

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，效果甚为有益。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”。

一、寒山内功七式简介

太乙司注十三式

寒山内功是于明末由武当一代祖师铁松子引入武当太乙门中，当时寒山派在历史条件的局限下，已濒于绝境。其功法技艺虽然高超，但后继艰辛。祖师遂将这种超世内功融于武当功中，作为新鲜的血液，成为武当铁松分支的主要功法之一。

寒山内功七式又称为太乙司注十三式，其含意是指其中的每个势子都有阴阳气脉的交注，然而寒山内功却是八个式子。按人身十二正经及任督脉的循行，专主修持锻炼的。人身体中的六阴六阳组成十二正经。手足同运又分为三阴三阳，即太阴、少阴、厥阴、太阳、少阳、阳明。前者三阴交注为动式，后者三阳交注为静式。任督各一式，调任脉一式只限于早晨向阳，面东而施。调督脉一式，只限夜晚向北而行，每日行功分为晨昏二次。十二正经之循行阴阳六式，加任督各式，每次行功计七个势子，故名寒山七式。然十二正经的运化，加任督周天一脉，共十三经总运，所以又称为太乙司注十三式。

详列如下：

第一节：掌托日月。开手太阴肺经，足太阴脾经。

第二节：卷翅斜飞。开手少阴心经，足少阴肾经。

第三节：展翅冲霄。开手厥阴心包经，足厥阴肝经。

第四节：通天彻地。开手少阳三焦经，足少阳胆经。

第五节：手掐太极。开手太阳小肠经，足太阳膀胱经。

第六节：玉鉴杨明。开手阳明大肠经，足阳明胃经。

第七节：丹凤朝阳。开任脉。

第八节：鹤眠拜斗。开督脉。

二、寒山内功七式功法要领释译

(动作要领作用)

每日行功次序。第一式掌托日月，可按每人行功时间而定，如时间充足可将十二正经的六式配任督一式按早晚各练一遍(共七式练习法)。倘若时间不足，可以将调三阴(手足三阴亦为六阴)三个式子和调任脉一式在晨时练习。即午前为阳而炼阴，午后为阴而炼阳，晚上炼调三阳(手足三阳合为六阳)三个式子和调督脉一式。

前三式调阴经的动功，要联贯一气呵成。动作先以流水行云为标准，继而放慢速度。随着内气的潜行逐渐缓慢，只要感到潜气内动，而外形相随则可，每式练4~6次。中途以神意不断为佳。后三式调阳经的动功。按要领要求站好，当觉得不易坚持就停止。改站第二势，调任督之势也如此。以自然为度不要勉强，顺其自然。随着每日练功时间的累积，自然会有切身受益的感受。

从传统学术观点看，祖国的太极易理，把人身的气脉循行，分为纵横演示而名为经络，又有主经，又有毛络、孙络、微络。大大小小每一阴阳的交注为一循环，即为一太极，称作一轮。而人身分为阴阳两大部分。任脉统领人身手三阴、足三阴六部阴经的总汇。督脉总辖人身手三阳、足三阳六部阳经的督营。任督二脉的一阴一阳的循经，是人体中一个重要的内气交注，丹经上称为小周天。在十二正经、任督二脉，正常的阴阳交注，内气循行的基础上，自然而导致奇经八脉与十二正经的同时运转。这个过程，古人称之为大周天循行。

人身中周身气脉交注的阴阳平衡过程中，促使人的身体健康，展示出新的生机平衡。

寒山内功七式是我们的先人历尽千百年切身实践所得到的内功升华。通过特定的姿势活动来调节人身经脉的十二正经，和任督二脉的精确循行，阴阳气机的交注。随时改善人体与自然宇宙交注的不平衡，随时调节身心活动，用来达到内功精修的主要方法。除去在武技内功上的修持而外，则即使在内景境地的精进层次，是不可多得，没有偏废的行功。古人留传下来的这些精品，即便我们不去作更深的探索体会，但究其保健强身、治病疗疾、颐寿延年已经足够用。

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。

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/>