

# 武当松溪派



## 广东省气功科学研究协会

武当松溪派内功，是一套完整的功法体系。内丹功法是其中相当重要的组成部分。每门武功（指功法本身）有相对的独立性，而且各自的锻炼目的和效果不同，但它们之间有一定的依赖性，是相辅相成的。按传统的要求（出于锻炼效果考虑），在修习内丹功法之前，首先必须经过筋骨锻炼（包括各种基本功法），其目的在于舒展骨络，筋络、关节并拉长韧带，从外及里，否则练习静功时，难免腰酸腿痛，骨软肉僵，盘坐不起、体力不支。然后经过经络锻炼（引气归元功法），其目的在于畅通经络，收集耗散之气，调整全身气血平衡。再经过经脉锻炼（坠手、含机桩等功法），其目的在于练气修脉，旺盛气血，充盈骨髓。经过这些层次的锻炼，修练内丹功法才能较快地取得奇效，并且消除一切可能出现偏差之虞。反之，内丹功的锻炼，也能助长其它功夫，如前所述，它能促进排打功夫的锻炼，又有“功拳结合”之能。

### 入门功法

#### 1. 基本打坐姿式（结印）（题图）

①宽衣松带，面南端坐在平坦舒适的坐褥上，使睾丸垂悬不触外物。将腿盘曲，足心朝天，足跟抵在会阴穴前面，右腿盘曲压在左腿之上（单盘）。要求右脚

的“昆仑穴”（在足外踝后）压在左脚的“三阴交穴”（在足内踝上三寸上）。妇女相反，用左脚的“昆仑穴”压右脚的“三阴交穴”，左脚在上，右脚在下。两足心尽力朝上翻，大腿、小腿膝须放平，不能翘起。

注：“昆仑穴”是足太阳膀胱经要穴“三阴交”，是足太阳脾经要穴，又是足三阴经脉的交会。故此，“昆仑穴”压在“三阴穴”上，符合“阳穴扣阴穴”、“阳脉冲阴脉”、“阴阳相接”之理。

如坐双盘，则先将左脚心向上翻起，放在右大腿上，然后再将右脚盘压于左脚之上，足心向上，仍然是右脚之“昆仑穴”压左脚之“三阴交穴。”妇女左右脚相反。

②身子前倾，向前拜扑于地，然后向后微仰，如此三次（目的是使胯骨松开，背脊骨直），然后端身正坐，立背脊，身体微向前倾。

③上下松肩（肩关节上下、左右抽动），使肩骨松正。

④右手掌（阴面）握左手掌背（阳面），右手中指尖的“中冲穴”扣压左手掌心的“劳宫穴”，右手四指（食指、中指、无名指、小指）并拢贴在左手掌心上；右手的拇指按压在左手的虎口处的“合谷穴”上（左手虎口要撑圆），然后将左掌心翻向外。

接上，右手握住左手向外平探，掌心向外，两手与肩平。手型不变再往回缩。如此伸缩三次，

伸缩的目的是使左右手的腕关节、肘关节和肩关节松开。

此后手型不变（右手阴面握左手阳面，扣穴位置不变），将两手置于腹下，右手背轻贴在肚脐上，手心尽量向外翻。

妇女握法相反，左手阴面握右手阳面，扣穴位置相同。

注：拇指是手太阴肺经的末梢，“合谷穴”是手阳明大肠经要穴，故手上结印法也是“阴阳相接”。

⑤颈项松直，头微向上顶，提耳根，收下腭，与拨背贯串（督脉拉直）。

⑥搭鹊桥：舌头上卷抵住上腭称为搭鹊桥（沟通任督脉，舌不辨味）。

塞兑：口微闭，不思言语；耳不聪而内听无弦曲。

垂帘：眼微闭留一丝光亮，日光内敛，心不随景转。初练者若闭眼容易昏睡出偏。

调型：四肢不动，浑身似金刚。

鼻息：呼吸自然，微细绵长，但不可勉强，更不可着意思息长。

静功的坐式（结印）法，各派不一。以上介绍的坐式是本门所秘传，它有两个基本作用：第一是通过活络，即畅通精气通道，组成迴路。第二是起火，即发动气机（详见下面“练功时间”一节的讨论），因此坐式应保持舒适，骨骼松，肌肉松，经脉紧。

#### 2. 调身法

# 内丹功夫

武当松溪派内功函授班 供稿

若能按以上姿式盘坐，周身不动，则自然不用调身。若觉坐式不尽舒适，则可将身体四肢，前后左右上下蠕动，体察是否已达到上式坐式的要求。力求坐得舒适，则浑身无牵挂矣。

### 3. 调心法

初练静功之诀在于至静。在练本功之前，应安排好一切心事（日常事务等），专心练功；还要逐渐适应周围的环境，使周围的噪声或突入奇事的声音不致引起心头烦燥；应尽可能告诫家人或同伴不要在练功的时候打扰，并对一切可能偶然出现的喊声、味觉、嗅觉、闪亮等有所思想准备，不至惊慌失措，难于应付。

### 4. 引火（行功）法

回复到基本坐式，初时垂帘之眼凝视三尺之外一片卧牛之地，仿佛真有一牛睡卧于彼，随呼随吸，一起一伏。良久，神光收回凝视两眼角的大眼子（睛明穴），待两眉间的印堂穴有微微的感觉后，当即印堂穴后面的明堂穴上如置一明镜，将大眼子之神光沿督脉往下照。自大眼子开始下照→鼻准→人中（上唇中间凹处，督脉之末端）→过鹊桥（舌头）任脉下照→十二重楼（喉管）→天突（在结喉下凹处中）→璇玑（在天突下一寸）→膻中（在胸骨上，两乳头之中间）→鸠尾→中脘→阴交→入黄庭，静待片刻，便觉小腹有微微感觉，即将小腹微内收，同时倒吸一次。此过程便是引火法。

每次练功只能引火一次，不可多引。引火过后即归无为之法，无念无虑以至静。

### 5. 无为法（心法）

所谓无为并不是无所作为，而是要让事物按照其本身固有的规律运动变化，让气血自然地沿其轨道运行，而不掺与人为的干涉。

初练者往往总是不能静下来，总是有这样或那样的事情或思绪突然撞入心扉，引起烦恼和自责。当静不下，千思万缕缠绕心头之时，便不由自主地强迫自己不要去想，然而越是想要不想事情越是会想，如同陷入泥泽，愈拔愈陷，愈陷愈深，终于不能自拔，于是便自责自恼。这是十分正常的，要达到无念无虑有个阶段，但也有方法可循。流行之法有数息法、意守丹田法等等，目的是使精神集中。

为使初学者掌握致静方法，我们不妨借鉴佛家和道家练功的一些方法。

口诀曰：“有欲观窍，无欲观妙”，“先存后忘”。

注曰：“有欲者，杂念丛生，六尘之所致；窍者，开窍也，六尘之所由。观窍者，欲人守六根是也，无欲者致虚守静，自然妙趣横生。”以六根不净者，是五蕴未空，若要得空，当先存之以虚其心，次忘之以廓其量，随处随时无不自在。”六根、六尘、五蕴”是佛学的概念。六根指眼、耳、鼻、舌、身、意六根；六尘指色、

### 一、预备

包括  
(一) 前扑、后仰、  
(二) 开合、(三) 耸肩，它们的主要作用是放松和调整全身骨架，使人体的内脏、经络、筋脉处于练功必需的正确位置。

### 二、上坐式

包括  
(四) 调息(五) 结印，练内丹。



声、香、味、触、法六尘；五蕴指色、受、行、识、想五蕴。

佛家认为，(在练功时)人的欲念是由六尘(外界的色、声、香、味、触和内在的法尘)所致。例如，眼见到光(色)，则欲辨其色；耳闻声则欲辨其律；鼻吸香、舌触五味皆起香味的感觉，身受触则思动，念头一起则法尘乘入等等。有欲念之人要想致静，则要守住眼、耳、鼻、舌、身、意六根，以防色、声、香、味、触、法六尘乘入。守住眼根(窍，则色不能入；守住耳根，则触觉不能感；守住法(意)根，一念不起，则万念皆绝。守六根而六尘不净者(虽守六根，六尘却不能净绝)是五蕴(色、受、行、识、想五蕴)未空的缘故。即是空，空即是色，受想行识，不复如是。”由此可见，关于致静，佛教徒自有一套理论方法。故吕纯阳说：

“《金刚经》大旨，总是欲人守六根，绝六尘，而六根六尘之不清者，以五蕴未空也。观自在菩萨，特为拈出。”

道家认为：人体是通过眼、耳、鼻、舌、身、意六种途径获得知识，获得对事物的看法和了解，故也称眼、耳、鼻、舌、身、意为六识，其中意为六识之主师，眼为六识之先锋(意识即是人们的思维活动)，故诀窍是“欲伏其心，先摄其目。”《阴符经》说：“机在目。”与佛教理论相区别的是，道教是从人体科学(或医学)的角度来阐述这个问题的，通过方士们自身的体验和临床实验，他们发现，色从眼入，则(肝)魂不守舍；声从耳入则(肾)精摇散；鼻辨香嗅，则(肺)魄飞；舌辨味，则(心)神不宁；触及身体四肢肌肤，则(脾)意念丛生。因此合眼光，则魂归肝；凝耳韵，则精归肾；调鼻息则魄还肺；缄舌气，则神志清朗归心；

四肢不动则意归脾。其中尤以合眼光为重要，这是因为眼为六识之锋，是人类获得信息的主要途径；次之是四肢不动，意念不起。若守住六根，使眼耳鼻舌身五种感官不感受外来刺激。所谓五识各返其根，则精、神、魂、魄、意(称为身体之五灵)各归其所；五灵归其所，则五行(心、肾、肝、肺、脾)不相涉入，四像(精、神、魂、魄)调和，经络脏腑自然能按自己固有的规律开动气机，心自然定。从而达到入静和入定的目的。

现代科学的观点是：眼、耳、鼻、舌、身(肌肤)是人体外部感受器官，意识是人类大脑正常的思维活动。以眼(视)觉为例，当外来的光信号入射并刺激眼内的视觉细胞时，视觉细胞产生生物电信号，由传入神经(又称感觉神经，属周围神经系)将生物电信号传送到中枢神经系(包括脑神经和脊髓)，经中枢神经处理后，作出反应信号，又传出神经(又称运动神经，属周围神经系)将电信号传送到身体的各个效应器官，对入射的光信号作出反应动作。这个反应过程往往很快完成。因此在练功时，色、声、香、味、触五种外来的刺激都将引起中枢神经的“多余”工作，它必须对这些刺激进行分析、比较，并作出相应的反应。“法”刺激引起意识活动，也增加中枢神经的负担，而中枢神经受到刺激，脑神经有活动，则人就安静不下来。在练功过程中，合眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，四肢不动，使得眼、耳、鼻、舌、身这些感受器官感觉不灵敏，感觉细胞的兴奋性受到抑制，当色、声、香、味、触这些外来的刺激作用到感受器官时，感觉细胞不能被激发，因此很少或几乎没有生物电信号到达中枢神经，练功过程中中

神经很少受到刺激，大脑处于休息状态，这时它将按照“静”的状态去调节身体各部分(这是身体固有的功能)。

由此可见，关于致静致虚的方法，无论佛家还是道家的方法都是符合现代生理科学的原理的，它们的理论基本上是正确的，只是与现代科学使用的名称和符号不尽相同。当然它们没有现代科学描述得那么细致和具体。但是单从宏观结论来说，上面所说道教的理论似乎比现代生理学要深入一步，因为道教(或中医)认为声、色、香、味、触五种刺激不仅影响到脑神经(中枢神经系)，而且分别影响到各自所属的脏腑经脉系统，并且在临床上有相应的治病方法。

松溪派秘传口诀中处理练静功时不能纯静的情况还有两种简便易学的方法。

一种是，若万念俱生，千思百虑之时，当正襟危坐，默默自问一句：“你是谁？”休要回答，休要理他，自能猛省回头，醒悟妙旨，百虑尽除。只此一句，多则不灵。正是：“从来菩萨不离身，自家味了不相亲。若能静坐迎光照，便见生前旧主人。”呼哉！欲知他是谁，灵山佛祖心。

第二种方法是：按金水木火土五行相生的次序，默念五脏之神名，一念即走过，休要恋停留。肺金→肾水→肝木→心火→脾土→肺金。此为一转，一转念毕，百虑尽除，至多不过三转，多则无益，而且有害。初学者，切不可用第二种方法，需待内功根基稍后方可致用。

## 6.退火(收功)法

引火之后，则致虚守静(行无为功法)，盘坐既久，心身和悦，则可下坐，此刻当行退火(收功)之法。盘坐时间多少，由自己体力而定，不可强撑，体力不支，

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/>