目　录

气功类技术 3

第一章 五禽戏 3

一、 操作技术 3

第一节 熊戏 3

第二节 虎戏 4

第三节 猿戏 5

第四节 鹿戏 6

第五节 鸟戏 7

二、 辨证施功 8

三、 病证举例 9

第二章 六字诀 9

一、 操作技术 9

第一节 预备式 10

第二节 嘘字诀 10

第三节 呵字诀 12

第四节 呼字诀 13

第五节 呬字诀 14

第六节 吹字诀 15

第七节 嘻字诀 16

二、 辨证施功 17

三、 病证举例 18

第三章 易筋经 18

一、 操作技术 19

第五节 倒拽九牛尾 22

第六节 出爪亮翅 23

第七节 九鬼拔马刀 23

第八节 三盘落地.....24
第九节 青龙探爪.....25
第十节 卧虎扑食.....26
第十一节 打躬击鼓.....27
第十二节 掉尾摇头.....28
第十三节 收功势.....29
二、 辨证施功.....29
三、 病症举例.....33
第四章 八段锦.....33
一、 操作技术.....33
第一节 两手托天理三焦.....34
第二节 左右开弓似射雕.....35
第三节 调理脾胃须单举.....36
第四节 五劳七伤往后瞧.....38
第五节 摇头摆尾去心火.....39
第六节 两手攀足固肾腰.....40
第七节 攒拳怒目增气力.....41
第八节 背后七颠百病消.....42
二、 辨证施功.....42
三、 病证举例.....45
第五章 五行掌.....45
一、 操作技术.....45
二、 辨证施功.....55
三、 病证举例.....57
第六章 保健功.....57
一、 操作技术.....57
二、 辨证施功.....73
三、 病证举例.....77

气功类技术

第一章 五禽戏

五禽戏是以肢体运动为主， 辅以呼吸吐纳与意念配合的导引类功法。它是模仿五种禽兽——虎、 鹿、 熊、 猿、 鸟的动作而编创成的气功功法。 五禽戏历史悠久， 是现在所知套路功法的先驱， 且是行之有效的养生祛病导引功法。 五禽戏是以外动内静、 动中求静、 动静相兼、刚柔并济为要。 坚持该功法的锻炼， 确能起到导引气血、 强身健体、 祛病延年的功效。在进行功法锻炼时要表现出动物的不同特性， 如浑憨、 凶猛、 灵巧、 恬静和柔和等。 同时也要配合不同的意念活动与呼吸法。

一、 操作技术

五禽戏包括起式、 收式和 5 节正功， 其中每一个动作均重复做 6 次。完整练习一遍五行掌的时间应该不少于 10 分钟。本功法可整套进行锻炼， 也可分节选取合适者进行锻炼， 既可按次数练习， 也可不限次数反复锻炼， 方便灵活。 练习者可以自行掌握， 以体热微出汗为度。

第一节 熊戏

1. 调身： 面向东方或南方。

（1） 预备式： 身体自然站立， 两脚平行分开与肩同宽， 两臂自然下垂，两眼平视前方，凝神定气。

（2） 重心右移， 右腿屈膝， 左脚收至右脚内侧， 左足尖点地。

（3） 左脚向左前方迈出一步， 脚跟先着地。（见图 1）

（4） 然后重心前移成左弓步， 左肩向前下下沉。（见图 2）

（5） 身体随重心前移由右至左晃动两圈。（见图 3）

（6） 重心再后移至右腿， 收左脚踏实。

（7） 提右脚， 右脚尖点于左脚内侧。

（8） 右脚向右前方跨一步， 接行右势， 唯方向相反。

一左一右为 1 次， 共做 6 次。如果场地条件允许， 可做行步功法， 向前行进练习。

2. 调息

（1） 动作 1 自然呼吸.

（2） 动作 2 吸气。

（3） 动作 3 屏息。

（4） 动作 4 呼气后屏息

（5） 动作 5 由右至左时吸气——屏息——呼气。

（6） 动作 6 吸气

（7） 动作 7 屏息。

（8） 动作 8 呼气后重复动作 2～7。

3. 调心

练功中意念自己犹如熊在移动， 要想象熊的憨态、 笨拙和沉稳的特征。

4. 操作提示

习练时应将自己比于熊， 熊从外形上看好似很笨拙， 要表现出浑憨沉稳的特性。 故此功应缓慢沉稳， 不宜过快。 靠肩的晃动带动肩、 肘、 腕及髋、膝、 踝甚至内脏等得到锻炼。 同时肢体尽量放松， 呼吸均匀柔和。

第二节 虎戏

1. 调身： 面向东方或南方。

（1） 预备式: 脚跟并拢成立正姿势， 松静站立， 两臂自然下垂， 两眼平视前方。

左式:

（2） 腿屈膝下蹲， 重心移至右腿， 左脚虚步， 脚掌点地、 靠于右脚内踝处， 同时两掌

握拳提至腰两侧， 拳心向上， 眼看左前方。(见图 4)

（3） 左脚向左前方斜进一步， 右脚随之跟进半步， 重心坐于右腿， 左脚掌虚步点地，

同时两拳沿胸部上抬， 拳心向后， 抬至口前两拳相对翻转变掌向前按出，高与胸齐， 掌心向

前， 两掌虎口相对， 眼看左手。(见图 5)

右式:

（4） 左脚向前迈出半步， 右脚随之跟至左脚内踝处， 重心坐于左腿，

右脚掌虚步点地，

两腿屈膝， 同时两掌变拳撤至腰两侧， 拳心向上， 眼看右前方。

（5） 右式⑤与左式③同， 唯左右相反。

一左一右为 1 次， 共做 6 次。

2. 调息

（1） 动作 1 自然呼吸。

（2） 动作 2 吸气。

（3） 动作 3 屏息——呼气。

（4） 动作 4 屏息——吸气

（5） 动作 5 重复③。

3. 调心

练功中意念自己犹如虎在扑食， 想象虎的威猛气势和扑食的迅捷。

4. 操作提示

本节功法练习时需注意收脚出脚时要沉稳， 推掌时要刚劲威猛但又不失弹性， 寓柔于刚。

以后练习日深尚可运内劲推出。

第三节 猿戏

1. 调身： 面向东方或南方。

（1） 预备式： 脚跟并拢成立正姿势， 两臂自然下垂， 两眼平视前方。

左式：

（2） 两腿屈膝， 左脚向前轻灵迈出， 同时左手沿胸前至口相平处向前如取物样探出，将达终点时， 手掌撮拢成钩手， 手腕自然下垂。

（3） 右脚向前轻灵迈出， 左脚随至右脚内踝处， 脚掌虚步点地， 同时右手沿胸前至口平处时向前如取物样探出， 将达终点时， 手掌撮拢成钩手，左手同时收至左肋下。（见图 6）

（4） 左脚向后退步， 右脚随之退至左脚内踝处， 脚掌虚步点地， 同时左手沿胸前至口平处向前如取物样探出， 最终成为钩手， 右手同时收回至右肋下。（见图 7）

右式：

（5） 动作与左式相同， 唯左右相反。

一左一右为 1 次， 共做 6 次。

2. 调息

（1） 动作 1 自然呼吸。

（2） 动作 2——3 吸气——屏息——呼气。

（3） 动作 4 屏息——吸气。

（5） 动作 5 重复动作 3。

左脚移步吸气， 右脚移步呼气。

3. 调心

练功中意念自己犹如猴在摘桃嬉戏， 意念中想象猴的敏捷灵活和顽皮。

4. 操作提示

本节功法主要锻练一种灵巧性， 模仿猴类的机敏灵巧。练习时手脚动作要轻灵， 保持全身的协调性， 同时要表现出猴子的天性。 此功可反复练习。

第四节 鹿戏

1. 调身： 面向东方或南方。

（1） 身体自然直立， 两臂自然下垂， 两眼平视前方。

左式：

（2） 右腿屈膝， 身体后坐， 左腿前伸， 左膝微屈， 左脚虚踏； 左手前伸， 左臂微屈,左手掌心向右， 右手置于左肘内侧， 右手掌心向左。（见图 8）

（3） 两臂在身前同时逆时针方向旋转， 左手绕环比右手大些， 同时要注意腰胯、 尾闾部的逆时针方向旋转; 久之， 过渡到以腰胯、 尾闾部的旋转带动两臂的旋转。（见图 9）

右式：

（4） 动作与左式相向， 唯方向左右相反， 绕环旋转方向亦有顺逆不同。

一左一右为 1 次， 共做 6 次。

2. 调息

（1） 动作 1 自然呼吸。

（2） 动作 2 吸气。

（3） 动作 3 屏息——呼气。

（4） 动作 4 屏息——重复动作 2～3。

3. 调心

练功中意念自己犹如鹿在行走嬉戏左顾右盼， 意念中要想象鹿的温顺、恬静、 优雅的姿势。

4. 操作提示

本节功法动作舒缓柔和， 体现出鹿这种动物的温良柔顺。操作时要缓慢柔和， 缓缓伸展至极处， 能让脊柱得到充分的伸展和锻炼。

第五节 鸟戏

1. 调身： 面向东方或南方。

（1） 两脚平行站立， 两臂自然下垂， 两眼平视前方。

左式：

（2） 左脚向前迈进一步， 右脚随之跟进半步， 脚尖虚点地， 同时两臂慢慢从身前抬起，掌心向上， 与肩平时两臂向左右侧方平举， 随之深吸气。（见图 10）

（3） 右脚前进与左脚相并， 两臂自侧方下落， 掌心向下， 同时下蹲，两臂在膝下相交，掌心向上， 随之深呼气。（见图 11）

右式：

（4） 动作与左式相向， 唯方向左右相反， 绕环旋转方向亦有顺逆不同。一左一右为 1 次， 共做 6 次。

2. 调息

（1） 动作 1 自然呼吸。

（2） 动作 2 吸气——屏息。

（3） 动作 3 呼气。

（4） 动作 4 重复动作 2～3。

3. 调心

练功中意念自己犹如鸟在飞翔， 要意念鸟飞翔时时而轻灵、 时而振翅凌云之势。

4. 操作提示

本节主要模仿鸟类飞翔动作， 故要特别表现出鸟类振翅凌云之势。练时应注意肩臂放松、

动作柔和， 两臂与身体的动作要协调， 同时要与呼吸密切配合。

二、 辨证施功

五禽戏可用于疾病的康复， 可按照具体功理辨证施功， 本功法可整套进行锻炼， 也可分节选取合适者进行锻炼， 既可按次数练习， 也可不限次数反复锻炼， 方便灵活。练习者可以自行掌握， 以体热微出汗为度。每日可练 2 次， 每次 15～20 分钟， 3 个月为 1 个疗程。

1. 熊戏

具有疏肝理气， 增强脾胃、 肝肾及四肢关节活动的功能。 对体虚脾弱、慢性胃炎、 高血压、 胃溃疡、 便秘、 胃下垂、 肾虚腰痛等有一定治疗作用。

2. 虎戏

具有练形与练气的双重功效， 能在外练筋骨的同时增强人体内气， 对人体精气神、 筋骨髓均有一定的锻炼作用; 又能充盈肺气、 健腰补肾、 调节中枢神经系统， 对防治神经衰弱、老慢支等疾病疗效较显著。

3. 猿戏

具有固纳肾气、 运行气血、 滑利关节的功效， 又能调节全身的神经系统，增强其协调性;

对神经衰弱、 腹泻、 便秘以及老年性骨关节病等具有一定疗效。

4. 鹿戏

能充分伸展与锻炼脊柱， 起到舒展筋脉、 通调督脉之功效; 又能通过挤压按摩内腑增强胃气、 促进胃肠蠕动， 对慢性泄泻、 便秘、 前列腺疾患、心血管疾病、 老慢支等有较好疗效。

5. 鸟戏

能疏肝养血、 升清降浊， 又能调节心肺、 脾胃的功能， 对高血压、 糖尿病、 忧郁焦虑、胆囊炎等疾病具有一定的疗效。

五禽戏通过模仿动物不同的形态动作及气势， 结合各自的意念活动， 能起到舒经通络，强健脏腑， 灵活肢体关节的功用。 本功法刚柔相济、 可刚可柔、 亦刚亦柔， 既有虎戏之威猛，亦有鸟戏之柔和， 尚有猿戏之灵巧，

故能适合大多数人的锻炼， 包括某些慢性疾病患者。 坚持本功法的锻炼，对人体神经系统、 心血管系统、 呼吸系统、 运动系统和消化系统有一定的调节作用， 对治疗诸如脾虚气滞、 慢性胃炎、 胃溃疡、 高血压、 便秘、 慢性支气管炎、 骨关节病及前列腺肥大等有一定作用。

三、 病证举例

1. 腰腿痛

（1） 每天运动 2 次， 早晚各一次。 每次连续重复套路做 3 遍。

（2） 对于症状较重者， 可以先练习熊戏、 鹿戏， 每天运动 2 次， 早晚各一次。 每次重复练习 3 遍。

2. 便秘

练习五禽戏熊戏、 猿戏、 鹿戏， 每天运动 2 次， 早晚各一次。每次重复做 3 遍。

3. 中风后遗症

（1） 每天运动 2 次， 早晚各一次。 每次连续重复套路做 2 遍。

（2） 对于症状较重者， 可以先练习熊戏、 虎戏、 鹿戏， 每天运动 2 次， 早晚各一次。

每次重复练习 3 遍。

4. 痹症（风湿性关节炎）

（1） 症状轻者， 每天运动 2 次， 早晚各一次。每次连续重复套路做 3 遍。

（2） 症状重者， 每天运动 1 次， 每次练习套路 1 遍。 或者先习练熊戏、 虎戏、 猿戏，每天运动 2 次， 早晚各一次。 每次重复做 3 遍。

第二章 六字诀

六字诀是一种以呼吸吐纳为主要手段的气功方法， 其特点是通过读音口型来调整与控制体内气息的升降出入， 形成分别与人体肝、 心、 脾、 肺、 肾、三焦相对应的“嘘、 呵、 呼、呬、 吹、 嘻” 六种特定的吐气发声方法， 进而达到调整脏腑气机平衡的作用， 可用于治疗脏腑功能失调的病证。

一、 操作技术

六字诀的锻炼应注意发音、 口型、 动作及经络走向 4 个方面。它们与三调操作关系是：

发音与口型属调息， 动作是调身， 关注经络走向属调心。每个字读 6 次后需调息 1 次。

第一节 预备式

1. 调身： 面向东方或南方。

（1） 两脚平等站立， 约与肩同宽， 两膝微曲， 头正颈直， 下颏微收，竖脊含胸， 两臂自然下垂， 周身中正， 唇齿合拢， 舌尖放平， 轻贴上腭，目视前下方。

（2） 接上式， 吸气， 两臂从体侧徐徐抬起， 手心向下， 待手腕与肩平时， 以肘为轴转动前臂， 手心翻向上， 旋臂屈肘使指尖向上， 掌心相对，高不过眉。

（3） 向中合拢至两掌将要相合时， 再向内画弧， 两手心转向下， 指尖相对， 目视前方。

（4） 呼气， 两手似按球状， 由胸前徐徐下落至腹前， 两臂自然下垂，恢复预备式。(见图 1)。

2. 调息

（1） 动作 1 自然呼吸。

（2） 动作 2 吸气。

（3） 动作 3 屏息。

（4） 动作 4 呼气。

3. 调心

头脑要清空， 意念平静， 想象全身由上而下放松。

4. 操作提示

全身放松， 头脑清空， 呼吸自然平稳， 切忌用力； 应体现出头空、 心静、 身正、 肉松之境界。 后面每变换一个字都从预备式起， 因此， 后面每次练功时预备式可多站一会儿， 待体会到松静自然血和顺之时再开始练功。

第二节 嘘字诀

1. 调身： 面向东方或南方。

（1） 同第一节预备式

（2） 自然吸气， 两手由带脉穴处起， 两手相对向上提， 经章门、 期门上升入肺经之中府、云门。

（3） 两臂如鸟张翼， 手心向上， 向左右展开， 呼气并念“嘘” 字，足大趾轻轻点地， 两臂上升两眼随呼气之势尽力瞪圆。

（4） 呼气后， 则放松恢复自然吸气， 屈臂两手经面前、 胸腹前徐徐向下， 垂于体侧。

（5） 可做 1 个短暂的自然呼吸， 稍事休息（下同）， 再做第 2 次吐字。如此动作做 6 次为 1 遍， 然后做 1 次调息， 恢复预备式。（见图 2）

2. 调息

（1） 动作 1 自然呼吸。

（2） 动作 2 吸气—屏息。

（3） 动作 3 呼气并念“嘘” 字—屏息。

（4） 动作 4 吸气—屏息—呼气。

（5） 动作 4 自然呼吸。

3. 调心

意念领肝经之气由足大趾外侧之大敦穴起， 沿足背上行。 肝经过太冲、中都至膝内侧，再沿大腿内侧上绕阴器达小腹， 夹胃脉两旁， 属肝， 络胆，上行穿过横膈， 散布于胸胁间,沿喉咙后面经过上颅骨的上窍， 联系于眼球与脑相联络的络脉， 复向上行， 出额部与督脉会于泥丸宫之内； 另一支脉从肝脏穿过横膈膜而上注于肺， 经中府、 云门， 沿手臂内侧之前缘，

达手大拇指内侧的少商穴。 故做嘘字功时， 工夫稍长， 可能眼有气感，开始发胀， 有的人感到刺痛， 流泪， 大拇指少商穴处感到麻胀， 慢慢眼睛明亮， 视力逐渐提高。

4. 操作提示

发音口型： “嘘” 字吐气法： “嘘” 字属牙音， 发音吐气时， 嘴角后引， 槽牙上下平对，中留缝隙， 槽牙与舌边亦有缝隙。 发声吐气时， 气从槽牙间、 舌两边的空隙中呼出体外。

两臂如鸟张翼， 手心向上， 向左右展开时口吐“嘘” 字音，

收掌时鼻吸气， 动作与呼吸应协调一致。

第三节 呵字诀

1. 调身： 面向东方或南方。

（1） 同第一节预备式。

（2） 自然吸气， 自冲门穴处起， 循脾经上提， 至胸部膻中穴处。

（3） 两掌向外翻掌， 呼气念“呵” 字， 足大趾点地， 掌心向上上托至眼部。 两手掌心向

里， 翻转手心向面， 经面前、 胸腹前， 徐徐下落， 垂于体侧。

（4） 稍事休息， 再重复做， 本式共吐“呵” 字音 6 次。 调息， 恢复预备式。（见图 4）

2. 调息

（1） 动作 1 自然呼吸。

（2） 动作 2 吸气—屏息。

（3） 动作 3 呼气并念“呵” 字—屏息。

（4） 动作 4 吸气—自然呼吸后， 重复①～③。

3. 调心

以意领气， 由脾经之井穴隐白上升。 脾经循大腿内侧前缘进入腹里， 通过脾脏、 胃腑，穿过横膈膜流注心中， 上夹咽， 连舌本入目， 上通于脑。其直行之脉从心系上行至肺部， 横出腋下， 入心经之首极泉， 沿着手臂的内侧后缘上行， 经少海、 神门、 少府等穴直达小指尖端之少冲穴。故做呵字功时， 小指尖、 中指尖可能有麻胀之同时与心经有关之脏器也可能会有相应的感受。

4. 操作提示

发音口型: “呵” 呵（读喝， 字音 he)， 为舌音。 口半张， 舌尖抵下腭， 腮稍用力后拉，舌边靠下牙齿。 发声吐气时， 舌体上拱， 舌边轻贴上槽牙， 气从舌与上腭之间缓缓呼出字为舌音， 发气吐声时， 舌体上拱， 舌边轻贴上槽牙， 气从舌与上腭之间缓缓呼出体外。

吸气自然， 呼气念“呵” 字， 足大趾轻轻点地； 两掌捧起时鼻吸气，外拔下按时呼气，口吐“呵” 字音。

第四节 呼字诀

1. 调身： 面向东方或南方。

（1） 同第一节预备式。

（2） 两手由冲门穴处起， 向上提， 至章门穴上翻转手心向上。

（3） 左手外旋上托至头顶（注意沉肩）， 同时右手内旋下按至冲门穴处，呼气念“呼”

字， 至呼气尽。

（4） 吸气， 左臂内旋变为掌心向里， 从面前下落， 同时右臂回旋变掌心向里上穿， 两手在胸前相叠。

（5） 左手在外右手在内， 两手内旋下按至腹前自然下垂于体侧。目视前下方。

（6） 稍事休息， 再以同样要领右手上托、 左手下按做第 2 次呼字功。如此左右手交替，共做 6 次为 1 遍， 调息， 恢复预备式。（见图 5）

2. 调息

（1） 动作 1 自然呼吸。

（2） 动作 2 吸气—屏息。

（3） 动作 3 呼气并念“呼” 字—屏息。

（4） 动作 4 吸气—屏息。

（5） 呼气—屏息。

（6） 自然呼吸后， 重复①～⑤。

3. 调心

当念呼字时， 是大趾稍用力， 并以意念引经气由足趾内侧之隐白穴起，沿大趾赤白肉际上行。 脾经过大都、 太白、 公孙， 于内踝上 3 寸胫骨内侧后缘三阴交， 再上行过膝， 由腿内侧经血海、 箕门， 上至冲门、 府舍入腹内， 属脾脏， 络胃， 夹行咽部连于舌根， 散于舌下；

经气尚可于舌注入心经之脉， 随手势高举之形而直达小指尖端之少冲。念呼字的气感与呵字相同的原因也在于此。

4. 操作提示

发音口型： 呼（读乎， 字音 hu)， 为喉音。 撮口如管状， 唇圆似筒，

舌放平向上微卷，用力前伸。 这个口型动作， 能牵引冲脉上行之气喷出口外。

吸气自然， 呼气念“呼” 字， 足大趾轻轻点地; 两掌向肚脐方向收拢时吸气， 两掌向外展开时口吐“呼” 字音。

第五节 呬字诀

1. 调身： 面向东方或南方。

（1） 同第一节预备式。

（2） 吸气自然， 两手由腹前向上提， 过腹渐转掌心向上， 抬至膻中穴时， 内旋翻转手心向外成立掌， 指尖与喉平。

（3） 然后左右展臂宽胸推掌如鸟张翼， 开始呼气念“呬”， 足大趾轻轻点地， 目视前方。

（4） 呼气尽， 随吸气之势两臂自然下落。(见图 6)。

（5） 共做 6 次为 1 遍， 调息， 恢复预备式。

2. 调息

（1） 动作 1 自然呼吸。

（2） 动作 2 吸气—屏息。

（3） 动作 3 呼气并念“呬” 字—屏息。

（4） 动作 4 吸气—屏息。

（5） 自然呼吸后， 重复①～④。

3. 调心

当念呬字时， 意念引肝经之气由足大趾外侧之大敦穴上升。肝经沿腿的内侧上行入肝，经气由肝的支脉分出流注于肺， 从肺系（肺与喉咙相连系的部）横行出来， 经中府、 云门，循臂内侧的前缘人尺泽， 下寸口经太渊走入鱼际，出拇指尖端之少商穴。 故做此功两臂左右展开时， 可能会有气感， 以拇指、食指气感较强。

4. 操作提示

发音口型: “呬”(读四， 字音画） 为齿音， 发声吐气时， 两唇微向后收， 上下齿相对，舌尖入两齿缝内， 由齿向外发音。 上下门牙对齐， 留有狭缝， 舌尖轻抵下齿， 气从齿间呼出体外。

吸气自然， 呼气念“呬” 字； 两掌向上时吸气，

两掌向外展开时口吐“呬” 字音。

第六节 吹字诀

1. 调身： 面向东方或南方。

（1） 同第一节预备式。

（2） 吸气自然， 两臂从体侧提起， 两手经长强、 肾俞向前画弧， 沿肾经至俞府穴处， 如抱球两臂撑圆， 两手指尖相对， 两掌前推， 随后松腕伸掌， 指尖向前， 掌心向下。

（3） 身体下蹲， 两臂随之下落， 呼气念“吹” 字， 呼气尽时两手落于膝盖上部， 在呼气念字的同时， 足五趾抓地， 足心空如行泥地， 引肾经之气从足心上升。

（4） 下蹲时身体要保持正直， 下蹲高度直至不能提肛为止。(见图 7)。

（5） 呼气尽， 随吸气之势慢慢站起， 两臂自然垂于身体两侧。

（6） 稍事休息再做， 本式共吐“吹” 字音 6 次。 调息， 恢复预备式。

2. 调息

（1） 动作 1 自然呼吸。

（2） 动作 2 吸气—屏息。

（3） 动作 3 呼气并念“吹” 字—屏息。

（4） 动作 4 吸气—屏息。

（5） 自然呼吸后， 重复①～⑤。

3. 调心

当念吹字时足跟着力， 并以意念引肾经之经气从足心涌泉上升。肾经经足掌内侧沿内踝骨向后延伸， 过三阴交经小腿内侧出胭窝， 再沿大腿内侧股部内后缘通向长强、 脊柱， 入肾脏， 下络膀胱； 上行之支脉入肝脏， 穿横膈膜进入肺中， 沿喉咙入舌根部， 另一支脉从肺出来入心， 流注胸中， 与心包经相接， 经天池、 曲泽、 大陵、 劳宫到中指尖之中冲穴。 故做吹字功时可能手心和中指气感较强。

4. 操作提示

发音口型： 吹（读炊， 字音 chui)， 为唇音。 口微张两嘴角稍向后咧，舌微向上翘并微向后收。 发声吐气时， 舌体、 嘴角向后引， 槽牙相对，

两唇向两侧拉开收紧， 气从喉出后，从舌两边绕舌下， 经唇间缓缓呼出体外。

手提起、 撑圆到前推时吸气， 手下落并且身体下蹲时呼气。

第七节 嘻字诀

1. 调身： 面向东方或南方。

（1） 同第一节预备式。

（2） 两手如捧物状由体侧耻骨处抬起， 过腹至膻中穴处， 翻转手心向外。

（3） 呼气念“嘻” 字， 足四、 五趾点地； 两手向头部托举， 两手心转向上， 指尖相对。

目视前方。

（4） 呼气尽时， 吸气， 两臂内旋， 两手五指分开由头部循胆经路线而下， 拇指经过风池，其余四指过侧面部， 再历渊腋， 以意送至足四趾端之窍阴穴。（见图 8）

（5） 本式共吐“嘻” 字音 6 次， 调息， 恢复预备式。

2. 调息

（1） 动作 1 自然呼吸。

（2） 动作 2 吸气—屏息。

（3） 动作 3 呼气并念“嘻” 字—屏息。

（4） 动作 4 吸气—屏息。

（5） 自然呼吸后， 重复①～④。

3. 调心

读嘻字时， 以意领气， 出足窍阴、 至阴上踝入膀胱经， 由小腹处上升，历络下、 中、 上三焦至胸中， 转注心包经， 由天池、 天泉而过曲泽、 大陵至劳宫穴， 别入三焦经。 吸气时即由手第四指端关冲穴起， 沿手臂上升贯肘至肩， 走肩井之后， 前入缺盆注胸中联络三焦。 上行之支穿耳部至耳前，出额角下行至面颊， 流注胆经， 由风池、 渊腋、 日月、 环跳下至足窍阴穴。简而言之， 意领时， 由下而上， 再由上而下复归胆腑。 练嘻字功， 呼气时无名指气感强， 下落时足四趾气感强， 这是少阳之气随呼气上升与冲脉并而

贯通上下， 三焦理气之功能发挥， 促进脏腑气血通畅之缘故。

4. 操作提示

发音口型： 嘻（读希， 字音 xi)， 为牙音。 两唇微启稍向里扣， 上下相对但不闭合， 舌微伸而有缩意， 舌尖向下， 有嬉笑自得之貌、 怡然自得之心。

“嘻” 为牙音， 发声吐气时， 舌尖轻抵下齿， 嘴角略后引并上翘， 槽牙上下轻轻咬合，呼气时使气从槽牙边的空隙中经过时呼出体外。

手提起时吸气， 双手托起时呼气念“嘻” 字， 足四、 五趾点地，

二、 辨证施功

六字诀用于疾病的康复， 可按照五行生克原理辨证施功， 重点练习其中的一两节。 每日可练 3 次， 每次 5～10 分钟， 3 个月为 1 个疗程。

1. “嘘” 字功治肝病

中医认为，“嘘” 字诀与肝相应， 口吐“嘘” 字具有泄出肝之浊气， 调理肝脏功能的作用，同时配合两目圆睁， 还可起到疏肝明目的功效。 肝病练“嘘” 字功。 实症应泻， 心为肝子，可用“呵” 字功泻之。 虚症应补， 肾为肝母， 可用” 吹” 字功补之。 可治眼疾、 食欲不振、消化不良， 对胸肋胀满、 易怒、 头痛、 虚烦不眠、 阳痿， 子宫下垂和月 经不调等， 可练此功。

2. “呵” 字功治心病

“呵” 字诀与心相应， 口吐“呵” 字具有泄出心之浊气， 调理心脏功能的作用。 实症应泻， 脾为心之子， 可练“呼” 字功以泻心火， 再做“吹” 字功以补肾水。可用于心悸、 心绞痛、 失眠、 健忘、 出汗过多、 舌体糜烂、舌强语謇等病症的治疗。

3. “呼” 字功培脾病

“呼” 字诀与脾脏相应， 口吐“呼” 字具有泄出脾脏之浊气， 调理脾胃功能的作用， 具有健脾和胃， 消食导滞的功效。 脾病， 可用“呼” 字功治。心为脾母， 若“呼” 字练后感到力量不足， 可再作“呵” 字功， 以加强脾胃的消化功能。 若由于肝气郁热而引起脾胃失调，则用“嘘” 字功平肝后，再用“呵” 字功健心， 以补脾。 呼字诀可用于腹泻、 腹胀、 皮肤水肿、 肌肉萎缩、 脾胃不和、 消化不良、 食欲不振、 女子月经病、

四肢疲乏等病症的治疗。

4. “呬” 字功补肺病

“呬” 字诀与太阴肺之气相应。 口吐“呬” 字有疏通太阴经脉、 调和全身气机的作用。

具有宣肺化痰， 止咳利咽的功效。 如果肺气虚弱易受外感， 应练“呼” 功补脾。 呬字诀用于外感伤风、 发热咳嗽、 痰涎上涌、 背痛怕冷、 呼吸急促而气短、 尿量少等病证的治疗。

5. “吹” 字功治肾病

吹字诀与少阴肾之气相应。 口吐“吹” 字有疏通少阴经脉、 调和全身气机的作用。 具有补肾壮腰， 调和全身气血的功效。 吹字诀对于腰腿无力或冷痛、 目涩健忘、 潮热盗汗、 头晕耳鸣、 男子遗精、 阳痿早泄、 女子梦交或子宫虚寒、 牙动摇、 发脱落等有较好的疗效。

6. “嘻” 字功理三焦

“嘻” 字诀是为了理三焦气。 口吐“嘻” 字有疏通少阳经脉、 调和全身气机的作用。 对于三焦不畅而引起的耳鸣、 眩晕、 喉痛、 咽痛、 胸腹胀满和小便不利等病症用“嘻” 字功通

之， 再用“呼” 字功助胃气。

三、 病证举例

1. 感冒

（1） 宣肺化痰， 练六字诀第五节呬字诀 60 遍， 至微汗出为宜。

（2） 培土生金， 练六字诀第四节呼字诀 54 遍。

2. 胁痛（慢性肝炎）

（1） 疏肝理气， 练六字诀第一节徐字诀 36 遍（左右各 18 遍）。

（2） 滋水涵木， 练六字诀第六节吹字诀 18 遍（左右各 9 遍）。

第三章 易筋经

易筋经相传源自于南北朝时期的佛家功法。“易” 是变易、 改变的意思，“筋” 指筋骨、

肌肉，“经” 为方法。“易筋经” 就是通过锻炼来强筋坚骨、 祛病延年的方法。 该功法重视姿

势、 呼吸与意念的协调锻炼， 并按人体十二经脉与任督二脉之运行进行练习， 尤其重视对心性的修养。

此功法配有古歌诀， 为保持原貌， 照录于各节之前。

一、 操作技术

易筋经包括 12 节正功和收式共 13 个部分， 其中每一节动作重复次数因人的身体状况不同可有所差异， 每一节功法对姿势动作、 呼吸方式和意念状态虽有不同的要求， 但总体上应把握道法自然的原则， 使调身、 调息、 调心逐渐地融为一体， 进一步达到天人合一、 祛病延年。

第一节 韦驮献杵势

歌诀： 立身期正直， 环拱手当胸， 气定神皆敛， 心澄貌亦恭。

1.调身

（1） 左腿向左横跨一步， 两脚距离与肩同宽（两脚平行或呈外八字均可)， 两手自然下垂， 头端正， 两目半开半合， 平视前方， 舌抵上腭， 松肩垂肘， 含胸拔背， 收腹松胯， 膝松微屈， 足掌踏实， 全身放松。(见图 1）

（2） 两手缓慢翻转为掌心向后， 慢慢地向前、 向上抬起与肩平逐渐变为立掌向胸前靠拢， 两掌心相对， 缓缓屈肘。(见图 2）

（3） 两拇指少商穴轻轻接触， 合十当胸， 指尖向上， 松肩沉肘。(见图 3）

2. 调息

（1） 动作①自然呼吸， 逐渐使呼吸缓、 慢、 深、 细、 匀、 长， 调息 3～6 次。

（2） 动作②③时深吸气。

（3） 动作③姿势定位后开始呼气， 然后逐渐变为腹式呼吸， 在自然的基础上使呼吸缓、慢、 深、 细、 匀、 长， 调息 3～6 次。

3. 调心

（1） 练调身①时心境澄清， 神意内敛。

（2） 练调身②时， 意念专注于动作、 姿势。

（3） 练调身③时， 自觉全身气脉流动后，

意念随呼吸在吸气时导引气从指尖而出， 进人鼻内， 下沉丹田。呼气时，意念气从下丹田上胸， 循手三阴经人掌贯指。

4. 操作提示

动作宜缓慢， 配合柔和的自然呼吸， 目光注视前方， 视而不见。曲腕立掌稍用力。 意念要淡， 似有若无。

第二节 横担降魔杵

歌诀： 足趾柱地， 两手平开， 心平气静， 目瞪口呆。

1. 调身

（1） 接上势， 两掌慢慢向左右分开， 至肩肘腕平， 掌心向下， 成“一”字形， 同时足跟微微抬起， 脚尖点地（功夫深了只用拇趾点地）。（见图 4）

（2） 凝神贯注前方， 含胸拔背， 收腹松胯， 舌抵上腭。

2. 调息

（1） 练①势时自然呼吸。

（2） 练②势时用腹式呼吸。

3. 调心

（1） 练①势时随着动作意念自然集中于两掌内劳宫穴及足趾部。

（2） 练②势时， 在吸气时意念集中于劳宫， 呼气时意念集中于足拇趾大敦穴。

4. 操作提示: 足跟抬起， 脚尖点地时要控制身体平衡， 可将脚趾分开后再抬脚跟。

第三节 掌托天门

歌诀: 掌托天门目上观， 足尖着地立身端， 身周腿胁浑如植， 咬紧牙关不放宽。舌下生津将腭抵， 鼻中调息将心安， 两拳缓缓收回处， 用力还将挟重看。

1. 调身

（1） 接上势， 两手从左右缓缓向上做弧形上举， 将阴掌变成阳掌， 掌心向上， 指尖相对， 直对天门（前发际上 2 寸）， 做托天状。同时两足跟提起， 微微向外分开， 足尖着地，

闭住会阴穴， 放开膀胱经之会阳穴。（见图 5）

（2） 牙关咬紧， 舌抵上腭， 两目用内视法， 通过天门， 注视两手掌之间。

（3） 两手握拳， 两臂顺原来路线缓缓下降至“横担降魔杵” 的架子。（见图 6）

2. 调息

（1） 练①势时自然呼吸。

（2） 练②势时用腹式呼吸。 开始可用鼻吸口呼， 后改为鼻吸鼻呼， 气沉丹田。 呼吸细匀长缓， 绵绵不断。

（3） 练③势时自然呼吸。

3. 调心

（1） 练①势时专注于动作和姿势。

（2） 练②势时吸气时意守丹田， 呼气时将意念逐渐转人两掌之间， 感觉气脉运行时，则以意随气。

（3） 练③势时意念放松， 似有若无。

4. 操作提示： 两手掌心向下， 指尖向外是为阴掌； 两手掌心向上， 是为阳掌。

第四节 摘星换斗

歌诀: 只手擎天掌覆头， 更从掌内注双眸， 鼻吸口呼频调息， 用力收回左右眸。

1. 调身

（1） 接上势， 右手向右上方缓缓高举， 离前额约一拳； 同时左手放下，并反手以手背贴于左侧腰眼部。（见图 7）

（2） 两目注视右手之内劳宫穴。

（3） 左手高举， 右手放下， 右手背贴于右侧腰眼处， 两目注视左手内劳宫穴。（见图 8）

2. 调息

（1） 练①势时自然呼吸。

（2） 练②势时用腹式呼吸， 把息调匀。 开始可用鼻吸口呼， 后改为鼻吸鼻呼， 气沉丹田。 呼吸细匀长缓， 绵绵不断。

（3） 练③势时呼吸同①②。

3. 调心

（1） 练①势时专注于动作和姿势， 意念要淡。

（2） 练②势时意念注视高举之手的劳宫穴， 并将内劳宫、 两眼与在腰眼处之手背的外劳宫穴用意念连成一条气线， 随着呼吸的吐纳， 腰眼发生一凸一凹的运动。

（3） 练③势时意念与①②相同。

4. 操作提示

在呼气时注意内劳宫， 吸气时注意下边手的外劳宫。 意念内劳宫、 眼睛、腰眼随着这种凸凹开合的动作， 做微微的运动。

第五节 倒拽九牛尾

歌诀： 两腿前弓后箭， 小腹运气空松， 用意存于两膀， 擒拿内视双瞳。

1. 调身

（1） 接上势。 右手从腰眼离开， 微向下垂， 顺势变成阴掌向右前方抄去， 至与肩相平，五指撮拢成“擒拿手” 状， 腕微屈， 指尖朝上向外， 劲蓄袖底。 同时右腿跨前弯曲， 左腿伸

直， 成前弓后箭步。 左手也同时放下， 向左后方抄去。（见图 9）

（2） 右手与额同高， 左手与左箭腿成 15° 。（见图 9）

（3） 右脚不动， 左脚向左前方跨出换为左弓右箭步， 左手反折抄向左前方， 右手收回伸向右后方， 动作要领同前。（见图 10）

2. 调息

（1） 练①势时自然呼吸。

（2） 练②势时可用鼻吸口呼法。

（3） 练③势时呼吸与①②势类同。

3. 调心

（1） 练①势时专注于动作和姿势

（2） 练②势时意想两手拉成一条线， 似拽牛尾巴之状。 吸气时， 两眼内视前伸之手，向后倒拽； 呼气时， 两眼内视后伸之手， 向前顺牵。

（3） 练③势时意念与①②势类同。

4. 操作提示

前牵后拽时， 与少腹丹田的气运开合相应运动着， 两腿和腰、 背、 肩、肘等身段各部，亦都随着倒拽和前牵的韵味相应地颤动。 如此反复操作 3～5次。

第六节 出爪亮翅

歌诀： 挺身兼怒目， 推窗望月 来， 排山还海汐， 随息七徘徊。

1. 调身

（1） 接上势， 借前手向后倒拽之势， 前腿后收， 两脚并拢， 两手收回， 掌指翘立笔直，

掌心向外， 变成“排山掌”， 放于胸胁部待势。（见图 11）

（2） 两手以“排山掌” 向前缓缓推出。开始前推， 轻如推窗， 推至肩肘腕平时， 五指

用力外分， 身体直立闭息， 两目张开， 不可瞬动眨眼， 平直地望着前面， 集中心念， 观看两

掌。（见图 12）

（3） 再把“排山掌” 缓缓向胸胁内收， 贴于左右两侧胸胁处。

（4） 如此反复做 7 次。

2. 调息

（1） 练①势时自然呼吸。

（2） 练②势向前推掌时， 配合呼气， 推至极点时微停息。

（3） 练③势时吸气。

（4） 练④势时呼吸重复②③势。

3. 调心

（1） 练②向前推掌时， 配合呼气， 开始时轻轻用力， 前推至极点，则重如排山。

（2） 练③收回时吸气， 意念集中于两掌中间。

4. 操作提示

随向前推掌， 五指慢慢外分， 掌指翘立笔直， 产生麻热感; 两掌向胸胁收回， 五指自然伸直并拢。

第七节 九鬼拔马刀

歌诀: 侧首屈肱， 抱头拔耳， 右腋开阳， 左阴闭死， 右撼昆仑， 左贴胛膂， 左右轮回，直身攀举。

1. 调身

（1） 接上势， 右手向上提， 朝脑后做圆周运动， 用掌心贴枕部“玉枕关”， 用食、 中、无名三指轻轻夹拉左耳的上部尖端（在两耳尖端， 把耳轮折卷， 有折缝处)， 肩肘相平， 右腋张开; 左手向左方画弧， 反手以手背贴于脊部两肩胛间， 左腋紧闭。(见图 13)

（2） 右手放下， 反手提起， 以手背贴于两肩胛间。 同时左手提至脑后，用掌心贴在玉

枕关， 手指轻轻压拉右耳。 左腋张开， 右腋紧闭。(见图 14)

2. 调息

（1） 练①势肢体运动过程中自然呼吸， 定势后， 采用鼻吸鼻呼腹式呼吸。

练②势时呼吸同①势。

3. 调心

（1） 练①势上肢运动过程中， 意念专注于动作和姿势。

（2） 定势后， 吸气时， 意念集中在抱头攀耳之手的肘尖， 微微拔牵，头颈同时与掌相

应地运动。 呼气时意念集中在贴于背部手背的外劳宫穴， 气沉丹田。

4. 操作提示

左右反复 6～7 次。

第八节 三盘落地

歌诀： 上腭抵尖舌， 张眸又咬牙。 开档骑马式， 双手按兼拿， 两掌翻阳起， 千斤仿佛加，

口呼鼻吸气， 蹲足莫稍斜。

1. 调身

（1） 接上势。 两手向左右平伸， 肩肘腕相平， 成“一” 字形， 掌心向下， 同时左足向

左跨一大步， 两脚的距离大约二尺五寸（人高矮不同， 可略大或略小些）。（见图 15）

（2） 两膝弯曲慢慢下蹲成骑马档势， 含胸拔背， 至大腿与小腿成 90°为标准。 两腿下

蹲的同时， 两阴掌亦缓缓下按， 按压至与膝相平为止。动作缓慢， 稳稳用力， 舌抵上腭， 两

眼睁大。（见图 16）

（3） 将下按之掌翻转为阳掌， 如托重物之状， 随两腿的慢慢伸直一起上升， 与胸相平

为止。（见图 17）

（4） 反复操作 3～5 次。

2. 调息

（1） 操作①势时自然呼吸。

（2） 操作②势时以口呼气。

（3） 操作③势时以鼻吸气， 气沉于丹田。

3. 调心

（1） 意念集中于两手掌。

（2） 上升时意念两手像托拿沉重的东西。

4. 操作提示

下蹲时， 松腰、 裹臀， 两掌如负重物； 起身时， 两掌如托千斤重物。年老和体弱者下蹲

深度可灵活掌握， 年轻体健者可半蹲或全蹲。 下蹲与起身时， 上体始终保持正直， 不应前俯

或后仰。 瞪眼闭口时， 舌抵上腭， 身体中正安舒。

第九节 青龙探爪

歌诀: 青龙探爪， 左从右出， 左掌纠行， 踣傍胁部， 右爪乘风， 云门左露， 气周肩背，

扭腰转腹， 调息微嘘， 龙降虎伏。

1. 调身

（1） 接上势。 左脚向内收回， 至与肩等宽待势。（见图 18）

（2） 左手翻掌向下， 变成阴掌“龙探爪”（五个手指的末节指间关节屈曲，掌心空而圆），

用腰之劲运动， 左肘尖领先， 向左后方缩去； 同时右掌也翻转向下， 变成阴掌“龙探爪”，

借左掌后伸的姿势， 右掌如乘风破浪一般朝左侧面探爪。 将左期门穴、云门穴放开， 右边的

期门穴、 云门穴闭着。 随着左掌后缩， 右掌左探， 腰部、 腹部相应的扭转， 同时要放得很松，

才能将“带脉” 锻炼得柔韧如丝， 松紧合度。（见图 19）

（3） 左探爪做完， 再向右缩、 右探： 向左右探爪时， 要同时微微发出“嘘” 音相配合。

头颈亦跟随左探、 右探动作转动。（见图 20）

2. 调息

用鼻吸口呼法。 左缩左探或右缩右探的过程中吸气， 缩探至尽处， 呼气，口念“嘘” 字。

3. 调心

左缩左探或右缩右探的过程中， 将吸入的气缓缓送入丹田， 手十指末节指间关节轻轻一

抓时， 意念集中于两手掌。

4. 操作提示

伸臂探“爪”， 下按划弧， 力注肩背， 动作自然、 协调， 一气呵成。目随“爪” 走， 意

存“爪” 心。 年老和体弱者前俯下按或划弧时， 可根据自身状况调整幅度。

第十节 卧虎扑食

歌诀： 两足分蹲身似倾， 左弓右箭腿相更， 昂头胸作探前势， 翘尾朝天掉换行， 呼吸调

匀均出人， 指尖着地赖支撑， 还将腰背偃低下， 顺势收身复立平。

1. 调身

（1） 接上势。随即抬起右脚， 向右前方跨进一步， 成右弓左箭步， 同时两手向前， 五

指着地， 掌心悬空（初练可用整个手掌着地）， 头向上略抬。（见图 21）

（2） 下俯， 臀部慢慢向后收， 两目平视， 腰部放松， 似虎扑食之准备动作。（见图 22）

（3） 头昂起， 前胸以低势（约离地 4 寸）， 头、 腰、 臀、 四肢呈波浪形向前运动， 似

向前扑食之状， 目视前方。 至前臂呈垂直时， 胸稍停， 再收回。 如此反复 3～5 次， 最后还

原成右弓左箭步。

（4） 做完收回站起， 再以同法变左弓右箭步， 照前法做足次数， 还原成弓箭步后， 站

立成中档（两脚与肩等宽）。（见图 23）

2. 调息

呼吸用鼻吸口呼法， 撑起、 后缩吸气； 下俯、 前冲呼气。

3. 调心

两手扶地， 变前弓后箭步时， 用意调匀呼吸。意念凝注前方， 有向前扑捉之感。

4. 操作提示

用躯干的蛹动带动双手前扑绕环。抬头、 瞪目时， 力达指尖， 腰背部成反弓形。 年老和

体弱者可根据自身状况调整动作幅度。

第十一节 打躬击鼓

歌诀： 两掌持后脑， 躬腰至膝前， 头垂探胯下， 口紧咬牙关， 舌尖微抵腭， 两肘对手弯，

按耳鸣天鼓， 八音奏管弦。

1. 调身

（1） 接上势， 两脚与肩宽， 站立正直， 待势。（见图 24）

（2） 两手抱头， 掌心按耳， 两掌的中指尖微微接触， 指头贴在“玉枕关” 处。 两肘屈

曲， 肘与肩平行。 摆好姿势后， 食指击打“玉枕关” 频频敲击， 耳中发出“隆隆” 的响声，

称之为“鸣天鼓”。（见图 25）

（3） 鸣天鼓之后， 双手抱头， 慢慢俯身弯腰， 将头向两膝的空当中间弯垂下去， 以不

能再垂弯为度， 两腿挺直， 腰胯放松， 舌抵上腭， 咬紧牙关， 两目从胯裆中观看身后的天际。

（见图 26）

（4） 随即慢慢直立起来， 还原全身笔直的架子， 再度“鸣天鼓” 与下弯。 反复做 3～5

次。 然后站立正直接下势。

2. 调息

用鼻吸鼻呼法， 在弯腰、 直立过程中慢慢地微闭口呼吸（久练后可闭住呼吸， 直立起来）。

3. 调心

弯腰时意注丹田， 直立时意注两手掌。

4. 操作提示

操作提示： 身体前俯弯腰时， 动作要缓慢， 量力而行， 动作不可过猛。患有脑血管病者慎做此势。

第十二节 掉尾摇头

歌诀： 膝直膀伸， 推手及地， 瞪目摇头， 宁神一志， 直起顿足， 伸肱直臂， 左右七次，

功课完毕， 祛病延年， 无上三昧。

1. 调身

（1） 接上势， 将两手从脑后向正前方推出去， 使两臂伸直， 与肩相平，掌心向下。（见

图 27）

（2） 将两掌十指交叉扣起， 掌心向地， 慢慢向胸前收拢， 至与胸两拳远时， 弯腰， 随

即慢慢下推及地， 两腿挺直。 仍保持弯腰姿势， 再向前、 左、 右各推一下， 头亦随之摇摆。

（见图 28）

（3） 再缓缓伸腰， 两掌同时上提， 双掌松开。（见图 29）

操作提示： 向下弯腰时量力而行， 两掌不能及地也可。 患有脑血管病者慎做此势。

2. 调息

自然呼吸。

3. 调心

在推掌及地时意念集中在两掌心， 直立时意念集中于鼻尖。

4. 操作提示

转头扭臀时， 头与臀部做相向运动。 高血压、 颈椎病患者和年老体弱者，头部动作应小

而轻缓。 另外， 应根据自身情况调整身体前屈和臀部扭动的幅度和次数。配合动作， 自然呼

吸， 意念专一。

第十三节 收功势

1. 调身

（1） 接上势， 两手竖掌向前推出， 两脚跟微微提起， 前脚掌着地。（见图 30）

（2） 两手掌逐渐向外翻， 至肩、 肘、 腕平时， 掌心向外， 画弧向两侧， 翻掌提至腋下，

掌心向上， 两脚跟同时落地， 脚掌提起。（见图 31）

（3） 然后再推出， 反复共 7 次。

（4） 最后恢复至第一式韦驮献杵势收功。（见图 32）

2. 调息

（1） 练动作①时自然呼气。

（2） 练动作②时自然吸气。

3. 调心

（1） 练动作①②时意念专注于动作姿势。

（2） 练动作④时意想自身之气与天地分离， 收归自身， 下沉丹田。

二、 辨证施功

易筋经具有疏通经络、 调和气血、 祛病健身之作用。 每天可练 2～3 次，每次 30 分钟左

右， 3 个月 一个疗程。 初练首先要将姿势、 动作练熟， 然后再进行呼吸、 意念和姿势的配合

锻炼， 最终达到三调合一。练功的运动量可根据个人的体质和体力情况灵活掌握， 循序渐进，

不可操之过急。 中老年人练此功法， 不可勉强向上提气， 提足跟之动作可以不做， 否则易引

起血压升高、 头痛、 头晕等。 心脑血管病患者锻炼时宜用意而少用力，各势均顺其自然， 量

力而行。

1. 韦驮献杵势

具有理气安神的作用， 可用于心烦、 失眠、 焦躁易怒、 心慌、 多汗等心气虚、 心阴虚的

症状。

焦虑症、 失眠、 心律失常、 更年期综合征、 神经官能症等疾病， 凡见上述症状者可参照

使用。

2. 横担降魔杵

具有疏通上肢经络的作用， 可用于上肢疼痛， 屈伸不利， 颈肩疼痛等症状。

肩关节周围炎、 神经根型颈椎病等疾病， 凡见上述症状者可参照使用。

3. 掌托天门

具有条畅三焦、 输布气机的作用， 可用于胃脘胀满、 嗳气、

腹胀等中焦气机失于升降的

症状， 也可用于胸闷、 咳嗽、 喘憋等上焦肺气不能肃降的症状。

功能性消化不良、 糖尿病肠病、 慢性阻塞性肺疾病稳定期、 非特异性过度嗳气等疾病，

凡见上述症状者可参照使用。

4. 摘星换斗

具有活血通络、 强腰补肾的作用， 可用于腰背疼痛、 转侧不利等腰部筋络痹阻的症状，

也可用于尿频、 腰酸、 膝软、 水肿等肾虚的症状。

糖尿病肾病、 局灶节段性肾小球硬化、 慢性间质性肾炎、 腰椎间盘突出症、 腰背肌筋膜

炎等疾病， 凡见上述症状者可参照使用。

5. 倒拽九牛尾

具有调节脏腑气机、 补益心肺的作用， 可用于胸闷、 喘憋胸闷、 甚则张口抬肩、 心慌等

心肺亏虚的症状。

慢性稳定性心绞痛、 慢性心力衰竭)、 慢性阻塞性肺疾病稳定期、 扩张型心肌病、 病态

窦房结综合征、 肺原性心脏病等疾病， 凡见上述症状者可参照使用。

6. 出爪亮翅

具有补益肺气的作用， 可用于久咳不愈， 鼻痒， 流涕等肺气不足的症状。

肺间质纤维化、 慢性阻塞性肺疾病稳定期、 变态性鼻炎等疾病， 凡见上述症状者可参照

使用。

7. 九鬼拔马刀

具有健脾和胃， 通督强肾的作用， 可用于胃脘胀满、 食后腹胀、 胃痛、 腹痛等脾虚失运、

饮食积滞的症状， 也可用于腰痛、 晨僵、 屈伸不利等寒湿凝骨， 肝肾亏虚的症状。

慢性胃炎、 胃下垂、 慢性肾功能衰竭、 功能性腹痛、 功能性腹胀等疾病， 凡见上述症状

者可参照使用。

8. 三盘落地

具有交通心肾， 强壮腰膝的作用， 可用于失眠、 多梦、 梦遗等心肾不交的症状， 也可用于腰痛、 膝痛、 下肢浮肿、 关节肿胀、 下肢活动不利等寒湿痹阻经络的症状。

膝关节骨性关节炎、 慢性骨髓炎、 骨关节病、 足癣、 复发性风湿症、慢性腰肌劳损等疾病， 凡见上述症状者可参照使用。

9. 青龙探爪

具有疏肝理气， 滋水涵木的作用， 可用于胁胀痛、 身黄、 目黄、 心烦易怒等肝阳上亢、

肝胆湿热的症状。

慢性乙型肝炎、 原发性胆汁性肝硬化、 酒精性肝病等疾病， 凡见上述症状者可参照使用。

10. 卧虎扑食

具有调畅任督、 活血通络的作用， 可用于颈肩腰腿痛、 肌肉酸痛、 麻木等任督气机不通，

经脉痹阻的症状。

胸腰椎管狭窄症、 腰背肌筋膜炎、 腰椎间盘突出等疾病， 凡见上述症状者可参照使用。

11. 打躬击鼓

具有壮腰强精， 健脑补肾的作用， 可用于头晕、 健忘、 耳鸣耳聋、 精神呆滞等肾虚精亏

的症状。

原发性高血压、 轻度认知损害、 阿尔茨海默病等疾病， 凡见上述症状者可参照使用。

12. 掉尾摇头

具有培补元气、 强腰补肾的作用， 可用于乏力、 怕冷、

月经不调等元气不足， 冲任失调

的症状。

慢性肾炎、 更年期综合症、 退行性腰椎管狭窄症、 卵巢早衰、 卵巢储备功能降低等疾病，

凡见上述症状者可参照使用。

13. 收功势

有协调五脏， 平秘阴阳， 培元固本的作用， 虚实诸症均可用。

三、 病症举例

1. 虚劳（慢性肾炎）

可选用韦陀献杵、 青龙探爪、 摘星换斗、 九鬼拔马刀、 三盘落地、 掉尾摇头、 收功势等

节， 每天练习 2 至 3 次， 每次 15 至 30 分钟。

2. 经断前后诸症（更年期综合症）

可选用韦陀献杵、 出爪亮翅、 卧虎扑食、 击鼓打躬、 掉尾摇头、 收功势等节， 每天练习

2 至 3 次， 每次 15 至 30 分钟。

3. 腰腿痛（慢性肾衰、 关节炎）

可选用韦陀献杵、 摘星换斗、 倒拽九牛尾、 九鬼拔马刀、 掉尾摇头、 收功势等节， 每天

练习 2 至 3 次， 每次 15 至 30 分钟。

第四章 八段锦

八段锦是由古代导引总结发展而成的一种传统养生术， 据说在隋唐时期就有此名， 功法

大多认为是在南宋初年创编， 有文字记载见于宋• 洪迈的《夷坚志》， 据今已有八百多年的

历史。

八段锦在流传过程中， 经过不断的修改至清光绪初期逐渐定型为七言诀：“两手托天理

三焦， 左右开弓似射雕； 调理脾胃须单举， 五劳七伤往后瞧；

摇头摆尾去心火， 两手攀足固

肾腰； 攒拳怒目增气力， 背后七颠百病消。”

一、 操作技术

八段锦 8 节正功， 其中每一个动作均重复做 6～8 次。 完整练习一遍八段锦的时间应该

不少于 15 分钟。

第一节 两手托天理三焦

1. 调身

（1） 两足分开与肩同宽， 舌抵上颚， 气沉丹田， 两手由小腹向前伸臂，手心向下向外

划弧， 顺势转手向上， 双手十指交叉于小腹前（见图 1)。

（2） 缓缓曲肘沿任脉上拖， 当两臂抬至肩、 肘、 腕相平时， 翻掌上拖于头顶， 双臂伸

直， 仰头目视手背， 稍停片刻（见图 2)。

（3） 松开交叉的双手， 自体侧向下划弧慢慢落于小腹前， 仍十指交叉，掌心向上， 恢

复如起势（见图 3)。 稍停片刻， 再如前反复 6～8 次。

2. 调息

两手上托时采用逆腹式呼吸法。

（1） 动作 1～2 吸气。

（2） 动作 2～3 间屏息。

（3） 动作 3 呼气。

3. 调心

动作 2 想象清气从丹田沿任脉上贯通上、 中、 下三焦， 脑清目明。

4. 操作提示： 当两臂沿任脉上托至与肩相平时不要耸肩， 手臂至头顶上方时稍用力上托，

使三焦得以牵拉。

图1　　图2　　图3







第二节　左右开弓似射雕

1. 调身

（1） 两足分开与肩同宽， 左足向左横跨一步， 双腿屈膝下蹲成马步站桩， 两膝做内扣

劲， 两足作下蹬劲， 臀髋呈下坐劲， 如骑马背上， 两手空握拳， 屈肘放于两侧髋部， 距髋约

一拳许（见图 1）。

（2） 两手向前抬起平胸， 左臂弯曲为弓手， 向左拉至极点， 开弓如满月， 同时， 右手

向右伸出为“箭手”， 手指作剑诀， 顺势转头向右， 通过剑指凝视远方，意如弓箭伺机待发，

稍停片刻（见图 2）。

（3） 将两腿伸直， 顺势将两手向下划弧， 收回于胸前， 再向上向两侧划弧缓缓下落两

髋外侧， 同时收回左腿， 还原为站式（见图 3）； 再换右足向右横跨，重复如上动作， 如此

左右交替 6～8 次。

2. 调息

（1） 动作 1～2 吸气。

（2） 动作 2～3 间屏息。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

https://d.book118.com/928046032075006056