

# 青城七星七形功

●刘绥滨 朱云武 / 传授

张靖 / 整理 唐金柱 / 绘图

中华武术四大流派之一青城派，发源于道教圣地四川都江堰市（古名灌县），源远流长，其道家养生堪称一绝，紫阳长老陈琳真人 93 岁尚能携徒云游四海；建福宫道士李成功 104 岁上山下坡行走自如；欢喜道人李杰享年 108 岁，载入《青城山志》、《灌县志》、《中国武术人名辞典》等书。

青城七星七形功，是以采北斗七星和宇宙中的各种能量物质来补充人体、平衡阴阳的一种性命双修的道家高级养生功法。现将此功法公诸于世，以飨广大道家青城养生爱好者。

## 预备式

动作要求：两足平行分开与肩等宽，双膝微屈，两手自然下垂于体两侧，周身中正，全身自然放松。口微闭，舌抵上腭，两眼平视前方，再慢慢收回目光，轻轻闭合（图 1）。

## 第一式 阴阳开合

动作要求：上臂不动，小臂慢慢向前提起与地面平行为止，掌心相对，十指朝前。慢慢合掌（图 2），到两掌相距十公分时，再慢慢分掌（图 3）。自然开合十四遍，最多四十九遍。

## 第二式 太极通灵

动作要求：接上式，手臂不动，使掌心向下，右手顺

时针方向划圆。同时，左手逆时针方向划圆（图 4）。做十四遍，最多四十九遍。再翻掌心向上，左右手与前同向划圆（图 5）十四遍，最多四十九遍。

## 第三式 老君推掌

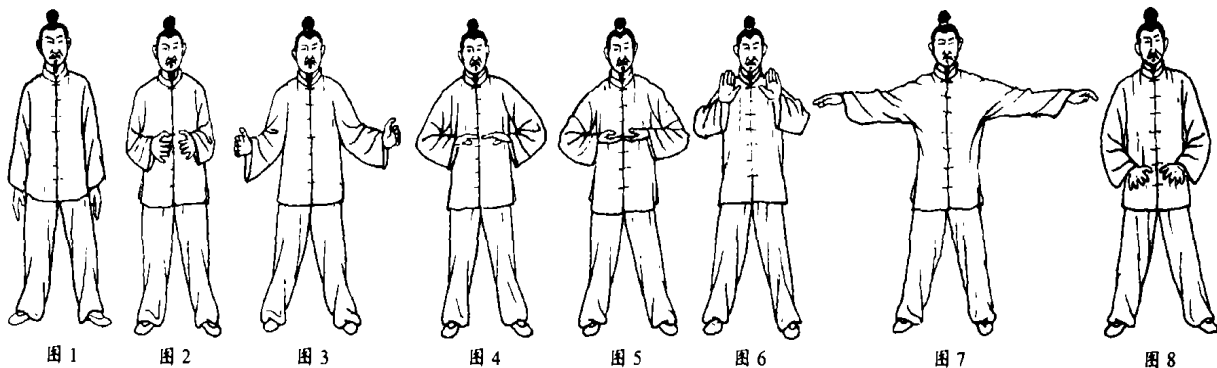
动作要求：接上式，转掌心相对，轻吸一口气。同时，两手上提至胸前，双掌慢慢向前推出至两臂伸直（图 6）。再向两侧慢慢展开至左右平肩，接着掌心朝下，两臂向下捧气贯入下丹田（图 7、图 8）。再从脐前上提到胸前向前推出。做十四遍，最多四十九遍。

## 第四式 双凤朝阳

动作要求：接上式，两手转掌心相对上提到胸前不停顿，继续上举至两臂伸直，掌心向上，略停（图 9）。然后双手沿上举路线下划到胸前，不停顿，继续下划至两臂伸自在体侧分开，掌心向下，略停（图 10）。重复进行十四遍，最多四十九遍。

## 第五式 雄狮抱球

动作要求：左手在下，右手在上，掌心相对，在腹左前呈抱球状（图 11）。颠倒球，使右手转在体侧右下方，左手转到体侧右上方，抱球于腹右前（图 12）。双手抱球不停的在体前左右颠倒转动。同时，身体自然摆动，颈、腰、膝也随球的运动自然摆动。球在左时胯向左摆动，球在右时胯向右摆动。如此做四十九遍。





**第六式 金光照体**

动作要求:左手在腹左前,右手在胸左前,与身体间隔约十公分,左右手竖直成一线,掌心向体。双手微微向体内扇动,并慢慢从体左前平移至体右前,再慢慢向左平移至体左前(图13)。做十四遍,最多四十九遍。

**第七式 云手摘星**

动作要求:接上式,右手下放在小腹前不动,左手掌心向上,沿体右侧慢慢上举至臂伸直(图14),转掌摘取北斗七星,边摘边移到头上方左侧(图15),然后掌心仍然向上,托着七星从体左侧慢慢回到小腹前,将气送入下丹田。左手放下后,在小腹前不动。右手掌心向上,沿体左侧慢慢上举至臂伸直(图16),转掌摘取北斗七星,边摘边移到头上方右侧,然后掌心仍然向上,托着七星从体右侧慢慢回到小腹前,将气送入下丹田。如此做十四遍,最多四十九遍。

**第八式 五行归宗**

动作要求:两手向前自然伸出,小臂与地面平行,双手掌心向上,于体前并齐不挨拢(微微分开),两手同时在体前按左右、前后、中的顺序左摆(图17)右摆(图18),前送(图19)后送(图20),在中央翻掌心下按(图21),身体随手的左右前后中移动,同时向这些方向自然摆动。如此做四十九遍。

**第九式 仙童请师**

动作要求:左手高举在鼻前,距面部约十公分,掌心向右,五指自然并拢朝上;右手在小腹前,距腹约十公分,掌心向腹,五指自然并拢,微微向下丹田贯气(图22、图23)。此式可做三至十分钟。

**第十式 结丹除疾**

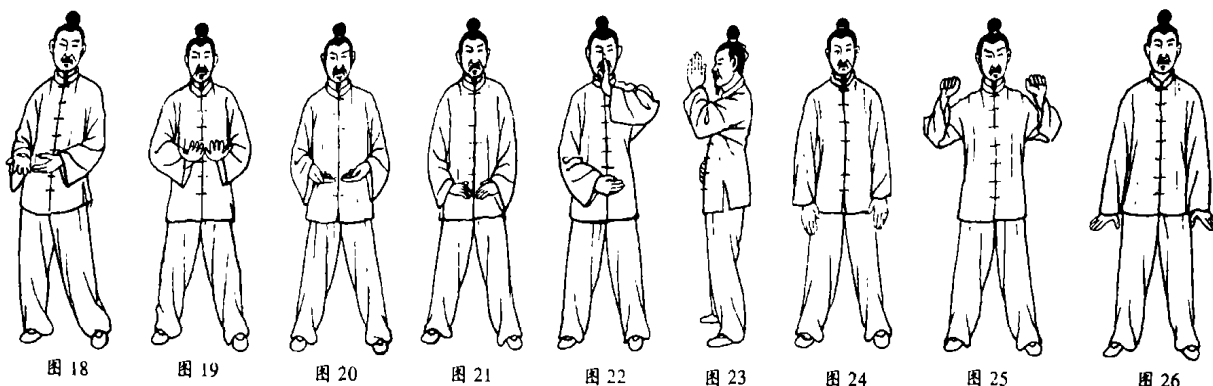
动作要求:接上式,双手慢慢放下,两臂自然下垂于体前,掌心向体(图24)。此式可做三至十分钟。

**收功**

动作要求:接上式,双手握空拳慢慢上提至肩高。同时,鼻吸气到下丹田(图25)。略停,拳变掌,掌心向下,双手慢慢下按。同时,口呼气(图26)。连续做七遍。然后双手在胸前合掌。略停片刻再搓手,先慢后快,到手掌搓热后,用双手罩住双眼,意念眼睛光明。再揉眼七遍,鼓耳七遍,鸣天鼓七遍,再轻轻摩肾七遍,睁眼向远处望,到看清看明为好。

**练功注意事项:**

- 1、本功法在一天内的任何时间均可习练。每天练功次数最少一次,最多不过三次,每次练功时间三十分钟左右为宜。练功前最好先洗手洗脸,选择安静安全、空气清新、环境好的地方练功。
- 2、意念不可过重,以似有似无为好。不可为了追求气感、出功能功力,而违背松静自然的原则。
- 3、饭前饭后半小时内不练功;大怒、心情不舒畅、太疲劳不能练功;打雷、闪电、暴雨时不练功;风口处、阳台上、高处、沟边和塘边等危险地段不能练功;麻柳树与芭蕉树旁不练功。
- 4、高血压、心脏病、肺气肿、肺心病患者,可不加意念缓缓练功,且动作幅度不宜过大。脑外伤、急性病症及精神病患者不能练功。孕妇临产前三个月不练功。月经期间可只练前三式初级功。病情较重的学员,初学功时,不可贸然停药。



END 结束

更多内容



---

## 【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



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/>