

序

回想起来，我初学寒山内功的时候，还是少年时节，业师阎老政昌贤真授我。至今犹如目前，师父已在前几年化鹤乘虹，使人悲怀永臻。每逢我操练功夫之际，都觉得师父在身边，慈眉善目地指示于我。这也是师徒的感情吧！尤其是我练到至妙处时，倍感亲切。

转眼间，四十余年过去了。通过笔者几十年寒暑无间之操练，深深体会到其作用，效果甚是有益。客观上没有任何偏差出现。回忆当年师真授我，因我先天禀赋差，才拜师习武的。师父说：“小李，只要你一天不间断地练习，身体会一天天地随着练功习武好起来的。那时，我再教你好功夫，练个小拳什么的……”。我至今清晰地记得，师父讲的所有的一切话。

光阴一天天地真快，十三年过去了，在寒山内功的基础上，我开始了“白鹤真人飞鸣图”的演练。二十四式动势，十二式坐谱。1986年首届武当山擂台赛之际，我将其留于《武当》刊出。后来将其纳入《真元宝笈》书中。

寒山内功七式的动作悠缓、坚定，看上去简练。一是要坚持，二是动作要精准。否则，影响效果。几十年来授徒过程中，像我每天坚持锻炼者，全国仅三两人。多数因三天打鱼，两天晒网，而使学业荒废，断然可惜。这次是作个知识性介绍。因为悠缓的动作轨迹要分明，坚定的姿势、身势务必要精准，不适函授。还是待成书后面授，以免出现差错。如今真是好为人师者多，能为人师者寡。“学者不可不详辨焉”。

三、寒山内功七式动作图解

一、掌托日月

1自然站立，两脚平行与肩宽，两腿伸直。两臂舒松，两掌下垂，掌心置于腿外侧。身体中正不倚，两眼平视，全身松静自然，呼吸同常，最好忘掉(图1)。

2两掌向身前慢慢抬起，呈托球状，指尖相对，在身前丹田处托起，掌心向上，在双手移动的同时，两腿以足心涌泉为轴，两脚跟同时向内微微移动，两脚成外八字(图2)。

3上动不停，双掌由身前平托起至臆中，分左右两侧，做弧形外展，两手虎口先行，先大指后四指，掌心向上臂微曲，肘下沉，意念在掌心。眼平视(图3)。

4上式稍停，待气机运满内注而现于两掌时，以腕为轴，掌心翻转向下，意在劳宫，慢慢下沉。两掌心相对至小腹如捧球状，指尖向下，然后提腕翻掌下沉。同时以涌泉为轴，脚跟内移呈内八字(图4)。接前式，反复做4次。

谱云：

双足同踏立大千，龙虎冲腾固丹元。

十指托球守丹阙，二臂齐开通二肩。

横运双掌浮日月，翻掌下沉起云天。

合机收注黄庭处，提腕坐掌纳真元。

二、卷翅斜飞

此动作分左右行持。

1接上式，重心移向右腿，以左脚尖为轴转体45度，两臂外撑，眼平视(图5)。

2重心移向右腿，左脚大趾点地，两臂向前穿掌过头，眼平视(图6)。

3掌心翻向下，顺势下蹲呈卷翅状(图7)。

4以左脚尖为轴转体45度呈外八字，同时转腕至体侧呈托球状(图8)。身体复原，前穿掌接第一式，左右各两次。

谱云：

内移足跟守真窍，十指下转运丹田。

斜飞上冲分虹掌，下俯卷翅单足攀。

正转起身循日月，平托降气返丹源。

左右开真并双翼，吐气白虹炼太玄。

三、展翅冲霄

1自然站立，两脚平行略窄于肩(图9)。

2两臂从体外两侧徐徐抬起过顶，掌心向外。同时脚跟离地，以脚尖为轴，脚跟内移相对(图10)。

3接上式，顺势下蹲，两臂弯曲，两掌心向外置于耳侧，两掌横推，眼平视(图11)。

4掌心翻向下，起身，两臂回拢至小腹，以脚尖为轴，脚跟外转的同时翻掌向下，外蹬，共做四次(图12)。

谱云：

横开两掌踞两肩，顺势转身跷足颠。

二仪推开一字掌，气撞劳宫冲两端。

展翅冲霄上腾举，注机玄轮起云天。

黄庭宝鼎真气聚，四极双开成大全。

四、通天彻地

通天彻地又叫指天划地、开天祭地。自然站立，重心移向左腿，右脚拇趾点地，两腿伸直，两手为剑指，左手指天为内扣手，右手指地为外扣手，转头平视，左右换式，以舒适为度，眼视前(图13、14)。

谱云：

开天祭地少阳天，拇趾封诀太乙仙。

二十四气真绝密，中宫正踏宇宙宽。

五、手招太极

自然站立，重心移向右腿，左腿向前迈半步，脚尖点地呈虚步，左右手斜向撑开。右手掌心向外，虎口对右额上方，左手掌心向下，虎口对左腿外膝眼，左右各两次，以舒适为度(图15、16)。

谱云：

手展太极动烈焰，横撑妙化悟中观。

太乙玄金孕瑞体，大罗神形显真元。

六、玉鉴杨明

右弓步，右臂弯曲，托掌至面前，左手顺左腿伸直，呈反撩掌，眼视前(图17、18)。

谱云：

玉鉴曾出太虚间，手托玉镜现紫团。

照彻天地通太古，六经真髓吾宗参。

七、丹凤朝阳

自然站立，右腿伸直，左腿提起，脚尖向下呈独立式。左手在体侧下按，右手掌心向前高于头顶，目视太阳，左右换式，眼平视(图19、20)。

谱云：

丹凤朝阳冲任起，错导阴阳合自然。

两极注入中宫鼎，妙运壶中太极天。

八、鹤眠拜斗

自然站立，右腿伸直，身体前倾近90度，左腿弯曲，后抬脚心向上，左手掌心向上置于命门处，右手掌心与百会相对，头向左移，目视北斗，左右换式(图21、22)。

谱云：

鹤眠首尾起于震，回首仰观斗勺悬。

夜里长运元督法，六轮妙夺巧机关。

不是先祖来点破，岂能尘埃腾罗天。

太乙司注十三式，真元途中显慧元。

寒山内功七式在太极的演化过程中，前六式分左右行功可以由一个演化为二个，第七式为第七节丹凤朝阳与第八节鹤眠拜斗。

寒山内功七式在练习时都是气机阴阳交注，前三式为动式在早上练习，后三式为静式在午后练习。第七节丹凤朝阳开任脉在午前练习，第八节鹤眠拜斗在晚上练习。练习寒山七式时动作要一气呵成，以行云流水为标准，内脉行经变化可细心体会。练习这个功法，可为金丹大道、四禅八定武技密术打下良好基础。

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、药酒药方、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/>