

侠门无极神力功

(上)

● 李国兴



在我国武林各门派的武功中,均有其相应的抗打护体功

作为辅助。但从总体来看,大多崇尚华而不实的表演型技巧,不仅脱离了实战的需要,而且在功力层次上也相差甚远。

还有许多练习硬功的人,往往不明其功理,徒尚江湖蛮野练法,一开始便以拳脚冲捣打踢树木石块,或斩劈砖头;纵然练得老茧堆覆,也只不过是伤害自己的骨膜皮肤而已。

真正的武术抗打功夫,追求的并不是什么头断石碑、腹卧钢叉、银枪刺喉等表演技能。在瞬息万变的实战搏击中,容不得你有丝毫的喘息,更不用说架架子运气了。特别是在对方人多的情况下,不可能完全避开致命的打击;如果自身没有较深厚的护体抗打能力,往往会一败涂地。

侠门抗打护体功所追求的,一是自身的抗击打能力;二是攻而必克的击打力。如果失去了这两条最基本的内容,便失去了武功抗打硬功的真实意义。

俗话说:“内炼一口气,外炼筋骨皮”。这句武术谚语基本上概括了抗打硬功的修炼全貌及内涵。那么,“内炼一口气”指的又是什么“气”呢?

武术内功与仙学(包括内丹学)所追求的目标不同。因此,它所修炼的内气,主要是指“卫气”而言。

按《灵枢·营卫生会篇》所言:人之生由乎气,气者所受于天,与谷气并而充身者也。故谷食入于胃,化而为气,是为谷气,亦曰胃气。此气出自中焦,传化于脾,积于胸中气海之间,乃为宗气。宗气之行,以息往来,通达三焦,而五脏六腑皆以受气。

谷气出于胃而气有清浊之分,清者水谷之精气也,浊者水谷之悍气也。诸家以上下焦言清浊者,清者属阴,其性精专,故化生血脉而周行于经隧之中,是为营气。浊者属阳,其性剽疾滑利,故不循经络而直达肌表,充实于皮毛分肉之间,是为卫气。然营气卫气非资助于宗气,故宗气盛则营卫和,宗气衰则营卫弱矣。

《素问·痹论篇》对营卫之气的区别,作了进一步的阐述。营行于脉中,以到达五脏六腑。由于卫气疾滑,不能入于脉中,而行于脉外。具体的循行部位是在皮肤之中、分肉之间,散在于胸腹和育

膜。即卫气在胸腹内脏中与各脏腑之间没有明显的对应关系,对应关系明显的是营气,营气通过脉管与各脏腑相联系。

卫气行走的分肉之间,究竟是何处?古代经典中阐述的并不明确。若其行于皮肤之中,皮肤是致密的组织,卫气既然可以循行其间,表明卫气的循行并不需要特定的管道或间隙。练功实践也表明,卫气不仅能行走于肌肉之间的间隙和关节骨骼之间的间隙之中,而且还行走于皮肤与肌肉之间;散布于体腔的任何之处。

我们在前面曾经谈到,营卫之气非资助于宗气,宗气盛则营卫和,宗气衰则营卫弱。那“宗气”又是什么呢?

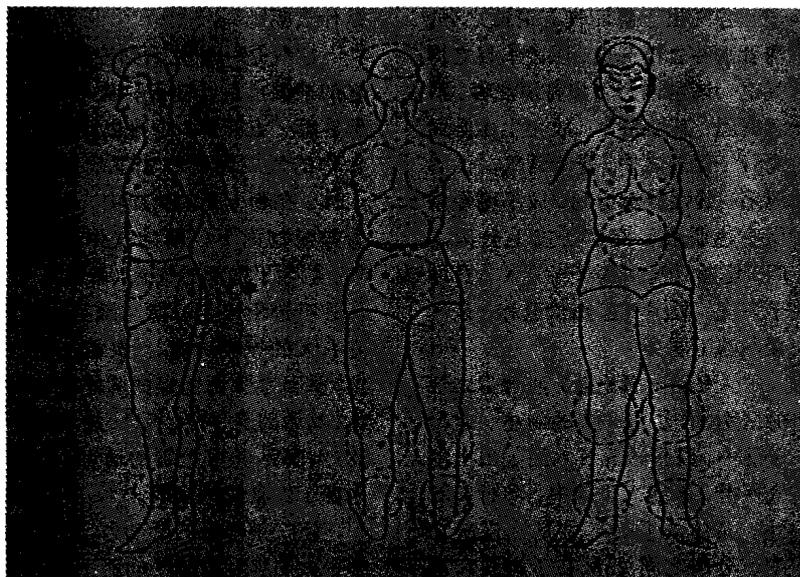
宗气是一种关系到呼吸的气,它的来源也是饮食物。从《灵枢·邪客篇·五味篇》中可以得知,饮食物的气成为营气和卫气循行于人体,在剩下来的物质中,浊的成为排泄物而下,清的气体即是宗气,贮存于胸部的气海(膻中),并从呼吸道出来与心脉和肺脏相贯,左右人的呼吸功能。《灵枢·动输篇》谈到手太阴肺经的脉搏跳动不休,其原因是“呼吸不已,故动而不休”。而促进其呼吸的动力,即是来源于饮食物的宗气。

宗气是呼吸的原动力,呼吸引起手太阴肺经的脉气动而不休,进

而使全身的卫气与营气循环往复。当然，脉气的能量源不仅是由宗气（即呼吸系统）来提供；我们在此所要探讨的，是由鼻孔吸入膻中的气，与饮食物的气合在一起，一直下降到位于足胫气街这条路线，及其有关“气街”的功能原理。

按《灵枢·卫气篇》所说，在人体内有四个气街，即“胸气有街，腹气有街，头气有街，胫气有街”。但气街并不是经脉本身，而是指身体各部位的空间，是气聚集、运行的通道。我们根据《灵枢·卫气篇》中的有关论述，将人体内部气街的具体位置整理如下。

- 头部——脑
- 胸部 { 前一胸两胁
后一背俞（横膈膜以上部位）
- 腹部 { 前一冲脉与脐左右的脉动部门
后一背俞（横膈膜以下部位）
- 足部 { 足阳明经的气街（即气冲穴）
足太阳膀胱经的承山穴
踝部的上下



可见，气街在人体内的分布范围很广，超出了各条经脉所规定的循行路线。当人体受到外邪的侵入而使络脉的通道完全阻塞的时候，气街的直正价值便展现了出来。对此，《灵枢·动输篇》这样说：“络脉一旦被阻绝，四个气街的通道则开通而维持气的正常循环。如果从四肢侵入的邪气解除，则气重新流动于本身的通路，如环无端地持续循环。”

人身不过表里，表里不过阴阳；阴阳即营卫，营卫即血气。脏腑筋骨居于内，必赖营气以资之，经脉以疏之。皮毛分肉居于外，经之所不通，营气所不及，故赖卫气以煦之，孙络以濡之。而后内而精髓，外而发肤，无弗得其养者，皆营卫之化也。虽卫气属阳而在外，然亦何尝无血。营属阴，主血而在内，然亦何尝无气。故营中未必无卫，卫中也未必无营。但行于内者便谓之营，行于外者便谓之卫；此人身阴阳交感之道，分之则二，合之则一已。由于卫气性刚悍，运行迅速流利，既无经络脉道的约束，又可聚集充实于气

街之中，起到护卫身体的作用。因此，武术抗打护体功的修炼实质，即是以修炼“卫气”为主。而人体气街分布范围，则是抗打护体功较易练成的部位。

卫气的上述特性，决定了抗打护体功的修炼原则和注意事项。现归纳如下，便于参照。

1、营卫之气和推动其运行的宗气，皆来源于对饮食物的摄取。故此，在修炼过程中应注意饮食营养的改善。

2、《灵枢·卫气篇》曰：“卫气之行，一日一夜五十周于身，昼日行于阳二十五周，夜行于阴二十五周，周于五脏。”即卫气的运行，在一昼夜之中，要循环于全身50周次。白天在阳分（体表）运行25周次，夜间在阴分（体内）运行25周次，并环行于五脏之间。所以，当卫气从体表消失而于子时进入人体内部之后，就形成睡眠（参见《梦幻迷踪》）；当平旦（寅时）阴尽，卫气便从两目中出于体表，故万民皆张目而起。由此可见，人在白天的清醒状态和充沛的精力，是由卫气来决定的。故此，练功的时间应安排在白天，晚上则应注意休息。

3、人体有热能，如吃饭时出汗，经言是卫气外泄的表现。出汗现象是交感节后胆碱能纤维兴奋的结果。这说明卫气的运行与交感神经的兴奋有关。故卫气具有滋养腠理，启闭汗孔的功能。但在练功时，应避免过多地出汗，防止卫气外泄。同时还要注意避风，以免风邪侵入汗孔，从而引发疾病。

4、营气、卫气和宗气，虽分为清浊，功能也各异；然皆为水谷之精华，由脾而运化。脾藏意，故在练功过程中，应始终由意念来控制呼吸节律和营卫之气的运行，这一点非常重要。

5、宗气入于心脉和肺脏，是产生呼吸的原动力。但不能因此而忽

略了命门(会阴穴稍上部位)处的纳气功能。所以,在练功过程中应时刻注意吸气提肛的纳气配合。

《黄帝内经》认为:“审察卫气,为百病母。”这说明,卫气不仅能够修炼出抗暴拒敌的上乘武功,而且还具有温养内外,护卫肌表,抗御外邪,滋养腠理的祛病功能。对呼吸系统、神精衰弱等病症,均能起到较好的调节和治疗作用。

因营卫之气来源于饮食物,故在古代经典中有“后天精气”之称。宗气也来源于饮食物,并带有外界的呼吸之气,含有综合之意。抗打护体硬功虽然是以修炼卫气为主,但通过呼吸吐纳的锻炼,必然会引动先天元气的运化功能,使修炼进入更高层次。

无极神力功总式

俗话说:“一力降十会”。这句武术谚语虽然有些偏激,但却说明了一条真理,即力量(或称其为功力)在实战搏击中的重要作用。

人与人的生理状况和身体素质大不一样,例如东方人和西方人,高大者与矮小者,强壮者与瘦弱者,男性与女性等等,体力差别很悬殊。如果作为某种体育竞赛项目,可以通过体重、性别来划分级别,便于进行公平竞争。但在抗暴自卫的过程中,这种先天性的差别是无法避免的。克服这一差别的方法,就是进行内功的修炼。因为内力的大小基本上不取决于先天体质的差别,而是取决于修习者本人后天的勤奋与努力。

“无极神力功”是修习侠门“金钟罩·铁观音”的必修基础课程,它运用人体内部营卫之气的运行原理,以及与生具有的先天元气,通过特殊的呼吸吐纳之法,迅速激发卫气的剽悍之力,进而贯通全身经脉,使修习者百脉俱开,气力倍增。河北省丰宁县波罗诺乡的孙锋,修习此功四个多月,在无意之中,因咳嗽,

先后崩断六根腰带;臆中至腹丹田部位可让人任意击打,不觉疼痛。三名身强力壮的小伙子搂腰抱臂,他可在瞬息之间扭腰发力,将三人抖发丈外。

“无极神力功”简单易练,功效宏大。只要按功法要求认真修炼,快者百日,慢者半年,均可达到上述功效。

(一)吐纳开脉

面向南方端坐在凳子或椅子上,两脚间距与肩同宽,脚尖朝前;大腿与小腿弯曲呈90度角,上身后背不能依靠在椅子上;头顶百会穴要与会阴穴垂直成一条直线。左手掌或右手掌抬起,置于嘴唇前约一拳之距,掌心向内。另一条手臂自然地垂放在大腿上,全身放松,排除杂念,待心平气顺,精神集中之际,便可按下面要求练功(图

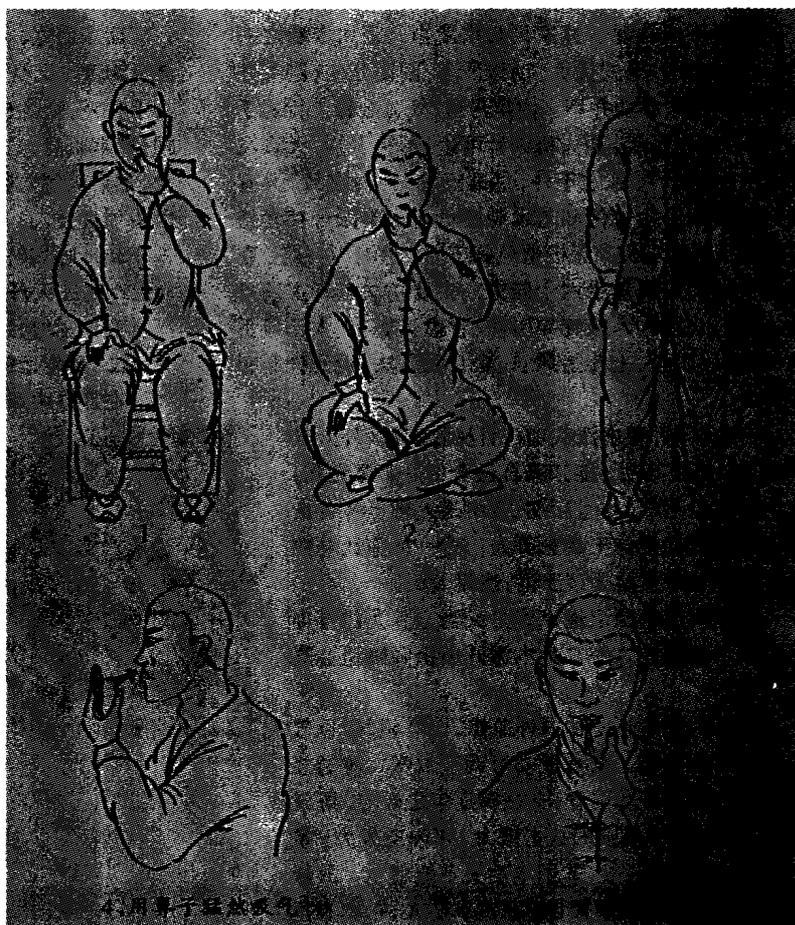
1)。

以上预备式也可采用盘坐式(图2)或自然站立式(图3),基本要求则相同。

用鼻子猛然而急促地吸气一次,要吸出声响;同时迅速配合提肛,瞪眼(图4)。然后再用嘴唇向掌心吐气(呼气)。吐气时两唇间微开一缝,气从唇缝中缓慢而幽长的,似游丝般绵绵吐出,直到将胸腔和腹腔内的气吐尽吐完,不能再吐时为止(图5)。然后方可再用鼻子猛然而急促地吸第二次气……

在向掌心吐气时,要让掌心始终保持微微凉感。这种微凉感觉越均匀越长越好,说明吐气方法正确。一吸一吐为吐纳一次,每次练功要求吐纳200次。(待续)

(责任编辑 乔汉)



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/>