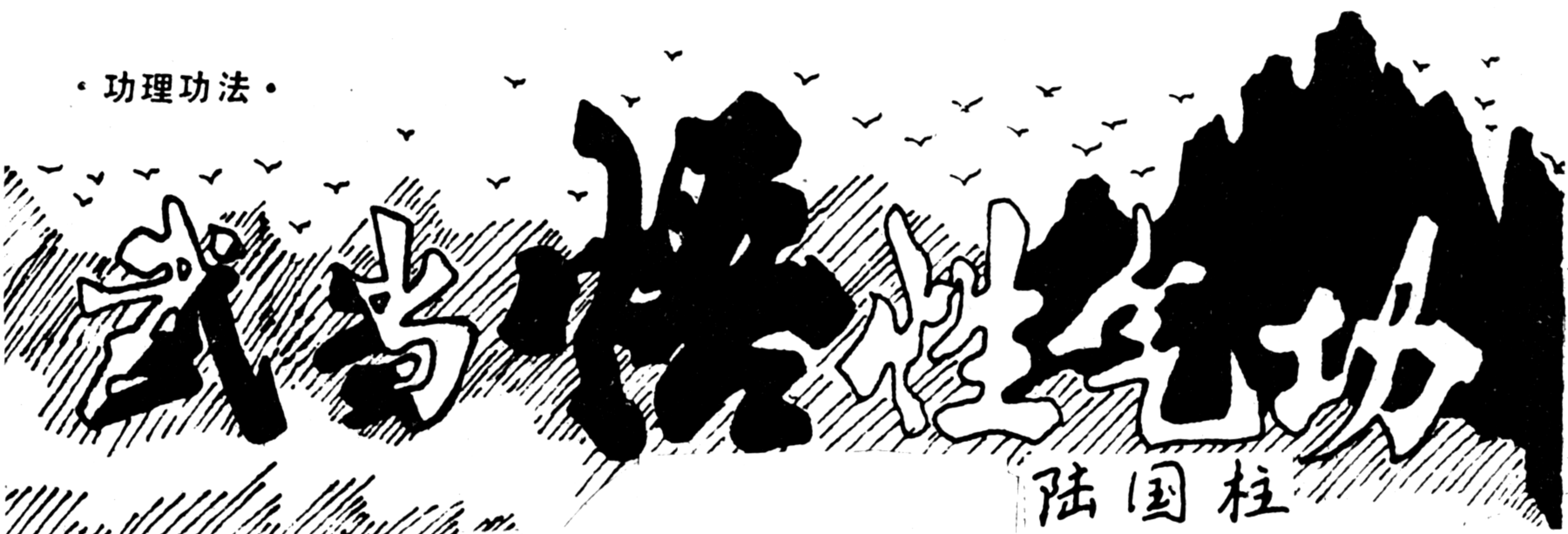




初级功法

武当悟性气功，外柔内刚，动中就静，气感快、不用意守、只存意念，任其自然，又不受场地限制，男女老幼、皆可锻炼，练者就能“悟到气功奥秘而爱不释手，如此自觉地树立恒心，日长月久、达高深境界、入忘我之气功状态，如入仙境而延年。中华气功功法众多，浩似烟海，为了不使墙内开花墙外香，特将得之于武当山三天门悟性气功第24代传人朱诚德大师所传秘功布之于世，使喜爱气功者及同道相互研讨，为发扬我中华民族优秀传统文化遗产——气功而共同努力。

武当悟性气功初级功法名称

(功法名称)	(功效)	(功法名称)	(功效)
1. 丹田运气	调动内气	11. 仙女下凡	引气入丹
2. 大鹏展翅	扩胸强肺	12. 白蟒缠身	助暖命门
3. 乌龙亮爪	呼吸外气	13. 金鸡双立	排浊入地
4. 双马平行	接通天气	14. 济公观天	明目平肝
5. 双龙相会	通阳接阴	15. 龙头双摆	活动颈椎
6. 燕子翻身	磁场运转	16. 日月阴阳	平衡阴阳
7. 老君炼丹	易发外气	17. 狮子戏球	推动内气
8. 金龟藏身	浊气入地	18. 二仙抱球	聚气归丹
9. 铁牛耕地	大气大动	19. 收功踢腿	放松肌肉
10. 插花盖顶	贯飞百会	20. 浴面松身	全身轻松

一、丹田运气：

1、自然站立，左脚向左前方跨出一步，平行与肩平，目正视，舌顶上腭，头正身直，二手臂从左右二侧平举扬起，将成侧平举时，左手向胸前中丹田部分（气海穴）拢起，以左手掌劳宫穴对准神阙穴气海穴护住丹田，再以右手掌劳宫穴压在

左手掌背“外劳宫穴”。2、吸气（鼻吸）同时以左右手掌压住丹田部位以顺时针方向，向右从下往上旋转六圈，每旋转一圈时，鼻吸口呼一次，再逆时针方向同样旋转六次，又往上方向及往下方向亦各六次。（如此左右上下共旋转24次）接下式。（如图1——4）。

二、大鹏展翅：

两手臂从丹田部位左右分开成侧平举时，掌心向下，转动腕关节，使左右手掌手指上翘，膝关节屈成45°，沉肩松腕，使上身下沉，同时以肩关节带动二臂上下起落，以腰为轴，使身体与二臂同时往上往下一起一落、成大鹏飞翔之势，意念亦想象自身似在天空中自由飞翔，共六次，再接下式。（如图5—6）

三、乌龙亮爪：（图7）

两手臂从大鹏展翅式成侧平举时，身体成站立状，二臂手掌手指上翘，使手掌心向外突出。意念外气从劳宫穴源源引向丹田，默数1—6（6秒钟）。

四、双马平行：（图8）

两手掌手指缓缓下落，使手掌、手臂成一字形、掌心向下，成阴掌，意念使劳宫穴之内气与地气相接，通地合阴，掌背向阳，又使外劳宫之气接天气，



图一



图二



图三



图四

使阴阳二气收放平衡，存正气于丹田、祛邪气于地下，如此，真气得以培育，而获抗老之效。

五、双龙相会：（图9）

两手臂从一字形状，向左右弯，汇于成前平举状。意念：再次使天地之气从劳宫穴引入丹田。

六 燕子翻身：（图10）



图五



图六



举，突击掌心、手指上翘，以腰为轴、前送后收、前俯后仰、似牛耕地，共六次。

十、插花盖顶：（图18）

两手臂向体侧左右分开，成一字形，掌心微凹、似托球于手掌，然后二手臂弯向头顶，在“百会穴”上方时，两手掌十指交叉，向百会穴贯气送丹田，贯气六秒钟。

十一、仙女下凡：（图19）

两手交叉松开，沿左右耳根下落到带脉，两手掌放于丹田部位成鸡心状，意念：引气入丹田。

十二、白蟒缠身：（图20—21）



七、老君炼丹：（图11—12）

收屈二臂肘关节成45°，两掌各向内外拉引，一松一合、若分若合、幅度从小到大，共六次。使劳宫穴产生磁场。从引力中产生气感，掌心发热，意念：将外气引入丹田 易于外气内收、内气外放

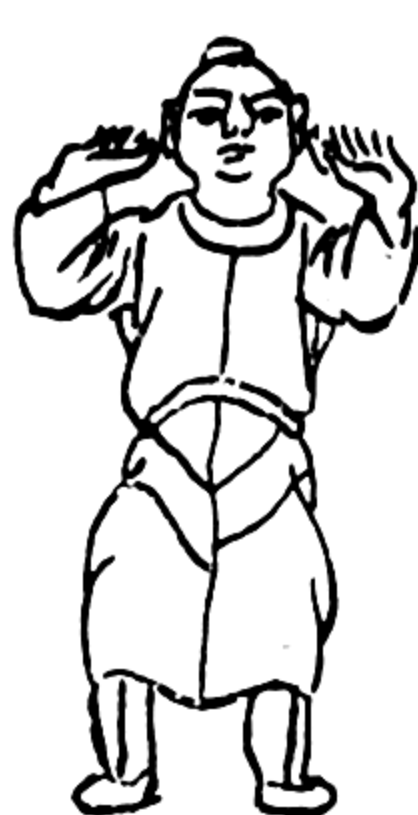
八、金龟藏身：（图13）

两手臂下垂、弯腰，以手指触地、腿直、头藏于双腿之间，意念：将浊气从手指打入地底，入深三尺。

九、铁牛耕地：（图14—17）

伸直腰、身体略后仰，两手臂从胸前扬起成前平

两手掌从丹田部位沿带脉向后移至背后“肾俞”穴，以手背外劳宫穴护住左右“肾俞”穴，以气贯于命门（助暖而肾水充盈）。



十三、金鸡双立：（图22）

两手掌从“肾俞穴”掏出，向左右体二侧往前伸展，同时屈体下蹲，从前脚掌为重心，提起足跟，成前平举下蹲式。意念：将体内浊气从“涌泉穴”往地排出，入地三尺；共六秒钟后接下一式。

十四、济公观天：（图23）

足跟落地、起立，两臂左右分开成一字形，掌心成凹形，似托大气球，身体后仰、仰首望天，意念：将大自然天气沿劳宫穴引入丹田，共六秒钟。

十五、龙头双摆：（图24—26）

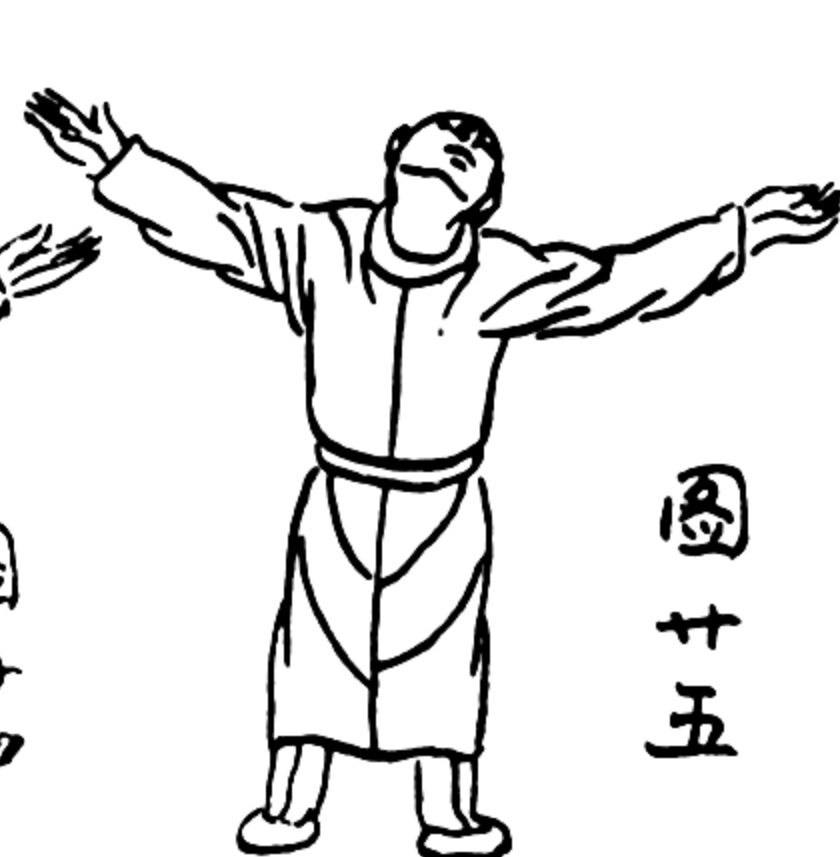
身转正，成站立状，二臂仍保持一字形，以颈椎为轴，使头向左摆一次后、头转正、再向右摆一次，头再转正，又向左摆，如此重复左右各三次，共六次。

十六、日月阴阳：（图27）

两臂向头部耳根左右靠拢，各以中指对准太阴穴、太阳穴贯气，以意送达丹田，共六秒钟。

十七、狮子戏球（图28—32）

两手臂从上一式太阴穴、太阳穴处放下，两臂分



手向胸前成抱球状，左手在下右手在上，二劳宫穴相对，然后以腰为轴，右手臂向左前方处往后绕，同时转动腰部、左手臂游右手臂在头部上方沿左肩及腰部旋转，共三次，再以右方向样旋转三次，如此大气大动，能留正去浊。



图三十三



图三十四



图三十五



图三十六

十八、二仙抱球：（图33—35）

从胸前抱球状，两臂左右分开，各以手掌中指在胸前成合围，中指与中指相对，共六秒钟，意念将内气收聚、全部归到丹田，中指相对六秒钟后，两手掌收到丹田部位，成鸡心状护住丹田，亦六秒钟，两手臂自然放下收功。

十九、收功踢腿：（图36—37）

全身放松，二腿自然向旁踢，先左后右，各六次

共12次。

二十、浴面松身：（图38）

以两手掌掌心在鼻两边脸部从下往上浴面六次，然后全身跳跃12次。

注：1、有高血压患者，在做“金龟藏身”动作时，头不用往下。

2、有心脏病患者，收功时，不做跳跃收功动作。

3、本功男女老少皆可练习，宜在早上练功。



图三十七



图三十八



图三十九



图四十



图四十一



图四十二



图四十三



图四十四



图四十五

武当练耳功二则

王法洪 传授 王国良 整理

此功法是我的老师王法洪所授，今整理成文献与同仁，不当之处，敬请指正。

耳为人声之探，根归于心。心静则自聪。其练法是：深夜寂静无声，选一旷地，造一木架，或选一棵较高、有树枝横出的树，横枝下必须无障碍。在中间系根竹竿（竹竿长度因势而定）象荡秋千一样，来回摆荡。竹竿下端系相叠而以细丝缚紧的康熙铜制钱2枚。竹竿与铜制钱系线应用较粗之线，练习时，使竹竿铜制钱来回游荡，竿、钱飞摆荡动之际，人背身站立，听其风声，身子不动，凝神静听背后风声远近、

悠缓，远者无声，近者能闻，急来者风声大，缓来则风声小，久而久之，便可以耳听八方。与敌方多人交手，闻其风声即可躲闪、避让，乘势反击，险中取胜。

另一传统简便练法是：入夜深人静之时刻，独身进旷野，探听万物之声音，虫鸣蚁语，辨其音，判其方向，测其机。长持习之，可使“耳顺风声应其变，聪脑灵目应其还，”故与敌交手心不惊，巧借耳上之功，诀曰：“耳要静听，看重身后，兼顾四方，前后左右，大小动静，耳静能收，”

练此功必须注意选择安静旷地，一般夜静，或早晨四、五点钟，天未大亮时练功，第一种练法可任意悬挂只要摆动有风声之物，不一定是铜制钱或高杆。练时不宜操之过急，心应入静，时间不可间断。功到自然耳听八方。

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/>