

中華氣功精選



中华气功精选



顾问: 吕炳奎 林中鹏 宋天彬 张清明 王步青

主编: 吕凤刚

付主编: 刘德成 何丰余 杨九爰 裴锡荣 刘兴林
吕子栋

编委: 巴恒伟 田恒印 吕子国 文占熬 王玉海
吕子健 何增茂 周士奎 谢语冰

绘图: 邵金邯 路志敏

轻工业出版社

中华气功掌(二)

主编:吕凤刚

轻工业出版社出版

兴黄海子角胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

32开本 787×1092毫米·印张:15.5字数:335千字

1989年4月第一版第一次印刷

印数:00001—45000册 定价:5.70元

统一书号:ISBN 7-5019-0585-1/G·022

目 录

一、武当熊门“七心活气功”	梁建生(1)
二、双龙戏球功法	蔡秋白(15)
三、八卦式内养功	陈如录(20)
四、三“8”运气法	李志如(24)
五、吞月松静法	虞沛霖(27)
六、先天一元气功	陈炎烽(35)
七、太极运气法	童益芳(46)
八、谈谈Y法	喻良(54)
九、简化峨嵋庄	寸仁、春光(98)
十、灵子术修炼法	陈应龙(120)
十一、二十九式形意丹经功	谢成焯(152)
十二、静养功——道功	刘俊秀(171)
十三、强腰六步功	刘菁(174)
十四、拍打气功	陈应龙(176)
十五、气功按摩	朱长煜(178)
十六、跑步功	刘德成(181)
十七、静功养生十二法	吕继堂(183)
十八、太极气功十八式的练功法	林厚省(201)
十九、和血功	范克平(221)
二十、修持功	覃尧卿(236)
二十一、砖功	宋国臣(248)

二十二、混元丹功·····	裴朝相(251)
二十三、峨嵋指穴法三十六式·····	巨 赞(279)
二十四、峨嵋指法三十六式口诀·····	傅伟中(330)
二十五、按摩拍打功·····	林厚省(341)
二十六、四十九式经络动功·····	张广德(345)
二十七、气功与常见病的诊疗·····	黄孝宽(391)
后 记·····	(493)

一、武当熊门“七心活气功”

梁健生

“熊门七心活气功”，简称“活气功”，是武当派气功的一种，类似“金钟罩”、“铁步衫”功夫，属上乘内功。它和邓钟山所创的武当“功家南派”中的“扳功”一样，“上劲”后，身硬如铁板，但练功方法不同。

“活气功”的炼气方法，已有数百年历史，是清代熊德山所创，与武术相结合，有健体防身双重作用，熊德山传其爱徒李升廷，李升廷传李青山（仍健在，居住在武汉），李青山传我师潘运保（居住在武汉），潘师傅传我为第五代。此功流行于湖北省。

何谓“七心？”一说此功的练法主要有正七个中心内容和副七个中心内容；又说此功在人身上主要练七个重要部位，以这七个重要部位为中心，故称“七心”。

何谓“活气功”？因此功是通过练呼吸、动作异引、拍打等方法（一般不须意念，精神集中练功即可），可使全身气血畅行无阻。正如师辈所言：“‘活气功’主要能活气活血”。它调和气血，增强脏腑功能，畅通百脉，强身治病，故称之为“活气功”。另，经过长期锻炼此功，人体内的潜力被调动起来，真气日渐充盛。除上言七个中心部位外，全身肌肉血脉和筋骨间，以及五脏六腑都储存有大量内气。此功是动中获静，刚柔相

济，不须意念，内气可循经运行，便可击打身上。若是大喝一声，其避坚力和爆发力更是无穷。内气不须意念运行，而充身上各处，这又是对“活气功”的另一个解说。其妙在于一个“活”字。气在身上自由活动，何滞之有？

“活气功”有三大作用：

(1)治病奇效。此功动中获轻松安静感，活气活血。多年临床实践观察，对许多疾病可不药而愈。如慢性鼻炎、慢性关节炎、腰肌劳损、跌打瘀积、神经衰弱和五脏六腑各种慢性疾病，只要坚持练，即可获得理想疗效。

(2)健身益寿。练此功的人，长年不感冒，肠胃功能好，饭量较大，此功用的停闭呼吸法(吸气—闭气—呼气)，对人体有特殊的作用和意义。武汉市的潘运保年近六旬仍体魄健壮，力大无穷；程端银将近八旬，体格健实，无病无痛，每天仍到公园练功、教功；还有李青山等数位稀世高龄的老前辈，习练此功数十年，仍契而不舍。

(3)内助武术。得此术不但中气充沛，力量强大，而且身硬如铁，习拳棒刀枪者，防身之用，是不言而喻了。正如少林洪惠禅师曰：“呼之功，可以使气贯周身，故有鼓气胸胁腹首等处，令人用坚木铁棍猛击，而不觉其痛苦者，由于气支鼓注包罗故也”。练功中可与它并练铁头功、铁身功、铁臂功、铁掌功、铁指功等。

“七心活气功”共有十四功(把式)，又分为正七功和副七功，正七功专练全身之气，可防病、治病，调动内气畅行全身；副七功用于加强和巩固正七功的力量，强壮身体和锻炼内力，使人更加壮实、硬朗，内功更深一层。

第一节 准备动作

准备动作又称“平气”动作。具体做法：两腿直立并拢，两手自然下垂放腿侧，身躯正直，身心俱要放松，两目平视。两手握拳，掌心向上，两拳并排置于两乳下，拳尖相对。然后两拳向两侧平划分开，并同时吸气，掌心仍向上。接着收拳轻击两肋，击时掌心仍向上，并同时呼气（图 1-1）。呼气后，由拳变掌自两肋向下分开，边吸气。两掌边向外上缓慢划圈，上举超过头顶，两掌心相对。然后两掌心向下，指尖相对，慢慢将双手降至小腹前，同时慢慢将气呼出（“活气功”整个过程，只有这一动作柔慢呼气）。在慢呼气同时两脚自然分开，站成内八字，与肩同宽或稍宽些（图 1-2）。做任何一功之始和收功，都要做此准备动作（也称平气动作），正六把有点不同（详后）。



图 1-1



图 1-2

第二节 正七功

一功：气行下丹田(小腹区)

准备动作后，左手叉腰，四指紧贴腰部，拇指朝前，虎口向下；右手伸向右侧，掌心向下，掌背与肩平，上身也右侧微仰，眼望右手指（图 1—3）。接着右手往下压，同时吸气，弯腰。右手继续下压，绕过两脚尖，从左侧上来，变掌心向上，经左颞至头左上方，掌心朝前变手指为虎爪形用力带于右耳边（同耳平），同时呼气。（图 1—4）连做七至十次，换右叉腰，动作同前，次数要相等。



图 1—3



图 1—4

要点：弯腰时两膝不能曲。

二功：气行上丹田(胸部)

平气后的双手仰掌端平往上托至头顶前，接着带下在耳边（同一把一样，但此把双手齐带），同时呼气。然后右掌变熊

掌，左掌变鹰爪状。下身不动，上身左转，右手亦向左转与肩平，左手向右后转。然后左右手同时向右侧甩动，两手平右肩，手心向下。随即向前弯腰，胸部向前下方。带动双手掌下压，掌心向下，贴近地面时两手下垂成鹰爪状，同时吸气(图1—5)。吸气后上身缓缓直起，两鹰爪手缓缓拉上至头顶，之后又向两耳旁用力拉带，与耳平行，掌心朝前成虎爪状，同时呼气(图1—6)。呼气毕，换左手变熊掌，右手变鹰爪状，重复上法。左右手交替轮换锻炼，时间不论，适可而止。



图 1—5



图 1—6

要点：弯腰吸气时两膝不能曲。

三功：气行背路(背部、腰部)

平气时两脚并拢，双手向两侧伸展与肩平，掌心向下，下蹲吸气(图1—7)。接着两手握拳，拳心向上，两肘紧贴胸部，拳头须并拢，右脚朝右侧移成弓箭步，两手端平，自左侧方向起转动(旋转)，同时挺胸并稍后仰；(图1—8)。手肘以两肋为点，由上往下旋转三至四次后，左脚向右脚靠拢立正，同时

做平气动作。转换左侧左弓步，呼吸动作一样。左右侧各做三至四次即可。



图 1—7



图 1—8



图 1—9

要点：此把全靠闭气。

四功：气行四肢

平气动作结束在呼气的同时，左脚移向左前方与肩宽，左手握拳，拳心向上，贴近左小腹处；右手五指自然并拢，往右侧甩动；弯腰向右转 90 度，然后右手甩摆至左脚尖，此时始吸气，胸部也转向正前方（同时直腰挺胸图 1—9），掌心朝前。掌指朝天，眼看右掌；接着右掌变握拳，小臂回至右肩旁。拳尖朝下。猛朝左膝前打，同时呼气（图 1—10）。右拳又变掌向右侧甩动，如前法重做第二次，连续七至十次，屏气收左脚，换出对侧手脚亦如前法做七至十次，次数要相等。



图 1-10



图 1-11



图 1-12

要点：吸气和呼气时两膝不能曲。

五功：气行头顶（本门称头顶为天平）

立正姿势，平气动作后上身向前倾斜，前额顶触物面（墙壁、树木均可），两手自然下垂成鹰爪（图 1-11），掌指朝上，小臂抬起。鹰爪提至同耳高，两手翻掌由上向后下方猛插，两足跟着地，同时呼气（图 1-12）。反复多次锻炼，适可为度。

要点：动作、呼吸节律要均匀，莫太快。

六功：气行腰、腹部

坐式，两腿自然伸直，双脚夹或钩住一物均可。完成平气动作后，两手握拳拍击小腹，然后上身后仰与地面平行或稍倾斜，两手掌分别置于小腹旁，掌心向上；双掌外展，同时吸气（图 1-13）。吸气后，手臂绕向头部，掌心向上，翻掌向小腹两侧前猛推去，同时呼气（图 1-14）。反复进行，适可为度。



图 1—13



图 1—14



图 1—15

要点：锻炼此把次数和强度，要循序渐进。

七功：气行心部（又称心功）

备一根圆木棍，长 1 米左右，直径约 25 毫米。平气后手持木棍，与墙壁或树木相隔一定距离，木棍一端抵撑于剑突下，另一端抵于墙壁或树木，木棍与地面平行。两手自然下垂成鹰爪。动作和呼吸等均与五把同（图 1—15）。

要点：练习此把的次数要逐渐增多，适当为度，不要勉强。

第三节 副七功

一功：霸王举鼎

平气后两脚站立与肩宽，两手自然下垂于体侧，之后缓缓抬起与肩平。掌心向下。上身向前弯，两手掌也随之到两脚尖，掌心相对，手指曲钩，同时吸气（图 1—16）。再缓缓挺起上身，两手掌慢慢用劲上拉，曲臂拉至胸部，转腕，掌心朝上，

最后两手沿肩前向上猛然直插，手指伸直，同时呼气（图 1—17）。呼气后两手向外展，后又复合原位，同时再吸气，曲臂拉下至胸部以平气动作结束。



图 1—16



图 1—17

要点：此功视身体状况和自己功底而定，次数不限。

二功：凤凰插毛

平气动作后两脚站立与肩宽，左上臂向外平举，前臂内弯与上臂成九十度，手掌达头左上方，掌心向外，举手之时一并吸气。右手端平齐胸，掌心向下，手肘要直，左右来回用力甩摆三至五次，上身稍向右侧，作平气动作，同时正身。换手，方法同前，左右手各做三次（图 1—18）。

要点：甩摆的手必须用劲。

三功：金鸡抖力

平气动作后，两脚站立与肩宽，两手握拳置两胁处，吸气。接着右手变熊掌平于胸前向左前方推出。掌心向前（图 1—19）。推出后肩部用抖劲带动手臂来回伸缩四至五次。然后

右手变拳向右侧平拉开，同时再吸气。继拍击腋下，并呼气。换左手如右手法练一次。之后双手齐出练一次（图 1-20）。如此反复数次，以平气动作结束。

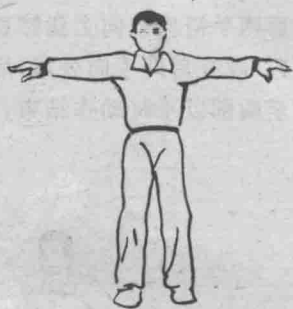


图 1-18



图 1-19



图 1-20

要点：练此功肩部不能板滞，要松活。

四功：霸王撒鞭

平气动作后两脚站立与肩宽，下蹲马步。两手掌放左腰旁，掌心向下，接着双掌抓拳带过右侧，同时吸气（图 1-21）。然后双拳由右向左侧甩动，左拳往左侧格摆，拳尖向上，拳与肩平，肘对左膝；右拳拍击腋下，拳心向上，同时呼气（图 1-22）。再换方向，两掌从右腰傍往左带，方法如前，反复进行多次，适当为度。

要点：练左侧时，吸气时左脚要同时自然抬起，呼气时左

脚同时踏回原位。练右侧法同左侧。



图 1-21

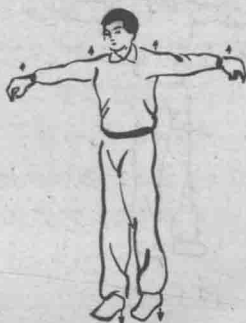


图 1-22

五功:双凤朝阳

平气动作后两手握拳放于腰部或胁部,吸气,右手变掌向头上直推,指尖向上,掌心向左,同时呼气(图 1-23)。呼气后,右手向左侧摆动尺许,收回原状再吸气;吸气后右掌变熊掌垂直缓缓拉下胸部,又向右侧平线摆出、变拳拍击腋下,出拳时呼气。换左手,练法同上。左手练毕,再吸气,左右手上下交换直向上拉推四至五次,推法如前,每推掌一次,呼气一次。最后,两手掌心相对,于头上方两侧相隔尺许,收回原状再吸气,此时又变为熊掌(图 1-24)。吸气后两掌垂直拉下至胸部,两手左右分开变拳拍击腋下,以平气动作结束。此法做三至四次即可。

要点:练此把可略挺胸。

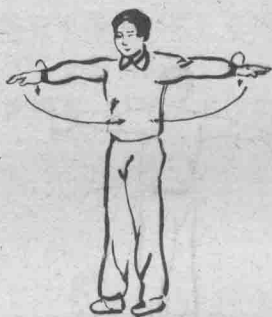


图 1-23



图 1-24



图 1-25



图 1-26

六功：黄龙缠腰

平气动作后右手成掌向右下甩出，掌心斜向下，同时吸气（图 1-25）。左手交叉在右手之上，往两边来回甩动四至五次，（图 1-26）。平气动作还原，换方向练左侧，方法一样。如此反复做多次，适当为度。