八口气呼毕，两拳徐徐上提至胁窝，移动即进气。提至两肘与肩平，两拳在胸前会合，上移至鼻尖时吸气毕，两手又斜移至两胁，随即变拳为掌。两手移动即呼气。两掌从腋窝移回背心，重叠交叉，直插尾闾，呼气毕，是为第十九口气。

五禽图从鹿功以后各部最后一口气之动作，即收功姿势与猿功收尾均相同。

鹿功不能单独运动，应先作猿功六、七遍，即行猿功拍气法，拍气后又作猿功一遍，继续始作鹿功二遍，鹿功拍气后，再作鹿功一遍，然后又作猿功五、六遍，再行猿功拍气法，再作猿功一、二遍始收功。

附：鹿功拍气法：鹿功作半月后须行拍气法，其拍击之部位恰在脐上三指一带。自中点向左右拍击，最后一击到中点止，仍以手掌或沙包拍击四十下为度。

叁 虎功

虎功为五禽图之第三部，共二十口气，姿势较猿功、鹿功繁难。其法身体仍正立，但左脚跟抵右脚弓，成丁字形，两膝仍直，两手十指相叉，手心向上，相叉的双手从右边髌骨处徐徐绕脐而至左髌骨处，但手不触及髌骨。动作开始即吸气，吸气毕即呼气，是为第一口气。

仍以两手相叉之状移上乳部，行呼吸一次是为第二口气，行以上两口气动作时，其神意均注视两手。

两手一面上移，一面翻手，手背向外翻上，手心向上，移动即吸气，两手举至头顶，目光随手动而移动，两手在头顶从左向右移，吸气完。微停，两手又再由头顶从右向左移。移动即呼气，移至左边，两手仍以交叉状自头上方向下落至膝际，手心向下，身体同时下坐，左足楞起，仍为丁字形，两膝弯曲，以右脚支撑全身重量，两手不停，叉绕至右

膝边而上，呼气毕，是为第三口气。

两手从右回绕左膝，上体随着手绕向左侧面，移动即行吸气。随即撒手，左手直伸向后方画半圆线，继续伸向前方，股与耳接，掌心向前，指尖向上，成托天掌形。右手曲肘置于胁际，掌心向下，为呼气时间。目神、心意以前随手转移，至此则注视丹田，是为第四口气。

此时姿势不变，连续行呼吸五次，是为第五至第九口气。

右肘直向前方，手指尖下平掌与肩齐，尽力平移后方，身体亦随之扭转，此为吸气时间。

两手变掌为拳，右手拳心向上，左手拳心向下平引返前，拳的高度稍当于肩，臂靠耳际，右拳置右胁际，此为呼气时间，神意以前随手转移，至此乃注视丹田，是为第十口气。此时姿势不变，连续呼吸九次是为第十一至十九口气。

最后左拳下按，立即缩回与右拳相接触，身体立直，即将两拳移置胸前与两肘成平线，此为吸气时间，两拳顺乳斜行而循胁部绕到背后，气亦随之而呼，手指渐开，向下直插，与猿功收尾姿势相同。是为第二十口气。

又从右面行功一遍，仍为二十口气。每次练功，左右均须锻炼，不可偏废。

凡习虎功者应先做猿功六、七遍后，即行猿功拍气法，再继续始做虎功左右各二遍，行虎功拍气法后，又左右各练一遍虎功，仍继续练猿功一遍，始收功。练虎功可以停练鹿功。

附：翻长砂袋法：习五禽图功至虎功时，因气已上行达于胁部，而胁缝空虚，须行翻长砂袋法以令胁部筋肉紧密，可免拍击时震伤肺部。其法用铁砂子约十市斤，用布袋长五尺盛之。初学者平卧床或平板上，两手平伸。翻袋子时，先将带子置小腹部，以两手握布袋之两端，拳心向后，徐向上举，移向头上，两肘伸直，此时为吸气；又举还小腹止，此时为呼气。稍息片刻，如前再举，仍行呼吸，目神心意均注视丹田。其举之遍数，以多为贵，但力不能胜时即行停止。初学时，如学者力量不足，可让他人略为辅助，如能自举，则由自己举放。长砂袋之铁砂，可逐渐加重。上举之遍数，也宜循序渐进，逐渐增加，切忌急躁冒进。

附：虎功拍气法：与猿功、鹿功拍气法不同。自第四口气至第九口气止为拍击时间，拍击部位则自腋下起，沿膀及肩击之，呼吸如故。拍者则不问学者之呼吸如何，有节奏地进行拍击，以四十下为度。又自第十一口气至十九口气间进行拍击，则自后肩沿膀至腋与前所击成半环形，拍击者仍不问学者之呼吸缓急，而有节奏地进行急拍，以 10 次至 20 次为度。拍击用的砂袋较拍腹部的重量为轻，约二市斤左右。

肆 熊功

熊功为五禽图之第四部，共呼吸十九口气。第一、二口气的姿势与虎功相同。第三口气吸时仍以相叉之两手心反转向下作拱手状上伸。

气吸尽时即行呼气，两手放下，斜绕胸部，平移右肩之右掌与肩平，两手变为合掌形，左手在上，右手在下，右肩右腰亦向后扭，目神、心意以前均注视在手，至此则注视丹田，俟气呼尽，是为第三口气。此时姿势不变，连续呼吸五口气，是为第四至第八口气。

以合拳之两手移下至小腹部，气亦随之而吸，合拳分开时亦同时而呼，左手伸上，胛

肘伸直，掌心向内，力向后拗，右手曲置胁际，手掌向前，手指伸直向下，俟气呼毕，是为第九口气。此时姿势不变，连续呼吸九口气，是为第十至十八口气。

两手握而成拳，气亦同时而吸。两拳移至胸部与两肘成平线，即行呼气。以下动作与猿功收尾同，是为第十九口气。

凡习熊功时，亦须左右并练，不可偏废，其遍数与虎功相同；并须如练虎功前一样，须先练猿功。练熊功后可以停练鹿功、虎功。

附：熊功拍气法：略与虎功同。第四至第八口气时，拍击腰眼。第十至第十八口气时，则拍击肋边，仍以 1 次或 2 次为度，左右运动时均一样。

伍 鹤功

鹤功为五禽图之第五部，共呼吸二十五口气。其姿势，两足左右分开，骑马式，背脊伸直，臀部朝上，两膝弯曲，略如鹤形。两手以十指交叉，手心向上，置于脐际，目神、心意注视丹田，呼吸一次，是为第一口气。

两手移至胸部乳际，呼吸一次，为第二口气。

交叉之两手转向外面、向上伸直，伸时即吸气，伸完即呼气，神意于手，是为第三口气。此时姿势不变，连续呼吸五口气，是为第四至第八口气。

两手散开时吸气，两手握拳收回时呼气，拳靠两胁，手指与肩平，神意注视丹田，是为第九口气。在此姿势不变，连续呼吸九口气，是为第十至十八口气。

两膝伸直，身体立正，两手各向左右伸平，拳头散开，手心向上、人如大字形，行呼吸一次，是为第十九口气。

姿势不变，连续呼吸五次，是为第二十口气至第二十四口气。

手足同时收回，手握成拳，置于胸际，以下姿势与猿功收尾相同，是为第二十五口气。

习鹤功时，先作猿功一遍，后作鹤功一遍，不拘多寡，循环间作，俟将收功，鹤功先拍，猿功后拍，拍手仍各作一、二遍才收功。总之，从猿功开始，猿功收功。其余鹿、虎、熊三部功可以停而不练。

附：鹤功拍气法：鹤功拍气法由第四口气至第八口气开始拍击，自尾脊拍击起，循背上行，达项部而止，所谓二十四气也。而第十口至第十八口气则拍击胸部乳房即所谓口斗处。第十九口气至第二十四口气则拍击将台，即所谓血盆处。此次拍击不以 1 次为限，以学者呼吸起止为度。

陆 顶功、底盘功、梢节功、练气

顶功是练鹤功时进行锻炼头部的一种功夫，有健脑强心的功能。练顶功时，应停止鹤功部位的拍击，练习方法是选择一个有墙壁而又不碍操作的地方，面壁而立，以两手握拳伸直抵达墙壁、作为练习者与墙壁的距离。然后练习鹤功，做到鹤功五口气呼吸完毕后，便屈膝使头与上身前扑、用头顶轻碰墙壁。初练时不可用力，以后随功夫加深而用力亦随之增加。练到鹤功三遍之后，可以自行拍击头部及颈部，拍时先用拳平拍、轻拍、以后逐渐加重，待头部对拳头拍已无甚感觉，就改用铁砂袋拍击。

练习顶功应小心注意，拍击必须循序渐进、若稍有疏忽，极易发生受伤事故。

底盘功是继顶功的又一个功夫，有固精益肾的作用。练习方法是鹤功做到第九口气

时，头身朝前俯、头不挨着墙壁，两脚的大指、次指用力触及地面，使力量贯注下部。

到了夜间睡觉，则屈膝侧卧，以一手兜睾丸，一手用手指轻捻睾丸，使其运转，这样长时间的练习，即可收到固精益肾的目的。

练习底盘功，同样要拍打，拍打的部位是阴囊两旁及会阴，先用手指拍，次用掌拍，不必用拳拍。

梢节功是锻炼四肢末梢——手掌、手指、足趾的一种功夫，必须在底盘功练习成熟以后，再练习此功。练习方法与底盘功相同，惟拍击部位不是睾丸两旁，而是手臂、手肘、手掌、手背、手指与两腿髌骨、脚肚、脚背、脚趾和两膝，除脚板心、手心外，四肢全部均须拍击。

请参看顶功、底盘功、梢节功的联合拍击法。

练气时，腰带宜十分松弛，须将丹田露出，以免妨碍气之出入。一切杂念，应当摒除，心神乃得宁静，唇宜闭、齿宜扣，运动时，口中如生有津液，清则咽之，痰则吐之。运动后宜散步数分钟，不宜吸烟，特别忌食生冷。

附：五禽图的辅助功

五禽图练完后，为了活动关节，增强体力，还可做一些辅助功。这里介绍一种锻炼方法，供读者参考。这种功名叫五禽功，是峨嵋山海月禅师所传授。五禽功是一种劲功，练功时，呼吸是鼻进鼻出，全身要柔，肢体要柔，呼吸要柔，动作要柔，感触要柔，但柔中有刚，绵里藏针，一句话：要有内劲。

五禽功也分虎、熊、鹿、猿、鹤五部功，其动作姿势分别如下：

虎功

类似一般的虎卧撑，但不完全相同，主要的是以意引气，气达丹田。

动作说明：全身伏地，以手指尖、足趾尖支持肢体。动作开始，头身徐徐向后向下拉，身胸渐俯、肘部弯曲，臀部外突，体成拱桥形。在向后下拉时吸气，气沉丹田。按上势不停地使上躯与地面成角度向上向前徐徐滑出，肘直臀平，还原为开展形状。如此反复练习，可练猿次。惟初练宜少，应循序渐进，切忌贪多求快。有高血压、心血管病患者可以不练此功。

熊功

预备姿势，分腿站立，稍宽于肩，两眼平视，两手成掌置于大腿两侧，调匀气息。

动作开始：两手从体侧移于身前，两掌徐徐上举，手臂伸直。手移动即进气。两掌举至头顶，两目注视两手，两手手指微朝内弯，如熊攀援树枝状，吸气时，气沉丹田，吸气毕，两手徐徐下落，两手移动即呼气。同时两腿也徐徐下蹲，成骑马桩。两掌落至胸前，两掌竖起左右分开。两手分开即吸气，吸气毕，两手回收至乳际，并徐徐呼气。两手向下向体侧后绕，手向下时，两手变掌为拳，又由身后绕至胸前向下时（这段时间为吸气，气沉丹田），手又变拳为掌，继续往身后下按。这时身子随手的上移徐徐立起，以脚尖立地，脚跟虚悬（这段时间为呼气）。当手掌最后下落快完毕时，同时也用力呼气，呼气快完时脚跟用力着地发出响声。

共计每遍呼吸三次。如此循环往复，可以做猿功。但初学不宜过多，以自己身体能支持为度。

鹿功

两腿分立，稍宽于肩，与熊功预备姿势同。动作开始即吸气。两手从体侧上举至头顶，两手相合，指尖相接成虚掌，至此吸气毕。两手合掌姿势不变，身子向前弯腰，两掌触地为止。两掌往下落时即呼气，两掌触地时呼气完毕。接着两手分开，往左往后，上移至臀部，头、眼也随之尽力往后瞧。往左移动即吸气。吸气毕，接着又往右还原成往上落两掌触地时的姿势。往右移动即呼气。呼气毕，身子又向右移，手、头、眼姿势向后看，气的呼吸也与往左移动时一样，然后又还原成正前方，当呼气毕时，身子慢慢起立，起立即吸气，随之两手从体侧往上提至脐际，两脚尖立地，两脚跟虚悬。变掌为拳向后绕至胸前又成掌。迅速往下按，两脚跟同时落地，掌往下落时即用力呼气。最后呼气完时发出响声。

鹿功每做一遍呼吸四次，可连续做猿功，初学和体弱者不宜过多，应逐渐增加。

猿功

预备姿势：两腿分立、屈膝，臀部后坐，两手掌平放于大腿，眼平视，意守丹田，调匀气息。

动作开始，左手往后上举，成勾手，如猿攀树枝状，头也随之往后向上，目光注视手指。手移动即吸气，吸气毕，左手停止不动，右手随即向身体右面斜前方，往下触地，身子也随之右倾，手如猿猴摘果状。右手往下移动即呼气。呼气毕，右手如握果状往上提，身子也随之挺立，左脚同时上提，右手移动即吸气。吸气毕，左手向下往体侧成掌，右手也成掌，两掌左右同时下按。两手移动即呼气，呼气毕，两掌也下落完毕，此时两腿分立，两掌置于体侧。

接着又成预备式，换为先出右手，以下姿势与左面相同，惟方向相反。左右交叉进行，共做猿功。体弱病重者可适当减少，应循序渐进，初学者切忌贪多图快。

鹤功

预备姿势：身体立正，挺如青松，放松胸腹，调匀气息，意守丹田。

动作开始，预备姿势不变，两拳缓缓上提。手移动即吸气。吸气毕，两拳置于腰际不动。屈膝，身体往下弯曲。身子往下弯时就呼气，呼气毕，身子往前倾，以一足立地，一足往后伸，身躯与地面平行。同时两拳成掌，掌心向下，往体侧平伸，如鸟展翅。身子前倾时就吸气，吸气毕，两手成拳往腰际回收，身体随之往上微躬，仍以一足立地，一足紧靠另一足。此时两肘将身子夹紧，如鸟缩拢翅膀。两拳往腰际回收即呼气。呼气毕，立足不变，又做第二遍，两手又从体侧平伸，身子前倾与地面成平行，一脚往后伸，如是循环反复练习若干遍，然后又换另一脚（如先是右足立地，可改为左足立地），左右做同等遍数，左右必须同时练习，不可偏废。体过弱者可以不练此功。

至此，五禽功全部演练完毕。

五禽功可以在练五禽图之前练，也可以在练完五禽图气功之后练。练习五禽功可以五个功全练完，也可抽练其中几个功。总之，因时、因人而宜，灵活掌握，不必拘泥。惟练习时，一定要全神贯注，宁神静虑，用意不用拙力，缓慢进行。

（项杨惠文，摘自《中华气功精髓选》）

(一〇四) 真元窥密功

本功法是出于道家的采气全形，炼丹化形之上乘养生功，此功法集神州故国养生丹道、国术内功及文化艺术共冶一炉，包含太乙元明功、大小炼形等，内外双修，性命同证，文武齐驰，理法精透，体用如一。保存了传统古气功的风貌，理法精透，内函隐密，便于系统的学习研究。

功 法

壹 太乙元明功行功

选好练功的环境，视其周围有无干扰行功的因素，做好练功前的准备。

预备式：自然站立，双脚与肩同宽，平站而立，两脚踏实。两腿伸直，切忌弯屈。两手自然垂放在大腿外侧。两眼向前平视，神光内守。头要正直；全身放松，排除一切杂念。气沉丹田，自然呼吸。

丹田结印：动作：两手上下相搭，掌心向上，（男左手在上，女右手在上。）五指自然伸开，拇指相对，下面手的中指尖置于上面手的外劳宫处，两掌所示如托球状。

托珠自化：动作：两手指形不变，慢慢向两侧拉开，如拉丝状，两手距离不超过一尺。两臂放松呈弧形。

两手左右同时拉开，至两腿前侧，同时两臂向上微抬，两臂含有拥力，含而不显。掌心向内，两臂如抱搂状。

继上式不停，松两腕，十指稍向下移，两手食指拇指相对，继而两手掌外撑，如掐球状。

灵芝现瑞：动作：两手掌心向下，如扶平物状，掌心与地面相接，两臂微弯呈弧形，两手距近于肩宽。意念采地阴之气，补我华身。

金刚槩质：动作：两手指微向上翘，两手坐腕，慢慢向两侧后移。

两手沿两侧慢慢下按，两臂用内力下伸，指尖向前，手指微屈，与臂成 90° 提气挺胸，收腹提肛，全身挺拔。

太乙分身：动作：全身放松，转指尖向两侧，左右成一直线。在两手外旋时，仍然坐腕，手心向下。

继上式不停，两臂慢慢从两侧抬起。

两臂抬平之后，用内力向外拉伸。自觉两臂伸长。

掌托日月；动作：两臂、全身放松，以腕为轴，翻转掌心向上，化正托掌，由下向前翻转。

两臂呈弧形，掌心向上，微微上托，掌与头同高，沉肩垂肘，含胸拔背。意念取天中太和之气补自身元阳。

阴阳化合：动作：两臂慢慢向回收拢，两掌心相对，做挤压状。

继上式两臂在额前划弧，两手掌心仍相对，做抱球状。两手抱球顺任脉，经胸前自然下落。

合扣丹田：动作：两手抱球下落，至小腹下丹田时，两手重叠，男左手在下，女右手在下。

两手内外劳宫相对，扶按在小腹丹田处，收小腹，会阴上提，将周身元气归纳入气海丹田。

收功式：收功时，将双眼闭合，让四肢的真气流回下丹田。全身放松，略站两分钟左右，慢慢睁开眼睛。两手互相磨擦，做浴面按摩。然后自然下垂两臂，放在大腿两侧，以致还原。

按：

在元明功八式行功过程中，要一气贯通地练习，使气机绵绵不断，切忌中途停功。可练三、六、九次，初学者每次可练三～五分钟，随功夫深化，可以延长时间。

此功在早晨寅卯二时练功为最好，面向东方。余时亦可，不计方向，不计时间。

贰 太乙元明功大炼形三式

通天彻地法

预备式：自然站立，两腿站直，两足距离等肩宽，两臂下垂。头要中正，两眼平视，神光内守。

身体站立成一直线。全身放松，进入练功境界，气满周气。两手臂向前绷起，同时两手掌展动，提腕垂指。带动小臂，手背向前，掌心在后。两臂上抬，自然运动含有绷力。

动作：①继上式，两臂抬平，十指下垂。两手距离不变。

②继续上抬两臂，腕高过头。两臂上抬，同时改腕，指尖向上抬起。掌心向前，两臂高过头，不要用力。手与脚要遥遥对应。

意念：动作初起，随着两手臂的绷起，手微动欲动之时，两足、两腿的气机即随之而动。

两臂向上绷的同时两腿的气脉随着气机的振动而上行。

两手臂高抬过头顶，十指向上，掌心向前时，气机沿顺两腿而上行。

同时，周身的气机也随着手的导引而上冲。形成周身的气机随着阳气清举上腾，冲至头顶。

功力进展时，可沿顺两臂、头部上冲而起。

切记行功时，意念随着内气自然循注走，切不可用意领气，以使真气外越或散失。

③继上式，稍有微停，两手掌心如贴物状，沉肘坐腕。向下自然移动。

④过头，下落至肩，掌心仍向前，十指向上，同时以肩为轴，肘稍后移，动作协调，自然，不得僵化。

⑤继上式不停，随之手臂下落而掌心下按。

⑥接上式动作，手臂下落，两手臂伸开，掌心向下，十指尖向前。

⑦转腕，十指向下，两臂自然而垂，两臂下落时，要注意周身协调。

然后周而复始，两臂上抬下落，反复动作。做三、六、九次，完毕收功。

意念：随着两手向下沉降，气机同时也向下导引，而顺随动作一致。

两手臂下落，两手掌由身前下沉，气机也同时在体内下降。

两手掌心向下按去时，气由身体向下，向两腿交注而行。

随着两掌下落，十指向下，两臂伸直的动作，内气可由两腿而潜注于双脚。

随着自身功力的层次，内气可直接潜注于地下。功力越强而外注内气越强。

意随气功。外形之动，带动内气而动。达到内外齐动。

收功时，气机自然收纳入丹田。

罡气开合法

预备式略。

动作：①由元明执印起，两手臂自然向两侧拉开。双手以反背撩绷腕起。

十指相对，两臂向左右横向拉开。掌心约向上。

②由上式绷臂而起，至抬平两臂。吊腕，掌指下垂。掌心相对。

③继上式，肘向下沉，两腕高度不变，小臂稍向身内侧移动。两手掌指沉肘而渐趋于平，十指尖向两侧。

④两臂继续向身内侧移动，沉肘，同时转腕，十指向上方移动，转两手掌心向外，大臂与小臂的夹角舒适为度，两臂不要因沉肘僵化。

⑤两小臂用力向两侧内收至极限，同时抬转腕，十指转向上，两手掌伸开，掌心向两侧。两臂用内力顺自然内夹。

⑥接上式动作，两手掌向两侧同时平推出去，伸直两臂，用内力，不可过急。掌指平伸，十指向上，与臂成90度。两手臂呈横推撞掌势。

⑦两臂继上式放松，转两手掌心向下，十指向外侧。

⑧上转掌心向前，两臂慢慢向回合拢，两掌心相对。

⑨以肩为轴，大小臂、腕部，带动两手，掌心向前展转。转臂使两掌心相对，两臂慢慢向回合拢。掌心相对发挤按力。

⑩继上式，两肘向身前内移，两掌心渐近相对，指尖向上。

圆通众妙法

预备式略。

动作：①由元明执印起，两手拉开，掌心向上，十指相对。绷腕而起，两臂继续向左右两侧拉开。掌心相对，十指下垂，自然如捧物状。

②两臂继续上抬，转掌心向前，如拢大物状，两臂平行伸开，手臂微转动，两手掌上行，掌心仍向前，指尖向上，如扶物状。带动小臂，肘有微屈。

继上式不停，转小臂带动两手向上运动。掌心向前，十指向上。

两臂以肩为轴，将小臂向前合拢，大臂端平，同时转掌心相对，位于头上如捧物状。

③两肘下沉，两臂带动两掌下落，两掌心相对欲合，由身前中线下降。

④以肘为轴，小臂向下移动，掌心相对，小臂平端，两手坐腕置于胃处。

⑤上式不停，小臂下落，同时两手转腕化切掌而下。小臂与手伸平，掌心相对，如托物状。

继而以肘为轴转腕，掌心向前外展，小臂下沉，两侧外分，随之两腕由两侧向上运动。即前诸式，反复动作，行三、六、九次，然后收功。

意念：①由起式两手拉开时，气机产生振动，运向手与足端，周身有气机流动。

②两手臂从两侧起，由下向上抬举于头上，掌心向前，气机的循环，由两手臂从下而

上，划呈一个大圆，内气也随着手臂的动作，将自身溶汇归集成一个大的球体。

③合掌由头自上而下，降落两手臂时，内气随动由上至下贯入足末梢。

④行功有一定层次时，可随着动作的阴阳升降，与自然天地合汇，融于一体。

⑤收功。将内气形成的无限大之球体，随动作缩收纳入丹田。

叁 小炼形行功

金锋抖肘

金锋抖肘一式，是由两臂绷起、绷手展动、绷手照面、双仰托掌、金轮交注、金锋抖肘、穿掌前移七个动作组成。

功效作用：此功应用内气自然抖动，可疏通经络，活动前胸、后背、双肩的关节。

通过手臂所发出滚转力的运动，直接打开膻中、夹脊两大要穴；增强胸腔脏腑的活动，调节手三阴、三阳的气脉循环；促进内力运转。

行功：①预备式：自然站立，两臂下垂；头要中正，两眼平视前方；身体成一直线，百会与会阴相合；两腿站直，不得弯屈，足距与肩等宽；全身放松，消除杂念；进入气功态。

②两臂绷起：两手掌同时展动，以中指为中线，转腕带动小臂，手背向前，掌心向后；两臂向上抬，内含绷劲，两臂自然运动。

③绷手展动：两臂化绷力上抬，臂抬平则止；两手吊腕而起，手要舒松自然，十指下垂。

④武技：手以反背摔掌向前击敌。

⑤绷手照面：掌心向下，两臂抬平；转腕摔掌，十指与膻中相对。

⑥武技：反背摔掌落，力发绷挤之劲。由之分为单双封侯之式。即武技中封侯挂印。可化为掸手、锁喉、切掌、排崩、切腕等法，以应敌进击之来式。

⑦双仰托掌：手臂向外滚转，以臂带动腕，翻转双掌十指向前，掌心向上；肘微下觉，掌如托物状，形成双托掌。

⑧武技：化托掌意欲前穿，用穿掌击敌，或锁喉、击面，或化机式以图变化。

⑨金轮交注：继上式大拇指外展，两掌分开尺许，肘向后移动。

⑩金锋抖肘：上式不停，肘向后击出，（用小臂转腕时所发的滚转力）。

两臂抖动，两肘向后发击力移动；随之胸腔、两肩及手臂得到锻炼。

穿掌前移：向前移动大臂，带动两肘前行；向内滚转小臂，转腕，掌心向下；十指向前作穿掌。

两臂推动两掌：十指化穿掌：取绷手照面动作，向后往返，滚转小臂，复将肘击出，反复运动。

摇身掌四式

摇身掌一式，是由荡臂而起、击掌而落、荡臂反弹等动作反复运动组成。

摇身掌分为主式一式，化式一式，余三式运动行功。

功效作用：随着拍打的部位，达到锻炼的目的，促进气血循环，使气力合一，调节运动频律。增强内气交流循注，壮元气，开通关窍，疏导任督二脉。主要开通丹田、命门、膻中、夹脊，用动功打开行功的三关九窍。达到水火即济的内景。（命门、夹脊属督脉，膻中、丹田归任脉）。

行功：摇身掌主式

预备式略。

①荡臂而起：两臂以舒松、活泼之力，由腿侧前、后摆起；左手臂向身后腰背处移动，右手臂向身前丹田小腹、膻中胸前移动；左右臂同时运动，全身协调一致，灵活自然。

②击掌而落：右手继前动作不停、落于胸前膻中处，左手继前动作不停以手背击落在背后夹脊处，右手为单撑掌，左手为反背撑掌。

③荡臂反弹：借击在身体上的弹力，将右手臂抬起向右后方移动；左手臂抬起向左前方移动。

④荡臂而起：两臂自然协调而动，左手向胸前膻中处击去；右手向背后夹脊处欲击。

⑤击掌而落：如图所示，左手击在膻中处，然后两臂荡出。左右手反复运动。

摇身掌 员式

⑥水火即济：由预备式至荡臂而起，击掌而落，前手击在丹田小腹处，后手用反背撑掌击在命门腰际处。

摇身掌 圆式

⑦化式所出：两手臂荡臂而起，击掌而落打在肩头；后击反背撑掌于命门腰际。

⑧化式所出：由荡臂而起，击落在肩头、夹脊。

动作：①前式之后照所示。

②摇身掌一式，后照所示。

摇身掌 猿式

⑨反背撑掌：预备式起，两臂参差向身后移动，左右手交替，反背撑掌击落在背后、腰际命门处。

摇身掌 源式

⑩双绷撩掌：由预备式两手臂向左右张开，松静活泼而起，臂发绷力，以撩掌而动。

⑪击掌而落：两臂同时向下落，两手掌击在腿侧，中指对准风市穴。

此动作反复运动与前式交替进行。

跨虎横云

跨虎横云分为三式练习，一式是移动重心，外展足、内扣足的运动。二式是继一的基础上大跨步喻之飞身跨虎。三式是继而大幅度练，为跨虎横云。

跨虎横云 员式

①重心左移：重心向左移动，将左脚踏实，右脚顺势将足尖掌离地抬起，右脚足跟着地。

②右足外展：右脚足跟为轴，右脚掌尖外展翘起，左腿顺势自然弯屈。右足展至极限。

③右足内扣：以右足跟为轴，足尖内扣至极限。复之以右足踏实，以左脚足跟为轴，外展至极限，然后内扣至极限。重复动作，以左足踏实，外展右足。重心随动作移动，交替进行。

跨虎横云 圆式

④飞身跨虎：大跨步，以适为度，两手自然下垂，随之摆动重心右移；左腿伸直，右

腿弯屈，左足落地，足尖翘起。

左右交替反复动作。

跨虎横云 猿式

⑤横云伏虎：继 圆式 飞身跨虎，而后大幅度练习。

提龙腿

此式简单，是提龙吊足而化为蛇弹的腿法，此为动功一式，后有站桩一式为黄河置足。

行功

提龙腿 圆式：①重心移在左腿，右脚足尖点地，右膝弯屈。

②右膝向左侧移动；右脚尖点地不离，随之自然动作。

③右膝向左由右划弧运动。

④向右至极限，然后恢复右膝左移。动作反复运动划圈数次。右足尖不离开地面。（左右腿交替行动）

提龙腿 圆式：此为站式桩式。①功效作用：站桩作用以挺拔身体，壮筋骨强肾为主，增力收腹来调节气机归元。两臂合抱以充内力。

②名词注释：黄河置足——内景功中，黄河是指会阴，又为三江口、海底穴。在太乙气化过程中，冲脉、任脉、督脉三流合涌而出，冲开阴□库会阴穴。黄河置足，当解为大周天的循经导引，是指从会阴到足心涌泉的循注交流。

行功：重心移于一腿，站直而立稳。将另一腿屈膝，用两臂抱起，身体站直挺拔，头要正，不能低。两腿交替动作。

提龙腿 猿式：提龙腿 猿式是行功，俗称走桩，是以抬膝吊足而起，向前行走。是将气机下注于掌心劳宫穴和足尖及足心涌泉穴。

行功：自然站立，重心移于一腿，将另一腿提膝上抬，周身自然协调，舒适活泼。（提膝尽量高抬），然后落步向前，左右脚交替运动行走。

醉翁扑蝶

醉翁扑蝶一式，是由太乙分身、转身欲扑、右手左扑、起身欲立、左手右扑五个动作组成，反复运动行功。

行功

预备式：略。

①太乙分身：两腿站直，两足相距大于肩宽，两手臂平行左右伸成一字，手指伸开，掌心向下。

②转身欲扑：两臂伸直，站立不动，身体左转；右手臂向左下方移动，掌心向下顺势左臂伸开向后移动。

③右手左扑：弯腰下俯，头抬起，不能低下；右臂伸开，右掌心向下，向左脚尖外侧扑按而下，左臂随之而摆动，以伸腰伸臂为主。

④起身欲立：提起右手，稍略起身，身体向右稍转；左臂放下，随而伸开；继将身体右转。

⑤左手右扑：左臂伸开，左手掌心向下，向右脚尖外侧处扑按；右臂随之而摆动，抬头。

往返数次，左右交替进行，然后慢慢起身复原。

虚弥振翅

虚弥振翅一式，由两臂横开、右侧伏身、右伏振翅、左侧伏身、左伏振翅数式组成。

行功

①两臂横开：两足距宽阔于肩，以适为度。自然站立；两手臂横开一字伸直，两掌心向外推出。

②右侧伏身：胯微左移，身体向右下侧俯，两臂伸开。

③右伏振翅：继上式，身尽力下俯，右臂伸直，右手掌心下按在右脚外侧。

④左侧伏身：胯微右移，身体向左侧俯，两臂伸开。

⑤左伏振翅：继前，身尽力下俯，左臂伸直，左手掌心下按在左脚外侧，左右交替数次行功。

一柱擎天

一柱擎天动作左右运动调节内力。

行功

①自然站立、一手掌心上托，另一手掌心下按；身体欲向后下弯腰取势。

②手掌下按，同时屈膝向后弯腰；上托之手不动，下按之手按在同侧的足跟处。

左右交替行功数次。

弥天架彩

弥天架彩一式，是由两臂绷起、伏机后仰、目送飞鸿、弥天架彩数式组成。

行功

预备式（略）。

①两臂绷起：两手臂自然向上抬起。

②伏机后仰：两手臂绷起，继而上抬，高度过头，身向后侧仰，周身协调一致，不可过僵。

③目送飞鸿：身体后仰，尽力做到极限，头如枕物，目视前方；两臂随之由头而下；掌心向下上，两腿稍有弯屈。

④弥天架彩：两掌心向上，两小臂从头顶下移，沉肘，两手取双托掌拉至两肩处，头顺势抬起。

两手掌前按，两臂以肩为轴而动，掌心向前。

两臂伸直，两掌下按，身体随手臂向后仰卧，腰向后弯至最大限度。

然后慢慢站起，恢复原状态，重复动作数次。

卷帘腿二式

此式为腿法，由侧卷帘腿、卷帘后击组成。其式活用，以轻灵为度，自然行功。

行功

卷帘腿 员式

①侧卷帘腿：自然站立，重心移于一腿，将另外一腿提起，以大腿带动小腿，屈膝将脚由外侧上摆抬起，左右交替行走。

卷帘腿 圆式

②卷帘后击：自然行走，左腿向前迈出一小步，右腿屈膝，右足向后上方踢击弹出，两

手顺势抬起在胸前。

头随之摆动，抬左腿后踢时，头向左侧转视，抬右腿后踢时，头向右侧转视。后踢之足尽力击于臀部。

在此基础上，卷帘后击之腿，可以灵活运用，高侧踢弹击之。

灵芝桩功

此式为练腰腿的抻筋拔骨法。

行功

①自然站立，两足紧靠，两腿合拢站直；弯腰而做下式，头俯贴在两膝处；两臂合抱住腿膝处。

然后慢慢站起复原。

②在①的基础上，头低下尽力下移，弯腰至极限。两手握抱住腿踝骨处。然后慢慢自然复原站起。

（李兆生、李淑贞文，摘自内部教材《真元窥密·卷一》）

（一〇五）吞津还原功

本功法是源于至游子曾慥《道枢·还原篇》所载养气之法。此功法分为辅助和正功两部分。具有培植元气，补肾壮阳，强筋健骨，延缓衰老的功效。

功 法

选择冬至日或是阴历每月的甲子日。半夜子时（即晚 11 点到夜 1 点之间的时候），披衣、盘腿，面东而坐。

（艮 辅助功

①轻轻叩齿 36 次。

②双手摩热，然后以掌根由鼻梁向耳根方向轻拭双目，三次。

③双手掩耳，听耳中有细音如钟声，然后手放下，三次。

④双手摩面至热。

（震 正功

①运舌抵上腭十二次，抵下腭十二次。

②运舌于齿外及上唇内，十二个来回；再运舌于下唇内十二个来回。

③待嘴内津生，即用津液做漱口状，满口暖热后，分三次咽下。

咽时要取内气，即闭口，想内气从鼻山根部来，随同津液送到脐下一扁指半处气海穴。心想：穴如鼎状，大如鸡蛋。

④三次咽毕，即津液全部注入气海鼎内。再想，心火下垂到鼎底，用心火苗包住鼎身烧炼。