

峨嵋七练气功

2003-06-25 08:42:43 中国气功在线 出处：

峨嵋七练气功原系峨嵋道家毕路兰所传的一种修身健体、克敌胜的内外双修的功法。一些侠义小中常常提到的“此人一身练功夫”，即指此功。

• 第一节、七练采气法

• 七练采用人体先天鼻吸和后天口吸相结合的浑天补气法。

1、先天鼻吸(又名腹式胎呼吸)为人体之本，即以小腹(丹田)呼吸，呼气时小腹内收，吸气时小腹鼓起。

2、后天口吸(又名吐纳功)即用口吞吐气。口吸时嘴微微张开，手放下(手心向上)，用嘴轻轻呵气(吐气)，身体随之微前倾。气呵尽后，把嘴并小，用嘴吸气，吸气时两臂分开自然膨起直上头顶端(百会穴)，两手相合。气吸足后似喝茶一样把气(以及嘴里的唾液)一起下咽，然后再舌抵口腔上腭，时两手由头顶辅助意念由胸前下沉至小腹，随气沉丹田小腹鼓起，此为后天补气。

• 要领：用气时一定要吐尽吸足，后天补气一定要口吸咽气。

• 第二节、预备法

1、预备式：两脚平行分开(不可呈内、外八字)与肩齐宽，身体直立，自然放松，舌抵上颚，提肛，含胸拔，眼睛微闭，开始意守丹田，做先天式鼻吸，一呼一吸为一次做十二次。此为本功预备式八静养神。

• 要求：思想集中，无杂念，松静自然。

2、预备功：浑天一气。经预备式达到思想稳定、头平静后，开始后天补气三次，气沉下腹意守丹田，两手空心握拳，自然放在小腹上，不可用力，再配合先天胎式鼻吸二十四次(此鼻吸要求细、慢、匀、长、呼尽、吸足)，此为预备功。

• 此式功理：以先天胎气(即人体元气或者真气)容纳后天补气(有益人体之气)，浑一体形成人体正气，对人体有祛邪扶正、升阳健脾作用，通称大补功。对体弱者功效显著，可以治疗胃、气管炎等症。• 功法要领：提肛、顶舌、松体。

• 第三节、峨嵋七

第一式《气海求真》又名《铁肚功》。

• 由预备式后，口吸补气一次，意念集于丹田，小腹用力挺起，两手紧握成拳，用力紧压在小腹上，然后从小腹上部向下压至小腹下部后，两拳左右分开，再沿左右向小腹两侧上方用力按擦，回至小腹上部，再两拳会拢向小腹下部压去。按此圆形路线，用意、力在小腹上做两拳相对的按擦六圈。然后再做两拳相分，方向相反，按擦六圈。

• 按擦后，小腹放松，两拳松开变(男左、女右)手心(劳宫穴)自然在丹田上，意念丹田发动真气，以丹田为圆心作螺旋形(男顺时针，女逆时针)转动，从小圈逐渐转到大圈共十二圈至小腹下端处，然后，做回归运转，由大圈逐渐转向小圈至丹田，共十二圈。

• 口吸补气一次，意在丹田小腹用力挺起，随之左右两手握拳交替力击小腹(下力要力所能及)，但每击一下要在小腹上按摩一下。然后，再握拳接击打，这样交替击打十二下。击腹结束后，小腹尽量放松，两手心在小腹左右两侧，分别做两侧放松按摩三次，以示第一式结束。

• 此功功理为引动先、后天之正气，壮阳补，清肠胃，增长人体之正气，此为练气之本。对身弱、体亏、肠胃患者及肠连疗效甚佳。此功成就后为铁肚功，可具有不腹压千斤，铁尺击打及头挑人等硬功夫。

- 功法要领：紧松分明，紧如板石，松似棉里藏珠。

第二式《旱地插针》又名《七桩功或千钧坠底功》。

- 接上式，口吸补气一次，气沉丹田，再用意念把丹田之气沉坠至两脚脚心，此时意守下丹田，上身放松，两腿微曲，两脚扒地，身体微微后仰，配合先天鼻吸二十四次，鼻吸时身体后仰，意念气至两脚，鼻呼气时，身体前倾，两脚往地下插，意念脚入地，一次比一次地加深。然后，意念两脚心的气往上提动，由两脚跟、两腿后部到两股部、腰部、部至两肩部，时两脚由于意念上提而向上抬起，时配合鼻吸气，这时意念气在两肩，全身意欲飘起，脚下失无根，此为旱地拔葱。当两肩意念气提足后，意念气迅下坠(如自然落体运动沉至脚心)，这时鼻配合呼气，身体下蹲(此为千钧坠底)。这样反将意念之气提起、坠落共十二次。
- 而后，身体自然站立，意念人体心开始转移(身体实际不动)。用意念引，眼观左脚，眼光沿左腿往上至丹田(配合鼻吸气)，从丹田经右腿下行到右脚(配合鼻呼气)。接右脚支撑，鼻吸气提左脚离地向外转体至最大限，然后缓缓恢原状，这时配鼻呼气。反方向上述动作。如此左右心意念转移，提脚转动各十二次。
- 身体还原直立，两脚开始左、右交叉蹬腿，蹬时足跟蹬地，鼻呼气为主。两脚各蹬十二次，然后两腿放松，微曲，两手按两膝关节向内转动六次，向外转动六次，然后身体直立，自然放松。
- 此功功理：通经络，清内热，降心火，对高血压、关节炎疗效为佳。此功做到立地生根，以人体之正意，意合地气以育身，钢劲有力，发力可足断石碑。
- 功法要领：入地生根，起如升月，落如千钧坠底。

第三式《玉带转腰》又名《练功》

- 接上式，口吸补气一次，意念气沉丹田，两手按住腰部左右俞穴，身体前俯，意念丹田之气顶向身后腰部命门穴。接开始左右拉腰。即意念左腰俞穴用力挺起，然后把身体向右旋转用力拉拔左腰部三下。再意念右腰部俞穴用力挺起，把身体向左旋转用力拉拔右腰部三下。如此左右交替各三次，而后两手用力在左右腰部上下搓擦24次。再两手空心握拳，拳眼自然放在腰部命门穴两侧，腰部放松后，两拳并拢，意念随两拳由腰部上端向下端运动，再由上端左右分开经腰部两侧向上运转至腰部上端，两拳并拢。如此运转6圈，然后再作相反方向运转6圈。
- 接两拳在腰部上下拍击(力所能及)，而后左拳由腰部命门穴向左沿腰带(带)部位顺序拍击到肚前，再交换右拳由肚前顺腰带部位拍击到腰后部命门穴一圈。如此拍击3圈，每圈要求拍24下。然后交换方向从右到左拍击三圈。
- 腰部放松，两手撑腰，意念气从腰部命门穴腰带部位向左转6圈。再向右运转6圈，再身体直立，自然放松。
- 此功功理：人体正气深入经输通带，有补壮腰强脾作用，对腰、脏有较好的医疗效果。• 此功要领：气行带，松紧相济。

第四节、蛤蟆状气功(又名铁布衫功)

- 接上式，口吸补气一次气沉丹田，两手握拳，紧按丹田穴。再用意念力把两拳向小腹下压至小腹下端，接两拳左右分开，经小腹左右两侧上提胸部直至左右两腋下，时配合鼻吸气。再接从两腋下压经胸部原路线归至小腹下部，时配合鼻呼气。然后向上提气，两拳并拢从小腹下部上行，经胃部，前胸部至颈部上端，时配合鼻吸气。再顺原路线下行至小腹下部，时配合鼻吸气。再顺原路线下行至小腹下部，时配合鼻呼气。这样在两肋、前胸反做三次。
- 口吸补气一次，两手相合在左手心劳宫穴自然按在丹田穴上，右手心劳宫穴合在左手手外劳宫穴上(男左手心丹田，女右手心丹田)，意念气随左手上行(沿任)由丹田经前胸上提至左手劳宫穴，左臂向上方伸直，左心托天(上提吸气，托天呼气)。
- 接配合鼻吸气，右手心丹田随意念向左肋上提，转至颈下左胸前，配合鼻呼气。再经右胸向右肋下端下降转至丹田，以此右手沿左右肋用意气力运转三圈，再用右手握拳自左肋上部向下拍击至丹田共十二下，然后拳变按在丹田上。再接左托天向里翻转，心朝内沿任下行按在右拳上。这时右拳变，心劳宫穴自然丹田上，沿任上行变右托天式(呼吸意念均左手一样)。接左手由丹田右肋上提，提到颈下右胸前，再经左胸向左肋下端下降至丹田，以此左手沿左肋部运转三圈(呼吸意念均左手一样)。再左手握拳自右肋上部向下拍击至丹田共十二下，左拳变在丹田上。右托天向里翻转，按原先上行的方向沿任下降至丹田放在左肋上。
- 然后身体前俯，两手下垂交叉，时配合鼻呼气，气呼尽为。再以鼻深吸气，随吸气两臂上提，抬上体，两肘内曲提至平胸，身体微微后仰，两手随上身膨起，自然左右分开在头部两侧成蛤蟆状，此为蛤蟆状气，如此三次以示此

式结束。

- 此功功理：人体正气疏补胸膛，通任，功能宽心、利肝、润肺。对心、肺、肝部的慢性均有较好的疗效。此功练就后，身体内脏有如身铁衣，故名铁布衫功。

- 功法要领：此功要求练通任，松紧相宜，松能祛，紧则上功。

第五节、魁望斗（又名铁头铁功）

- 接上式，口吸补气一次，意沉丹田，然后把丹田之气沉至裆下会阴穴，再由会阴穴向身后宫运去，经间、腰椎、胸椎、颈椎(即督)把意念之气上提至头顶百会穴，再由百会穴至印堂穴，意守眉心作先天鼻呼吸，吸气时眉心鼓起发胀，呼气时眉心感到下降，一呼一吸为一次，共做24次。

- 然后意归头顶百会穴，这时意守百会穴，人体有顶天立地之感，再头部微微向上顶转，意如钻天，左右各转六圈。

- 再用意念拉拔颈项、前、后、左、右为一次，拉三次。再接摆头旋转颈项，左右各12次。

- 口吸补气一次，把丹田气下沉裆下会阴穴，由会阴穴向身后经间，左右分开向两部上提至两肩。这时上体前俯90°，两手臂下垂在胸前。接再从间意念上提拉拔左，向左上提经左肩、臂至左心，拉拔至最大极限。再强拉三次，意念回归间，左放松。再从间意念上提拉拔右，向右上提经右肩、臂至右心，拉至最大极限后，再强拉三次。意念回归间。这样左、右交替拉拔部各三次。

- 口吸补气一次，把丹田之气沉裆下会阴穴，再从会阴向身后间运去经间、腰椎、胸椎、颈椎(即督)、后上提至头顶百会穴。以头顶百会顶，身体倾斜，两手自然下垂胸前，然后随鼻气扩胸，两手自然下垂胸前，然后随鼻气扩胸，两手自然向上膨起，膨至胸前，随鼻呼气两手慢慢下落待气快呼尽时，两手快向下撑，这样一吸一呼为一次，共做24次。

- 口吸补气一次，意守百会穴，然后左右手交替拍击百会穴24次，再口吸补气一次，把头顶意念之气降沉至丹田，以示此式结束。

- 此式功理：气通督，强肺、醒，眉心炼丹大补神经，对神经衰弱、血管硬化及人体筋骨所引起的态疗效尤佳。此式合三、四两式为小天功夫，此功练就后可头开砖石，油贯顶，身如铁板金钟。

- 功法要领：气入椎，意念节节松开。

第六节、通臂移山（又名推山）

- 接上式，口吸补气一次，气沉丹田，身体微微前俯，两手自然下垂，然后把丹田气沉至裆下会阴穴，再由会阴穴向身后间穴运去，经间穴左右分开沿两到两肩，再由两肩至两手心劳宫穴。意守劳宫穴(手心)，两手屈肘平肩作先天自然鼻呼吸，一吸一呼为一次，做24次。然后心下压，手指上提，身体由微前俯挺起直立，这时意守心，左、右手用意、力下压24次。

- 再把丹田之气经会阴、间左右分开，沿两上提至两肩，尽量用力提足。这时配合先天鼻吸气，然后快向两手心劳宫穴猛力用意力压去，这配合鼻呼气，这样反提压运气12次。随后两手翻，心向上，两随两臂向上平托与肩齐平，力贯双臂。再行翻，心向下，意至手指向下扒，扒至两脚旁。如此两手上托下扒各6次。

- 再两臂由平肩位合内收至胸前，左、右分开，心向外，用意力左右时撑出，如此做3次。再两手手心相对，两臂伸直，两手心随两臂向内挤合至似合非合后，两手随即向外篷开至最大抱圆，这样一合一篷为一次，做三次，再收回成预备式。

- 此功功理：意通双臂、通经络、筋解困，可治疗肩炎、网肘炎、关节疼等疾。此式和第五式贯通身经络为大天功。功成后双可断碑碎石，故名推山。

第七节、万全归宗（又名大力功、玄功）

- 接上式，口吸补气一次，随之气沉丹田下行至裆下会阴穴，然后经间左右分开，沿两上行至两肩、两臂直到两手心劳宫穴。随先天鼻吸，两臂贯气自然膨起至与肩平行，手心向下。然后向左、右侧移心，左、右张，意念直达手指部。

- 接两手扣指紧握成拳，再意念紧收两拳默念24次，一次比一次收的更紧。拧臂转动拳眼，两臂相对平合至胸前，两手以拳向内扣腕，用意用力，默念24次，一次比一次扣之更紧。再两臂屈肘向上紧夹大臂，用意用力，默念24次，一次比一次夹之更紧。然后两肘向下移动，以两大臂夹身，用意用力，默念24次，一次比一次夹之更甚。

- 再接身体前倾意念扣两脚腕，一次紧似一次，默念24次。两大腿下蹲，以大腿紧压小腿，意念一次紧似一次，默

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/>