

浑元金手锤

范克平

《功家秘法宝藏》卷四“浑元阴阳五行手，金手行气锤图说”中载曰：“金手行气锤者，乃内功拳也……须朝夕各演一遍。勿令歇止（一日）矣。”

预备式 并步直立，挺胸塌腰，收腹垂肩，臂至两侧，目视前方，自然呼吸（图1）。

第一式 “真人作拱”——两臂上抬，握拳相合，分指叉抱，作拱贴胸，心静自然，“换息”作三（注：一吸一呼为一息，此须“三换息”）（图2）。

第二式 “小道出山”——右脚上步，两臂下垂，分手侧降（图3）；左脚跟进，并步立正，两手作拱，前送自然（图4）。

第三式 “仙童关门”——两手变掌，前送缓推，深沉自然，不思气息（即不想着呼吸）（图5）。

第四式 “童儿养性”——两掌上升，高悬过头，分至两侧，吸气一次（注：此吸气须做到慢、细、匀）（图6）；两掌下降，宛若按球（注：此动作如按水中浮球），直至腿侧，方使叹气（注：此只叹气一次，同样须自然）（图7）。

第五式 “顺水推舟”——吸气一次，伴之升臂，上步左（脚）跨（步），伴脚上勾（图8）；继之放（开）勾（脚），稳踏地面（图9）。送膝前弓（左弓步），两掌前推（送），伴之叹气（一次）（图10）。

第六式 “顺水推舟”——右脚上步，脚尖上勾，两手回收，伴之吸气（一次）（图 11）；右膝前移，踏脚成弓，两掌前推，伴之叹气（一次）（图 12）。

第七式 “真人放剑”——左脚上步，并靠曲膝，两手抓紧，回收腹前（图 13）；左脚上步，两脚摆桩（左虚右实桩），左掌前送（推），右掌按护（置左肘下方）（图 14）。

第八式 “真人放剑”——右脚上步，两手抓握，回收至腹；（图 15）右手成掌，前送推出，左掌按护（置右肘下方）（图 16）。

第九式 “真人转剑”——左脚上步，两手抓握，回收腹前（图 17）；转身右移（180°），换手变掌，一手前推（右掌），一手按护（左掌）（图 18）。

第十式 “风摆莲花”——身（体）渐左转，伴之移（横向）臂（两手）（图 19）。

第十一式 “拨草寻蛇”——两脚开步，双展其手（图 20）。

第十二式 “金柱横门”——身向右转（转体 90°），右脚左靠（以右脚向左脚处靠拢并步），伴之抬手（右手上抬），亦降作圈（左手下降使之成圈手状）（图 21）。

第十三式 “凤凰展翅”——右脚上步，两臂侧举（侧平举且两手腕微微下垂）（图 22）。

第十四式 “伏鸡卧巢”——重心后移，两掌下降（图 23）。

第十五式 “嫦娥舒袖”——上步直虚（左脚上步成左直虚步），绕臂双展（右手臂绕至前方并以手指正对，左臂绕至身后平举—两手心均朝下）（图 24）。

第十六式 “金鸡开羽”——（上述动作不停）右臂上抬，

左臂下降(图 25)。

第十七式 “嫦娥舒袖”——上步直虚(右脚上步成右直虚步),两臂绕展(图 26)。

第十八式 “平沙落雁”——蹲身歇步(身体下蹲形成左歇步),绕臂双展(在形成歇步的同时,两手臂绕动后以左臂前伸、右臂后展作平控状—两手心均朝下)(图 27)。

第十九式 “雏鸡啄食”——人体起立,左脚上步,盖其右膝;同时,右手前移,左臂后置(图 28)。

第二十式 “平沙落雁”——蹲身歇步(身体下蹲成右歇步),两臂分展(同时作右臂伸直、左臂后送状)(图 29)。

第二十一式 “仙童捧莲”——身体直立,上步侧丁侧(右脚上步成“右斜丁步”);同时,两手移胸(前),掌根相靠,指分两侧(掌指朝外),掌心朝上(图 30)。

第二十二式 “嫦娥起舞”——两臂侧分,右腿侧举(图 31~32)。

第二十三式 “嫦娥起舞”——右脚落地,身向右转(180°),左脚上步,呈左斜丁(步);同时,两掌托举,放置胸前,掌根相靠,指分两侧,掌心朝上(图 33)。两臂侧分,左腿侧举(图 34 至 36)。

第二十四式 “倒转乾坤”——左脚前落,身体右转,两臂转动,至身右侧,左臂在上,右臂在下(图 37);两臂拟动,掌为重点,顺身左侧,缓缓拂动(图 38);右脚移靠,并之左脚(移靠并将右脚尖踏起,右脚后跟上抬),两手左移,则在同时(图 39);右脚右开(向右侧方向迈开一步),两手(同时)上抬(图 40);两手欲拂,微微待动(图 41),重心(身体)正移(移在两腿间),两手拂动(两手同时自左向右侧方向拂动)(图 42);上动不停,两手续拂,至体右侧,左手在下,右手在上(图 43~44);

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>