

武当纯阳大功

金钟罩 (二)

●刘理航/亲授 皮治洪/整编

(贺诚斌 皮宗承 郭宗明 江小雨 协助)

第九式 和尚撞钟

预备式 同第一式。

1、面对墙壁，弯腰以头顶百会穴顶住墙面。双掌成勾掌，由两侧向胸前缓缓托起，同时吸气提足跟。脚跟迅速落地，两掌同时翻掌下压，并向身后摆起成勾掌反勾向上，同时呼气，头顶也自然紧顶墙面(图 17)。

2、鹞子翻身：两腿站立，两脚距略比肩宽。面对墙壁，弯腰以头顶墙面，双臂向两侧平行分开。吸气，以头顶为轴，两脚跨翻、转动，使身体慢慢由俯视转向左侧视，再转成仰视，再转成右侧视，再转成俯视。翻转过程中，每 90 度呼气一次，共四次。再吸气后反转一圈，呼气四次(图 18)。

3、和尚撞钟：面对墙壁，弯腰 9—120 度，头顶与墙壁保持一定距离。其距离根据自身功力而定，功浅者近，功深者远。从轻到重，由近到远，以头撞墙(图 19)。头离墙时，双手同时由两侧向胸前成勾掌托起并吸气。头撞墙时，双掌向后摆，反掌勾起。撞击墙面时呼气，头部



图 17



图 18



图 19



图 20

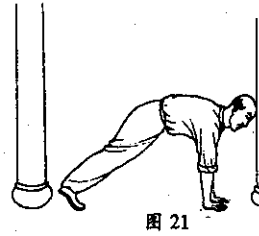


图 21

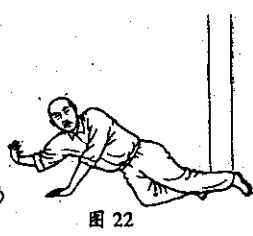


图 22

离墙时再吸气。

4、头皮绷紧，口唇张开成 O 型，口腔空鼓，握掌中指凸出，碰击头顶部，气沉丹田。

第十式 铁牛耕地

预备式 同第一式。

一、左式

1、左足向前跨出一步，屈膝撑地，上身随之向前伸直俯下。双手十指分开，指尖支撑地面，掌心悬空，两手相距同肩宽(图 20)。随之，右腿屈膝跷起，足跟抵于右臀部，脚掌心朝上，抬头眼看前方。

2、身体再由前向后拖，同时吸气，低头，下颏用力内勾，使后颈部绷紧，背部弓起(图 21)。

3、拖至双手成向前斜伸状，再慢慢向前伸展，两肘也慢慢屈曲。头部由下向前慢慢用力顶抬，意念头顶。随前顶呼气四次，三短一长，第四次乃长呼一气。同时，双手和右脚用力撑蹬绷直，把身体往上猛抬，头往上仰，背伸直。跷起的右脚也同时往上猛力蹬伸，长呼一气。

4、双手伸直撑地，左足尖蹬

地，身体往前仆，两肘慢慢屈曲，将身体慢慢向后回拖，低头，下颏用力内勾，同时吸气。拖至双手成向前斜伸时，双手双脚用力撑蹬绷直，把身体往上猛抬，头往上仰，背伸直，右脚也同时往上猛力蹬伸，同时呼气。

再重复 3 次，共三圈。

二、右式 步骤与左式相同，惟方向不同。

第十一式 母猪困泥

预备式 同第一式。

一、右式

1、身体下蹲，并随势向前下仆，以右侧俯卧于地。右腿屈膝，外侧和臀部贴地。左腿伸直压放在右腿上，脚掌内侧及大拇趾贴在地面。右手屈肘收臂于胸前，大臂小臂外侧朝地面，掌心朝上(图 22)。

2、左手支撑地面，将上身悬空撑起。右臂以肩为圆心，由前经左往里向右再朝前，逆时针屈臂、滚肘、翻腕、围掌，划圆三圈。同时吸气，使右肋部充实。

3、左臂突然屈肘，使右肋部贴地。同时，屈着的右腿用力蹬直，推



图 23

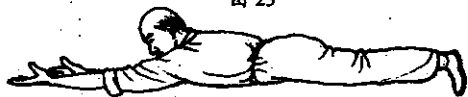


图 24

动全身前进，使胸部擦地向前推移。右掌同时向前直伸，并呼气一次，眼看右掌(图 23)。

4、然后再屈右腿，又伸蹬右腿，推动全身前进，并呼气一次。

5、第三次屈右腿后，则用最大力量迅速伸蹬右腿，把身体向前推进得更远，同时长喷一口气。

二、左式 步骤与右式相同，惟方向不同。

第十三式 蟒蛇吐信

预备式 同第一式。

1、身体下蹲，随之向前俯卧地面，胸腹胯膝全部贴住地面。两脚尖垂直朝向地面，相距同肩宽，头往上抬(图 24)。

2、双掌心朝上，从两侧向外分开，向前合拢，收回下颏处，再向两侧分开。如此划弧抹回，势如抹须三圈，同时细长吸气(图 25)。

3、当划弧三圈后，两臂划伸到前方与肩宽，掌心朝上。然后，两肘用劲着地贴紧，用力屈肘往回收，将身体向前拖拉擦动。同时，两足大趾也着地用力向前推送。当两肘屈至 90 度时，双手又迅速前伸，掌心朝下，同时呼气。

4、双臂再次屈肘，拖拉身体擦地前进，然后再迅猛伸臂，同时呼气。

5、当第三次进身时，双臂尽量

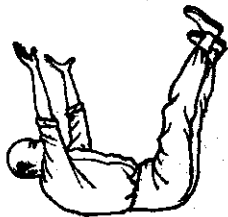


图 27

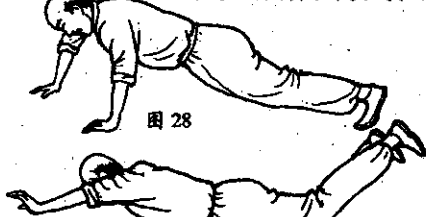


图 28

图 29



图 25



图 26

前伸，胸腹部尽量伸展，呼气略长。

反复习练 9—36 次。

第十三式 鲤鱼板籽

预备式 同第一式。

1、身体下蹲，臀部坐地，顺势仰卧地面。双腿并拢，屈膝弓起，脚掌撑地。双臂屈肘于两侧，大臂着地，小臂上屈至胸腹前。

2、头后部顶地，两肘尖支地，双脚掌蹬地。五处同时用力撑地，把身体悬空托起，腹往上挺，如拱桥状。同时吸气(图 26)。

3、气吸足后，腹部猛地向上—挺，把身体重心向上引，有向上抛起之感。同时，各支撑点迅速松劲，仍脱离地面，使身体悬空。身体下落的同时，双掌向上推出，双脚上抬跷伸，头也翘离地面，弓腰凸背，背部落地，同时呼气(图 27)。悬体吸气，落地呼气。

反复习练 9—36 次。

第十四式 蛤蟆乘凉

预备式 同第一式。

1、身体向前伸直俯地，双臂伸直，间距同肩宽，五指分开支撑地面。双腿并拢伸直，足尖支地。四点同时用力，将身体悬空离地抬起，目视地面，同时吸气(图 28)。

2、四肢猛然用力，使身体瞬间腾空。同时，四肢迅速松劲，脱离地面。两手向双侧分开成弧形上举伸直，两脚向上跷起，抬头看前方，腹部尽量伸展，前挺落地，同时呼气(图 29)。

重复习练 9—36 次。

第十五式 猿猴进洞

预备式 同第一式。

一、右式

1、右侧卧于地面，双手握拳屈肘，收臂缩在胸部；两拳握紧，拳心向内，贴近面部。右腿微曲，外侧贴住地面。左腿在右腿上屈膝上缩，大腿靠近两肘。左脚跟与右脚尖相距约一步。

2、全身同时用劲往内蜷缩，低头勾颈，同时吸气，使腰肾部鼓气绷紧，以右边为主(图 30)。

3、身体就地翻身滚向左边，上身姿势不变，成左侧贴地。翻滚的同时，左腿伸直上抬，横甩至左侧。左腿外侧屈膝贴地，右腿也随势翻转，屈膝上缩，膝盖压在双拳上。右脚跟与左脚尖相距约一步。同时呼气一次(图 31)。

4、再以同样动作翻滚到右边，吸气后再翻滚到左边呼气。

反复习练 9—36 遍。

二、左式 步骤同右式，惟方向不同。



图 30

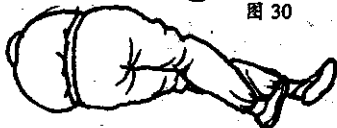


图 31



图 32



图 33



图 34



图 35



图 36



图 37

第十六式 蝎子倒爬

预备式 同第一式。

1、身体下蹲，顺势以右侧卧地，右臂外侧和掌背贴住地面。上臂贴在右侧，屈肘 90 度，小臂与身体垂直，头部右后侧贴住地面。左腿脚前掌撑住地面，右脚倒抬，后勾跷起。左手向背后伸出握住右踝部。

2、左脚掌尖用力撑地，腿部伸直绷紧。左手握住右踝部，向背后上方用力拉起。此时，以左脚前掌、头部右侧、右膀臂外侧撑住地面，支起整个身躯，使身体全部悬起。同时吸气一口(图 32)。

3、吸气后，左手松开右踝，身体向右侧回转落地，再迅速滚向左边，右脚同时向上前方用力蹬出伸直，足尖前勾。呼气一次(图 33)。

4、右臂屈肘，手臂外侧和掌背贴在地面，头部左后侧贴住地面。右腿下落，以脚前掌撑住地面。左脚倒抬跷起，右手向背后伸出握住左踝部用力拉起，使身体悬空，同时吸气。再向左回落，向右翻滚，蹬左脚，呼气。

如此左右交替习练 9—36 遍。

第十七式 蚱蜢蹬腿

预备式 同第一式。

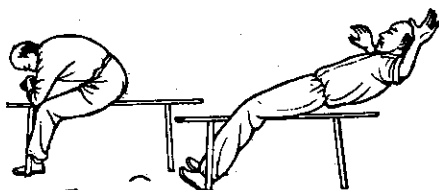


图 38

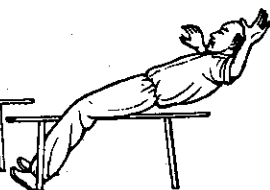


图 39

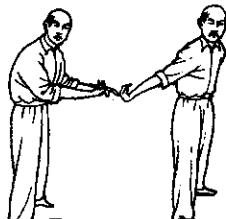


图 40



图 41



图 42



图 43



图 44

一、右式

1、身体下蹲，左腿随之从右脚后向左侧伸出，上身向右侧斜卧于地，右腿稍微屈膝贴地。右手握拳，以肘和小臂落地，撑起上半身。左掌向下支撑在腹前地上(图 34)。

2、左腿上抬伸直，在空中顺时针方向划圆三圈，同时吸气。划圆时，膝关节、踝关节和胯部同时作划圆动作。

3、右腿向上用力蹬腿伸直，足尖向内勾，同时呼气，力贯涌泉(图 35)。

反复习练 9—36 遍。

二、左式 步骤与右式相同，惟方向不同。

第十八式 猿猴献果

一、右式

1、双腿盘坐，双小臂平行横在胸前，由外向里交替划弧翻转三圈。然后，右手慢慢抬起，屈肘悬照在右额前，掌心朝下。左掌悬按在右膝上方，同时吸气(图 36)。

2、右手五指尖撮拢，右臂向上伸直，外摆下勾，膀臂用劲紧绷。左手五指尖撮拢，向右腋下点击若干次。再变掌用虎口击打右腋三次(图 37)。

3、左手返回悬按在右膝上方，右臂从上往下过左向上向右前方划弧抡臂砍掌三次，同时呼气三

次。

二、左式 步骤与右式相同，惟方向不同。

第十九式 纯阳躺觉

1、坐在地上，两腿并拢伸直，足尖上勾(初练时，两脚可夹住或勾住一物，或坐在长板凳的一头，双脚夹住另一头)，两手从两侧向胸前合抱，在胸前握拳交叉，双肘贴膝。上身同时向前仆伏低头，上身贴腿。同时吸气(图 38)。

2、上身向后斜仰(不贴地)，同时，双手向两边抡臂分砍三次，呼气三次(图 39)。

重复习练 9—36 次。

第二十式 朝天一炷香

1、面墙而立，两腿分开同肩宽。用木杵一根，以平头顶墙，圆头顶在心窝处。

2、两掌心朝上，从两侧经腹前向胸前托起，高与木杵相平。双脚跟同时上抬并吸气。全身用力绷紧，收肛提阳，上身向前倾顶(图 40)。

3、双脚跟迅速落地，双手也同时反掌下按后摆，成勾手往身后翘起，心窝部前挺，呼气(图 41)。

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/>