

浑圆按莲功

浑圆按莲功亦称“玉女按莲功”，是峨嵋拳上乘内手功夫。练此功法，可将丹田之气疏达于身体四梢，即上稍百会，下稍涌泉，前梢劳宫或指尖，后稍肘尖。四梢相撑，使身形处于无形的浑圆圈内，形成浑圆之气，并以浑圆气之整力去习掌功。它不讲究丹田，可以说整个人体就是个大丹田，讲求浑圆之力，全身之整力

集于一点。初始意念诱导方可求得，达到炉火纯青时，浑圆之力自然而然。一是要身体放松。“松而不懈、紧而不僵”，目自然前视，意随前手。二是要呼吸通畅。体内氧气靠呼吸供给，只有保持呼吸通畅、体力才能持久。三是有意无意练浑圆桩，使自己进入一种悠然自得的境界。

功法作用

浑圆按莲功，是一种意念、形体、力量的综合锻炼。四肢与躯干等部位不可分开，不可偏重于单方面的练习。即是一个全身的整劲，统一动作，统一气力，统一意念，从而达到身体内外的一致性，使身体各部位都得到锻炼。健身、强体、充沛精力。在技击方面，由于把全身之力集中于一点打击对方，效果自然较好。习者可从中学会技击与养生的乐趣。

功法特点

(1) 力梢相撑。即全身由外力（前后、左右、上下）力梢相撑；头顶上领，腿脚下沉，左手牵，右肘拉，收腹挺胸拔背。

(2) 气畅周身。吸气时，蓄力至丹田，呼气时，按掌气到掌梢或劳宫。呼吸随动作快慢而快慢，逐步达到动作与呼吸配合。

(3) 提胸腔，收隔肌。按掌时，以意领气从丹田发至掌指到掌根，口内发“嘿”声吐气，保持内脏。如加大力量时，不要发声，慢慢吸气，用鼻往外“喷”气，短促有力，气向上顶，保护头部。

古之不传

浑圆按莲功是一种隔软打硬，出手无形，力透脏腑的不传之秘内手功法。按莲功不同于其它击打千层纸、打沙袋、打木桩、金刚锤等功法。按莲功一是练习意、形、力三整劲；二是练习内、外牵力之劲，按掌与撞击的巧力；

三是练习以硬按硬，以硬按柔，以柔按硬，以柔打柔之力。这在过去是峨眉派浑圆功的不传之秘。

动作说明

一、陈式



图 1

两脚开步站立。左脚外展 45 度，左掌五指张开，手臂伸直，高与肩平，成侧立掌，右手掌五指张开至裆部；目视左掌方向（图 1）。

要求

头项上领，脚腿下沉，左手稍牵，右手稍拔；意念加长三分钟，手臂发酸、胀、前手出现加长之感；这是意念之力的作用。全身放松，自然呼吸，即可收回、静息约数分钟，神内敛，头脑清晰。如温水淋面的快感。右手动作相同，惟方向相反。

二、峨嵋桩

两脚开步站立。右脚向后撤步，左脚背屈，右脚及两膝内扣；左臂前伸，掌心向下；右臂屈肘至胸前，掌心向下。自然呼吸，静息约数分钟（图 2）。

动桩功行进间练习，前脚抬起，脚跟落地，后脚自然跟步，用全身重量向前撞击前手。

三、争掌式

起式同陈式（见图 1）。成峨嵋桩式（见图 2）。

左腕屈，掌指向上，意在指梢或劳宫，假想把对面树击倒，



图 2



图 3

呼吸自然，约数分钟（图 3）。

四、牵掌式

起式同陈式（见图 1）。成峨嵋桩式（见图 2）。

左臂伸平，右手至于左臂内侧，两掌心向下，掌指端向前，徐徐吸呼入丹田，呼气到指端，假想将对面树击倒，约数分钟（图 4）。

五、插掌式

①接上式。左脚向前跨步，以脚跟着地，前脚掌顺势落地缓冲，右脚跟离地，力贯左掌指端向树木插出，右掌向下按，鼻子往外“喷”气（图 5）。

②上动不停。左手掌猛往前推，右手掌向下按，形成一股撑力，身体自然弹回原处（图 6）。



图 4



图 5



图 6

反复 8 遍。

六、按掌式

起式同陈式（见图 1）。

①成峨嵋桩式。左臂伸直，五指散开，成立掌；右臂向下伸直，右腕紧屈伸，掌心向下撑。徐徐吸气于丹田，呼气时意至左手指端，手掌与树约一尺距离（图 7）。

②接上式。左脚向前跨步，脚跟着地，右脚跟离地，自然跟步，左臂内旋下沉手猛向树按击；右手掌下撑，顺弹性还原（图 8）。

反复 8 遍。

技击掌功练习

一、左闪打

起式同陈式（见图1）。

身体向左闪，左脚向左后插步，同时左掌击打树木，右手收至胸前（图9）。

二、右闪打

起式同陈式（见图1）。

身体向右前方闪开，右脚向右前方跨步，同时右掌击打树木，左手收至腹前（图10）。



图7

图8

图9

图10

三、摊手

起式同陈式（见图1）。

① 右脚后跨成峨嵋桩式，左臂下沉高与腹平，右手收于左肘处；两手向上、向内、向下、向前进行柔手（图11）。

② 上动不停，身体左转，左脚向前跨步；同时，左手向后收至右胸前，右手以掌背指向树木弹出（图12）。

③ 上动不停，右脚快速向右前方跨步，左掌击打树木，右手收至胸部（图13）。

注意事项

① 练习初期，用力要由轻到重，次数逐渐增加，速度逐渐加快。



图11

图12

图13

② 按掌和喷气或发声要同时进行，内外协调合一。

③ 随着熟练程度，按掌与树木之间的距离逐渐扩大，由近到远击打。

④ 练完掌功之后，成自然站立式，静息调身片刻，两手从体侧捧气上举百会，然后徐徐下落至体前，意到上、中、下丹田至涌泉。

排打硬气功

排打硬气功，是峨嵋功法内功、外功练习的有机结合。内功练到相当“火候”以后，硬气功会自然地因内气充实而功成。内功能过形体、呼吸、意念的运作，可使内气运聚，形成动力核心，并借此以气运力，发动体内真气产生爆发力，从而提高人体承受力和抗外力。

排打硬气功共有四步功法：一是“丹田功”，亦称气功散；二是“腹背功”；三是“胸肋功”；四是“浑元功”。排打硬气功要经过三层功夫的磨练：一层功夫是练其形似，使动作协调、连贯、准确。即反复地练习体验，形成正确的动作动力定型。二层功夫是练气自然畅达，每一个动作与呼吸与配合协调、准确，使呼吸与动作有机地结合在一起，达到以气摧力、以力助势，形、气、

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/>