

隐世三百载 复出度有缘

武当太乙混元内功图谱 连载(一)

整理/刘铁成

描图/吴正建

师曰

千古神髓唯修真
唯有元气可全身
金华高渺三阳泰
元真飞举一气真
雪山龙虎好铅汞
大道唯吾示真尊

一、混元内功机理浅释

太乙混元内功为武当太乙系列功法中的一部分，它以“天人合一、人天同易、内外同形、同步”来作为它的修持指导思想，以“后天返先天”为入手，以“顺天呈象”的运化来作为它的表现形式。

古人认为人体是一个天体宇宙的缩影，所以古人要求人们按照宇宙自然界的运化规律来生活。即是古人所说的“日出而做，日落而息，要法于阴阳，合于术数”这样人们才能够象古人那样享尽天年，而法于阴阳，合于术数又体现在传统内功气化的修持过程中。混元球的修持，是按照古人所说的法天则地的思想和人天合一理论进行修持锻炼。如混元球的预备式“合扣丹田”和第一式“顺天呈象”，先从预备式“合扣丹田”说起，按照传统的练功方式是先在练功的地方观想排列出天南地北的先天八卦图，中间画出太极图。而人在开始练功时，应用双脚底的涌泉穴，踏在太极图中两条阴阳鱼的眼睛上，面南背北放松站立，双手重叠放在一起，一手的手心，放在另一只手的手背上。（男左手在内，女右手在内），合扣在小腹的丹田穴上，在传统的气功理论上是把它叫做“三窍同源”，即双手的劳宫穴同丹田穴放在一条线上，它的作用是从把体内的真元之气聚集起来，归纳至小腹丹田，使体内的阴阳二气得以在丹田内相溶合，以呈先天混元之象，使人体同卦象溶合在一起，由后天返先天，体内的阴阳二气在丹田内溶合在一起后，通过混元内景的运化而产生了阴静阳动的现象，即阴阳的再度分化。外在的表现则是把合

扣在丹田上的两只手分开，外面的手下翻托在小腹的下方，手心向上，另一只手提扶在丹田上方，而形成了阳在上阴在下，天地未交时的卦象，即天地否的卦象。而从双手的劳宫穴里向外发出的真气又改变了原来的卦象。由天地否而转变成地天泰的卦象。至此人体的内在元气演化同宇宙自然界的运化达到了人天同易、同步，而双手的转动使双手间的元气所形成的卦象产生运化，以此来吸收天地的浩然之气，也叫先天元气或太和之气、混元气，来充实于自身，使自身的元气在量上产生变化，然后再慢慢地由量变到质变，达到培元筑基的目的，以完成内功修持上质的飞跃。

二、混元内功的三个层次

第一层次：聚气呈形

古人认为，人的生命是由先天、后天两大部分组成，先天的元精、元气、元神是生命的前提，它孕育了后天的精神气血，也就是在人类的性命生成后，全靠真元之气推动肾水周流，孕育周身，靠元气推动血液循环经导脉，而气功的修持锻炼，是以后天滋养先天培养自身的精气神，古人把这段时期的行动叫作“培元筑基”因为人自出生以后，随着岁月的流逝，人们渐渐地成长起来，在日常生活中，随着七情六欲的干扰，元精、元气在不断耗散，逐渐由原来先天元真的纯阳之体，而转为五漏之躯。所以，炼功应先行“修墙补屋”之法，因为炼气功的第一要旨是为了祛病强身，故炼功应把“修墙补屋”之法放在首位，用一定的方法采气炼形，疏通经络，宣合气血，把先天与后天的精气神聚集在丹田，使其久聚不散，即是进入本功法的第一个层次：聚气成形的阶段。

混元球第一阶段的行功是由第一式顺天呈象、第二式怀抱乾坤、第三式倒转彩球、第四式狮子滚球共四式组成。这个阶段的行功是由外导内行的方法，把由以前在修持过程中采到的宇宙间的浩然之气与自身的精气神相溶合，并

使其聚集在丹田,进行运化,使炼功者由后天色身,进入先天混元之境,达到天人同易,并使体内的真元不断地向丹田聚集,以达聚气成形的目的,到了这一境界才算是进入了修真阶段。

在以后的修持过程中,孕育了体内的元阴元阳,进而发生微妙地变化,使元气产生灵动,从而演化出由无极而生太极、而生两仪、二仪生而阴阳立判,阳上升为天,阴下降为地,阴阳交感而真吾生,三才立而天地自转,从而演化出第二层次的行功。

第二层次:内华外显

第二层次的修持是由第五式太极边球、第六式平运双球、第七式掌运太极、第八式天人合一而组成,通过前四式的修持,达到了真气在体内由散之为气到聚之成形的阶段,开始了天人同易、内华外显、内外同形的修习阶段。由第五式的太极边球起,把体内的真元之气运化至双手间,形成一个球体,即在双手间形成一个小天地,使阴阳二气在体外进行交感,在运化的过程中,双手中的阴阳二气不断吸收宇宙空间先天太和之气,来充实双手间的这个球体。随着日久功深,双手间的球体会感到不断地变重变大,然后通过第六式、第七式的运化,使它同体内的真元之气溶在一起,在不断地充实中,体内的真气产生质的变化,在体内的气机运化完成后,再由第八式天人合一重新进行体外运化,这样周而复始地运化,使体内的真气不断地进行补充与浓缩,再进行不断地运化,慢慢地就会体现出一种动静相兼、刚柔相济、以气化力、内固其精、外全其形的阴阳显化的行功,以至在气催形动、以气化力的过程中,演示出有规律的行功,这种合于自身真气运化的行功,体现出武技内功上的精微内容,这一阶段的行功体现出顺阴阳合数术,阴阳显化之玄妙,为下阶段的行功打下牢固的基础。

第三层次:形神俱妙

这个阶段的内容是由混元球最后二式:错倒阴阳、包罗万象所组成。经过前二个层次的修持,达到古人所说的“内外同形、内华外显、内固其精”的层次,开始进入了外全真形的修持阶段,也就是进入了武技内运的层次。

由前面的法于阴阳、合于数术的顺天呈象的演化,转入了返璞归真、错倒阴阳的修持。由于内气的运转,气催形动,导引开通了周身的经络、半窍,使体内的真元之气可以通达四肢,即是武技演化的基础,气与力合,以此所演化出的行功是:内导外形、气催形动,其动作是由简至繁,由繁至简,由动至静,由此而体现出古人所说的太极生化万物,生生化化无有穷尽的高深

哲理。

这段的行功要长年累月修持,但必须指出的是,上述阶段的行功,必须待真气在体内聚之成形并内华外显的前提下,才能进行运行演化,然后再由包罗万象的演化来显示出阴阳的千变万化,但又万象不离其中的简单道理,进而使修持者对气功和宇宙人生的认识发生一次新的飞跃。

三、混元内功的击技特点

混元球的击技特点着重在“圆”字上下功夫,由于有了纳气充形的基础,使体内的真元之气充实饱满,随着修持的不断深入,体外的身形、步法自然随着双手的球体运动,而产生吞吐沉浮,手、眼、身、法、步举手投足,皆合先天自然之数,在运化中达到阴阳显化而产生刚柔相济、悟彻各式行功中武技内涵,融会贯通后,将会进入更高深的武功修持,即“混元神掌”的演化。其内容留待以后混元球武技释密中再谈。

混元球功法的特点:它可以用以意象形、以形寓意、在内为意、在外为形、意与形合、形神共存这六句话把它概括起来。以形寓意,因为混元球的整个修持过程从始至终都贯穿着一个球字。球者,即道家传统修持功法中所说的丹的代名词,所以,混元球也可以说是道家传统的内外丹法中的一种修持方法;以意象形:在修持的过程中通过运化,把体内聚之成形的球体运化至体外的双手之间,使之达到内外如一的修持境界;在内为意,这是混元球的一种表现形式,在内为含精炼气,吐故纳新,上可运化到泥丸,下可沉注于丹田,是谓之内丹也,也就是上药三品精气神的运化合而为一;在外为形:在外要修炼体内的真元之气,通过双手间之阴阳二气的交汇运化成形体,达到内外同形的目的,其功效可以治病救人;意与形合、形神共存,即神意相合、内外如一的修持境界,就是说自身的思想意识,要进入功法要求的境界则形体越炼越清奇、矫健、灵活,直到形神相合、形神俱妙的修持境界。

四、混元内功的动作要领

本功法动作要领,可用七个字概括起来:松、静、柔、缓、圆、虚、合。

松:松而不散,不用拙力。

静:以静御动,虽动犹静。

柔:柔和舒展,节节贯通。

缓:如行云流水,而连绵不断。

圆:圆合自然,不拘不僵。

虚:虚实分明,刚柔相济。

合:上下左右,内外及神意气形相合。

以上七个字是本功法动作中的主要特点。

要求练习者要深刻领会,这样才能在短期内达到本功法要求的神形意气的高度统一。

神:即是神为主帅,而身为驱使。

形:即为形态自若,形随意转。

意:即意动则身随,势断意不断。

气:气随意行,意到气到,气到力到,随之是先天真力的产生。

四、混元内功功法详解

辅助功法详解

为了使炼功者尽快地转入对混元球的修持,减少在炼功中的困难,我们整理了这套辅助功法。

(1)立式小揉球

自然站立,双脚与肩同宽,双目平视,神光内收(如图一),然后右手轻轻握拳立于胸前,拳眼向右,左掌立于右拳的鱼际处,指尖向上(如图二),然后左掌绕着右掌旋转,先是转到手掌罩着拳背,指尖向右(如图三)接着手腕上提,掌心罩着拳眼,指尖向下(如图四),然后手腕向内转,左掌心罩着右掌心,指尖向右(如图五),再指尖向上向外转,回复到右拳鱼际处,指尖向上。如此转三十六周后,反方向再转三十六周。

同样的,左手握拳立于胸前,右掌罩在左拳上,并绕着左拳旋转,具体动作同上相仿。

(2)横式揉球

准备动作如上式。把右臂横于腹前,拳眼向上,左掌立于右拳的外侧,指尖向前(如图六),左手掌前移,指尖向右转,掌心罩着右手拳背(如图七),然后左手腕上提,手掌上提,手掌上转,手心罩在拳眼上(如图八),然后掌根下按,指尖上翘(如图九),然后复原。转动三十六周后,反方向再转三十六周。同样地,左臂横于腹前,拳眼向上,右掌立于左拳的外侧,并绕左拳旋转,具体动作同上相仿。

(3)内外粘掌

先将左手掌心按在左手腕外侧(如图十),然后将左手掌随同小臂上转(如图十一),然后用鱼际向右掌掌根外侧转动,用左手掌心按在右手的手腕外侧(如图十二),然后右掌同内侧向上向外转动(如图十三),周而复始地转动三十六周后再反转。

辅助功法的练习,可以随意采用站式或坐式。
(未完待续)



图一



图二



图三



图四



图五



图六



图七



图八



图九



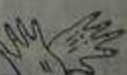
图十



图十一



图十二



图十三

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/>