



杨永著

砗砗掌健身养生功

砗砗掌健身养生功

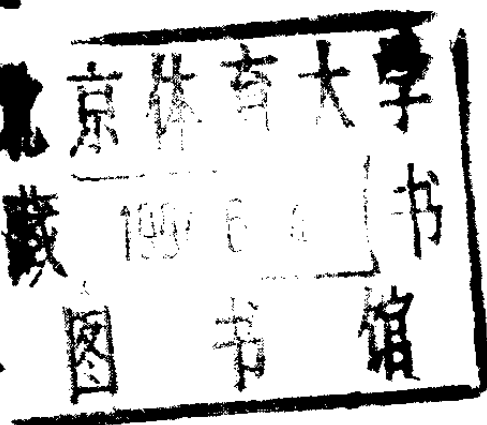
4
版社

G7852-4

71

353631

硃砂掌健身功



人民体育出版社



北体大 B00065189

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

朱砂掌健身养生功 / 杨永著. —北京: 人民体育出版社,
1995

(全民健身指南丛书)

ISBN 7-5009-1251-X

I. 朱… II. 杨… III. 健身武术—气功, 朱砂掌—手法(武术)—中国 IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 15203 号

人民体育出版社出版发行

新华书店经销

中国科学院印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 7.25 印张 140 千字 8 插页

1996 年 2 月第 1 版 1997 年 6 月第 2 次印刷

印数: 7,651—17,700 册

*

ISBN7-5009-1251-X / G · 1157

定价: 9.00 元

為提高人民的身
體素質作貢獻

吳年冬夜乃大



殊砂掌功
繼承及揚中
華傳統氣功
功法

崔月犁
一九八九年二月

江中漁

楊永同志

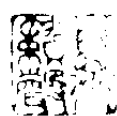
乙丑年夏

行



心知榮辱
道物並濟而
止于至善

王守仁



作者练功身姿



给北大学友
讲授功法



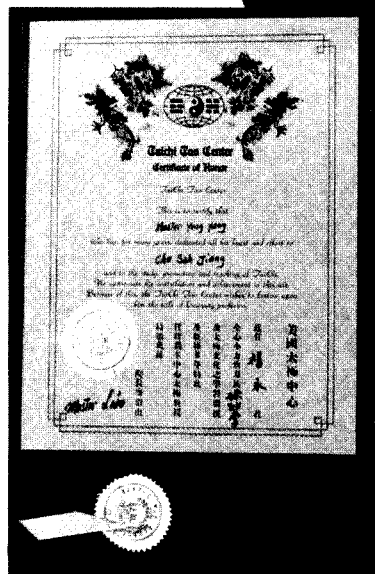
授功教学



参加全国医学气功
工作会议（二排左起第
九人为作者）



外国朋友慕名求教



美国太极中心授作者
为该中心教授的证书。

蒲 淳 序

中华武学、气功源远流长，在人类文化宝库中留下了精彩篇章。继承和弘扬祖国的优秀文化，是建设社会主义精神文明的重要组成部分，也是使中国走向世界的一座桥梁。

中国传统武学博大精深，是中华民族智慧与勇敢的结晶。在上下五千年的历史长河中，文治武功，社会变迁无不有武学的作用，但它也被蒙上了许多封建的和迷信的尘垢，一般人难以窥其奥妙。在“文革”中，传统武学和气功亦惨遭摧残，被贴上“封资修”的标签而打入冷宫。纵观历史，可以说中华武学、气功和中华民族一样，经历了无数的磨难和挫折，在神州大地上代代相传，顽强地生存了下来。这也说明武学、气功已成为中国文化不可分割的一部分。

改革开放以来，中国在建设社会主义现代化的道路上迈出了巨大的步伐，人民群众的物质和文化生活不断改善，武学、气功作为健身养生的瑰宝也在民族文化的复兴中重放异彩，成为世界了解中国的一个窗口，并在经济建设中发挥了“文化搭台，经济唱戏”的作用。中华武术和气功所包含的那种顽强进取、奋发向上的精神正是我们中华民族精神的体现，弘扬这种精神对于振兴中华、提高全民族的素质

有着极为重要的意义。然而，在商品经济的大潮中，出于牟利的动机，一些见利忘义者打着武学、气功的旗号，以售其私，使得不少久已绝迹的江湖骗术披着“科学”外衣出现在社会上，蛊惑民众，愚弄百姓，骗人钱财，对社会特别是对青少年造成了不小的污染，而且严重损害了中华民族文化的形象，在国内外造成不良影响。这些人利用群众在生活富裕后希望健康长寿的普遍心理，用迷信的说教和江湖骗术，故弄玄虚，诱导群众相信他们的种种神奇“功力”，趁机骗取钱财，有的甚至带有浓厚的宗教色彩，对社会的安定团结造成不良影响。社会上的正直明智人士对此深感忧虑，希望武学、气功界的真才实学者能出来拨乱反正，驱假“打鬼”。

杨永老师出生于文人和武学世家，少年时代又得到数位武学名家的悉心传教，加之天资禀赋良好和勤学苦练，早已深得传统武学、传统气功之精要。青年时代投身革命，戎马倥偬，在人民军队大熔炉的锻炼中，功与德不断精进。解放后，曾在某军校执掌教鞭，授业解惑之余，对心爱之武学、气功亦苦研不辍。解甲后，出任湖北省武术队领队兼教练，言传身教，带出了一支技术与作风都过硬的省级武术队。他曾担任湖北省武术挖掘整理组组长，为抢救传统武学、气功瑰宝栉风沐雨，足迹踏遍了荆楚大地的山山水水，为继承和弘扬传统文化作出了卓越的贡献，受到了国家的表彰。1980年他还与友人共同倡导成立了“湖北省暨武汉市气功学会”，曾任副理事长、代理理事长等职，他还出任过中国民间中医医药开发协会传统气功研究中心主任。

在人生的道路上，杨永老师始终怀着一颗不断进取的心，不管遇到什么困难和挫折，他对武学、气功的热爱不减

丝毫，以实事求是、追求真理的科学态度去研究、探索、挖掘、整理。为了广泛汲取中华文化宝库中的精华，他刻苦钻研过藏文、古文字学和古汉语等，并且已有相当造诣。更为可贵的是，他始终以辩证唯物主义的观点与方法来研究武学和气功理论，指导武学和气功实践，走出了一条康庄大道。

“朱砂掌”是杨永老师的家传绝学，在他几十年的实践与探索中，融汇了医、道、儒、释等诸家理论的精髓，进一步发展和升华了“朱砂掌”这一传统内家功，使其功理更加科学完善，逐步形成了一套完整的增智开慧、健身美容、养身祛病、益寿延年的实用功法即“朱砂掌健身养生功”，从意、气、精、形、神、力的锻炼而达到身心健康的目的。他认为意念训练是对人的高级神经活动的锻炼，使意念能转化为有序的机体能力，这就是“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的原理所在；他认为气的锻炼是强化后天之气对先天之气的补养，通过摄入大自然之气涤净血液、消化谷水、培植精力，这也是“世间没有仙与神，积精累气以为真”的道理所在；他认为形的锻炼是使肌肉、关节、经络、细胞活动灵活，促进新陈代谢正常有序，这也是“天行健，君子以自强不息”的真义所在。在“朱砂掌健身养生功”的全套功理功法中，始终贯穿着辩证唯物主义的科学观点，没有一点玄虚的东西。只要刻苦练用心学，都能见成效。

杨永教师认为，德是练功者的灵魂，是一个人能否练好功的关键。一个品德恶劣的人是练不成此功的。他强调人要与自然、社会和谐相处，多做好事，不怕吃亏，“仰不愧于天，俯不忤于人”。这种功德观，使其功与德渐臻佳境。他

对时下社会上有些所谓“气功师”愚弄群众的行径深表反感，指出这些江湖骗术若继续大行其道，将有误国害民之虞。因此，他决心将自己心血结晶的“朱砂掌健身养生功”献诸于世，希望能起到正本清源的作用，使广大群众能真正了解武学、气功的本质，科学地掌握一套实用的功法。为提高国人的身心健康素质尽绵薄之力。这种报国利民之心实堪敬仰！

“朱砂掌健身养生功”付梓是我国武学、气功的一件幸事。这种科学、严谨的武学、气功著作应在社会上广泛传播，对于破除迷信、倡导科学、文明、健康的武学、气功大有裨益。希望武术气功界中有真才实学的仁人志士能仿效之，为弘扬我国优秀的传统文化贡献出自己的聪明才智，让武学、气功能以科学、文明、健康和富强文明的中国一道走向世界，走向 21 世纪。

1994 年 10 月于北京

陶秉福序

“朱砂掌健身养生功”为杨永所传。据传朱砂掌功源于元代，但多系口传心授，单线相传。杨永祖孙四代演练“朱砂掌”。其曾祖乃清廷御医，精于此功。杨永幼年从父学功。过去，此功“秘而不宣”，给朱砂掌功法蒙上了一层神秘的色彩。解放后，最早介绍朱砂掌功的，便是原湖北省暨武汉市气功学会副理事长杨永同志。1981年他以“武术掌功与气”为题，首次披露了这种功法，后来又在《气功与科学》、《气功三百问》、《青少年气功导引》等书刊上相继介绍了朱砂掌的第一部功法。1986年国家体委召开“健身养生史座谈会”上，杨永同志给中央顾问委员会表演了此功的“虎部”、“龙部”、“龙虎部”三部功法共15个式子，我都在场。此次出版的《朱砂掌健身养生功》是将这部功法及多年搜集的武当民间传统功法一并整理发表，使这套功法更加全面、系统、完整，对青少年、中年、老年人都适合，只是重点有所不同而已。

解放前，上海中西书局曾发行过《一指禅，红砂手真传合刊》一书，书中介绍的红砂手和杨永同志的朱砂掌不是同一种功法。

武术与气功有密切的关系，二者难以分开。习武者常

说：“内练一口气，外练筋骨皮”。练功时要全神贯注，内家拳更讲求意识集中，气沉丹田，强调“以意用气，以气发力”，称之为“内三合”。

我仅在本序文中向读者提出三点建议：

一、在习练“朱砂掌健身养生功”时，不要满足于式子的掌握。特别是“强筋健髓”一部，主要是运用内炁贯达双手、双脚，并使周身气血周流，经络通畅，提高内脏的功能，以收强身健体、益寿延年之效。所以习练此功的人，千万不要仅以掌握各式的动作为满足，而要在掌握式子这个外形的基础上逐步体验各个式子的内涵。只有这样才能使内炁充盈，周流全身气脉，保持经络畅通，达到祛病强身，延年益寿的目的。

二、不同的人可以选择几个式子进行习练。

全套功法共分 5 部 38 法，或称 38 个式子，内容是很丰富的。对每个人来说，能系统地习练，固然很好，但在当今快节奏的生活环境中，若能根据不同的年龄段、不同的工作特点，从中选练最适合自己的几个基本式子更为妥当。只要持之以恒，必能收到意想不到的效果。练功人切忌求全不求精，全面而不精，收效甚微。回忆我在少年时（1943 年），曾拜过一位老师，在一年中只授了我一个式子，还告诉我，有一年轻人只练了此一式，就治好了严重的“遗精症”。当时我由于年幼，对此缺乏悟性，只能知其然，而不能知其所以然。可贵的是，杨永同志在介绍了这一功法的同时，还讲述了功法设计的原理，使有心人不仅知其然，而且能够知其所以然。

三、要反复阅读，反复实践，不断地提高。

一种好的功法书，大都是几代人练功经验的总结。因此要把它很好地继承下来，绝不是一朝一夕所能做到的，习练者必须防止“浅尝辄止”的毛病，要结合练功实践反复阅读书本，不断提高对功法的认识与理解。所谓“瓜熟蒂落”、“水到渠成”、“功到自然成”，就是这个意思。只有达到这种意境，功法才算真的掌握了，并能有所发展，有所创新。习古而不拘泥于古，才是一位善于学习武术和传统气功的人。

写于北京师范大学

1995年元月10日

李永昌序

杨永同志是我的好友，我对他的一些大作总是先睹为快。这次《朱砂掌健身养生功》成书，杨永同志约为其作序，我自然乐意为之。

我们知道，“朱砂掌”确系武术内家传统功夫。而今，杨永同志发扬传统，继承家学并广采博收，熔为一炉，整理成书，贡献于世，实为难能可贵。

杨永同志早年求学于南开大学，专攻甲骨金文专业，后从军南下长期任教。转业地方后，曾历任湖北省武术队领队兼教练、中国武术协会委员、中国武术学会委员、中国民间中医药协会气功研究中心主任等职。其“朱砂掌”、“锦八手”曾多次在全国武术大会上表演，还多次参加功夫片的拍摄活动，可以说在武术界、气功界、民间中医界以及电影界都有着广泛影响。可想而知，由这么一位文武功底雄厚，又广泛接触社会且知识经验丰富的老同志倾其家传所学，著书献技，书如其人，朴实无华，实为难得之事。特此作序，略表敬意！

1994年11月21日于北京