

中華氣功精選



样 本 库

中华气功精选

(二)

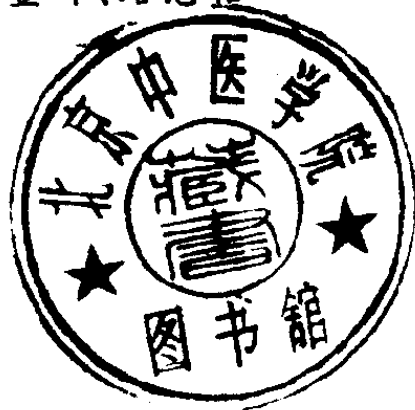
顾 问: 吕炳奎 林中鹏 宋天彬 张清明 王步青

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

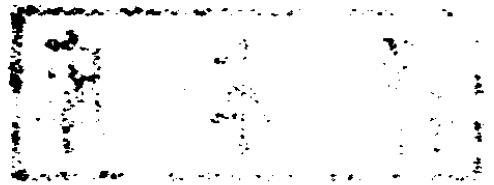
编 委: 巴恒伟 田恒印 吕子国 文占黥 王玉海
吕子健 何增茂 周士奎 谢语冰

绘 图: 郇金邯、路忠信



轻工业出版社

1183509



中华气功掌(二)

主编：吕凤刚

轻工业出版社出版：

兴 黄海子角胶印法印刷

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患，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，拳心向上，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，拳心仍向上。接着收拳轻击两肋，击时拳心仍向上，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

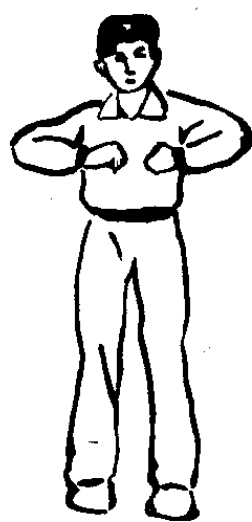


图 1—2

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。

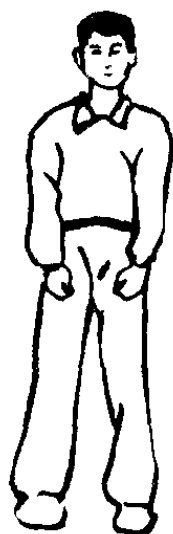


图 1-3



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。

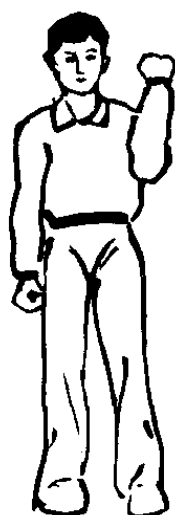


图 1-5

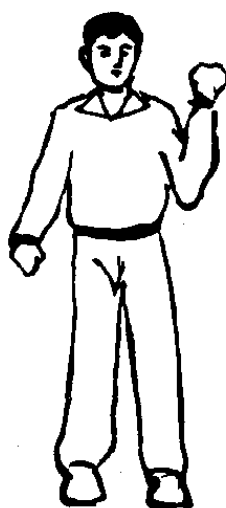


图 1-6

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。

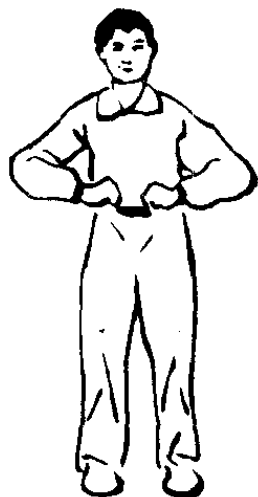


图 1—7

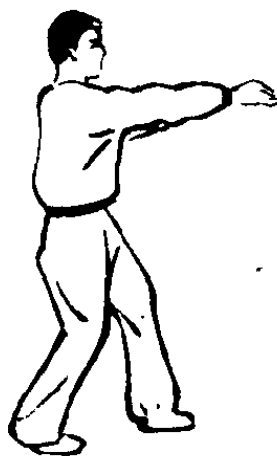


图 1—8



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

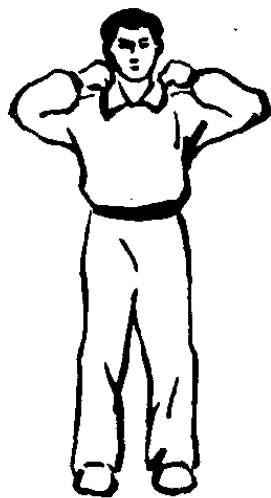


图 1—12

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

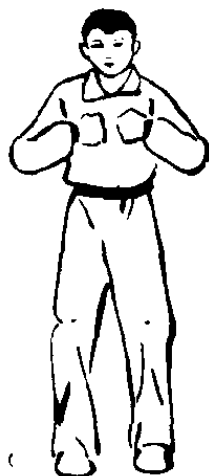


图 1—15

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。

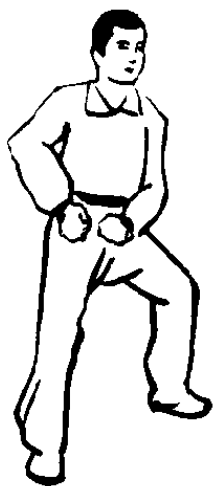


图 1—16



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。

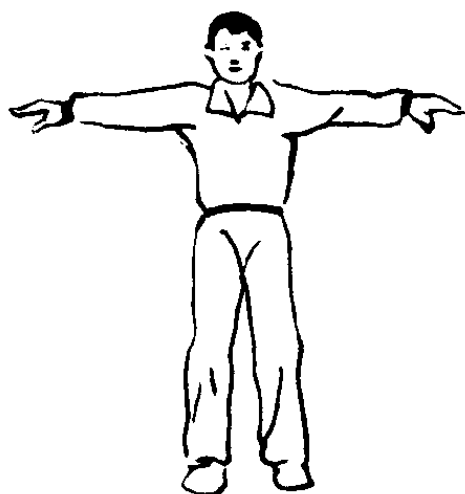


图 1-18

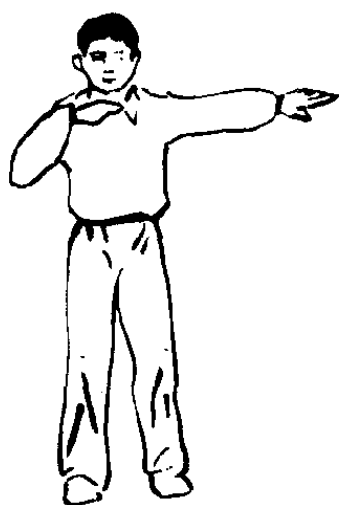


图 1-19

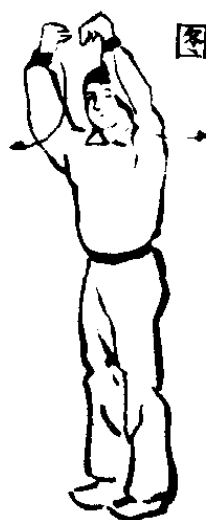


图 1-20

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。

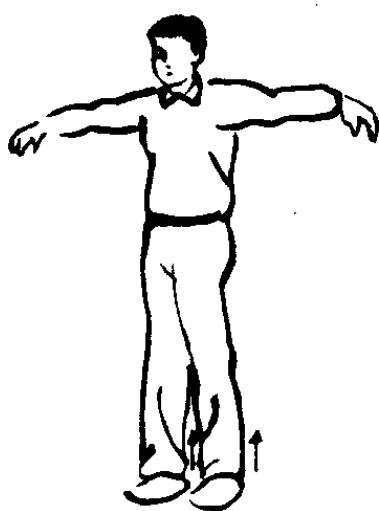


图 1-21

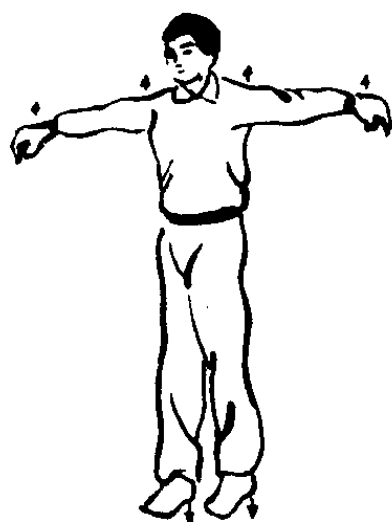


图 1-22

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。

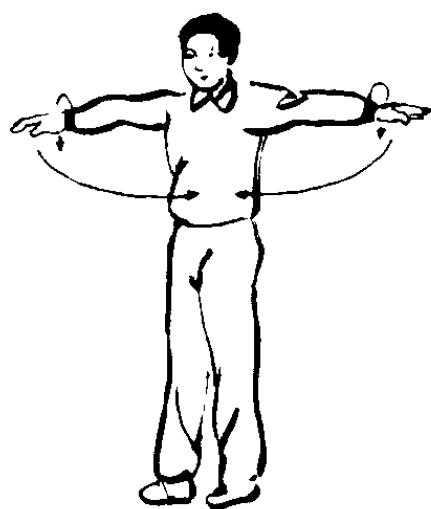


图 1—23

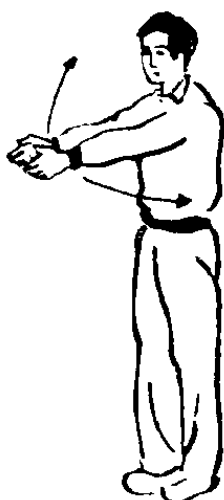


图 1—24

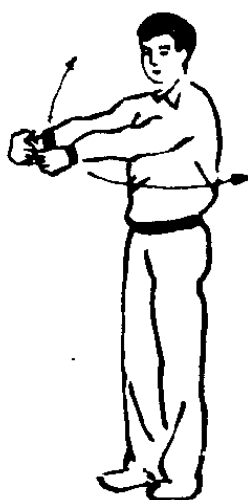


图 1—25

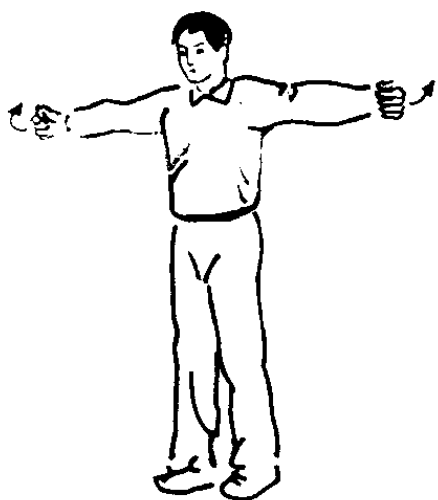


图 1—26

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。