

## 武当张三丰太极功秘笈

张三丰太极功是中华优秀传统文化实践的结晶。张三丰太极功是张三丰继承和发扬了前人的思想、理论、实践而加以总结，从而比较系统地留给我们的道家精粹、中华瑰宝。张三丰太极功的宗旨是通过内外兼修、凝真养性的途径，而达发人潜能、开人智慧，亦即证悟大道之目的。当然，不是每一个人都可以一生达其极顶。但是修炼张三丰太极功，却可以有一分实践就有一份收获，各得其所。张三丰太极功是由密不可分两部分组成：一是静功，即相对静止的内功修炼；二是动功，就是世人皆知的武当三丰太极拳。两者的关系，张三丰总结为：“必须功拳并练，盖功属柔，而拳属刚，拳属动而功属静，刚柔相济，动静相间，始成太极之象，相辅而行，方足致用”。因为太极拳法世上多有著述，所以，这里就不再涉及，仅就一直在道门秘传、世上少知的内功修炼之法披露一些张三丰的著述，以飨读者。以期有缘人循着练精化气，练气化神，练神还虚，还虚合道的路线，修炼精、气、神。壮其体魄、充其精神、发其智慧。达“能为人所不能、能及人皆莫及”之境。当然，内功修炼，一路景象万千，真修炼者不可不察。网站祝福你真能放舍身心、不执不着，在为社会大众服务的生活实践中充实生活的意义。

### 1、太极行功法

太极行功，功在调合阴阳，交合神气，打坐即为第一步下手功夫。

行功之先，犹应治脏，使内脏清虚，不着渣滓，则神敛气聚，其息自调。

进而吐纳，使阴阳交感，浑然成为太极之象，然后再行运各处功夫。

冥心兀坐，息思虑，绝情欲，保守真元，此心功也。

盘膝曲股，足跟紧抵命门，以固精气，此身功也。

两手紧掩耳门，叠指背弹耳根骨，以祛风池邪气，此首功也。

两手擦面待其热，更用唾沫偏摩之，以治外侵，此面功也。

两手按耳轮，一上一下摩擦之，以清其火，此耳功也。

紧合其睫，睛珠内转，左右互行，以明神室，此目功也。

大张其口，以舌搅口，以手鸣天鼓，以治其热，此口功也。

舌抵上颚，津液自生，鼓漱咽之，以润其内，此舌功也。

叩齿三十六，闭紧齿关，可集元神，此齿功也。

两手大指擦热摺鼻，左右三十六，以镇其中，此鼻功也。

即得此行功奥窍，还须正心诚意，冥心绝欲，从头做去，始能逐步升登，证悟大道。长生不老之基，即胎于此。若才得此太极拳法，不知行功之奥妙，掣置不顾，此无异炼丹不采药，采药不炼丹。莫道不能登长生大道，即外面功夫，亦绝不能成就。必须功拳并练，盖功属柔而拳属刚，拳属动而功属静，刚柔互济，动静相间，始成太极之象，相辅而行，方足致用。此练太极拳者所以必先知行功之妙用，行功者所以必先明太极之妙道也。

## 2、太极行功歌

两气未分时，浑然一无极。阴阳位即定，始有太极出。人身要虚灵，行功主呼吸。呵、嘘、呼、

春嘘明目木滋肝，夏至呵心火自闭。秋晒定知金肺润，冬吹惟要坎中安。三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化食。切忌出声闻口耳，其功尤胜保命丹。

肝若虚时目睁睛，肺知晒气手双擎。心呵顶上连叉手，吹肾还知抱膝平。脾症呼时须撮口，三焦客热莫生惊。仙人嘻字真玄秘，日日行功体渐宁。

肝本青龙旺在春，病来还觉好酸辛。眼中赤色兼多泪，嘘法行功效若神。肺生咳嗽作痰涎，胃膈烦焦喉舌干。却病急行晒字诀，上焦火降肺安然。心神烦躁急须呵，此法通灵更莫过。喉病口疮并热痛，行之渐觉体安和。肾为水府是生门，保命藏精养蒂根。眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之精气返昆仑。脾家属土太仓名，饮食成痰湿热生。泻痢脾鸣兼吐水，调和四季得和平。三焦火症报君知，静坐蒲团须用嘻。此法通玄传上古，清凉三部是良医。

## 3、太极打坐法

修炼不知玄关，无论其它。只此便如入暗室一般，从何下手？玄关者，气穴也。气穴者，神入气中，如在深穴之中也。神气相恋，则玄关之体已立。

古仙云：“调息要调真息息，炼神须炼不神神。”真息之息，息乎其息者也。不神之神，神乎其神者也。总要无人心，有道心。将此道心返入虚无，昏昏默默，存于规中，乃能养真息之息，得不神之神。

初学必须从呼吸下手，此个呼吸，乃是离父母重立胞胎之地，人能从此处立功，便如母呼亦呼、母吸亦吸之时，好像重生之身一般。

大凡打坐，须将神抱住气，意系住息，在丹田中宛转悠扬，聚而不散，则内藏之气与

外来之气，交结于丹田。日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关而上游于泥丸，旋复降下绛宫而下丹田。神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫到此，筑基之效已得一半了，总是要勤虚炼耳。

调息须以后天呼吸寻真人呼吸之处，古云：“后天呼吸起微风，引起真人呼吸功。”然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣。照此进功筑基，可翘足而至，不必百日也。

《道德经》：“致虚极，守静笃。”二句可浑讲，亦可析讲。浑言之，只是教人以入定之功耳。析言之，则虚是虚无，极是中极，静是安静，笃是专笃，犹言致吾神于虚之间而准其中极之地，守其神于安静之内必尽其专笃之功。

人心者二，一真一妄。故觅真心者，不生妄念，即是真心。真心之性格最宽大，最光明；真心之所居最安然、最自在，以真心理事，千条一贯。以真心寻道，万殊一本。然人要用他应事，就要养得他状大，就要守得他安闲，然后劳而不劳，静而能应。丹诀云“心走即收回，收回又放下。用后复求安，求安即生悟”也。谁云闹中不可取静耶？

游方枯坐，固非道也。然不游行于城市云山，当以气游行于通身关窍内。乃可不打坐于枯木寒堂，须以神打坐于此身妙窍中乃可。

学道以丹基为本，丹基既凝，即可回家躬耕养亲，做几年高士醇儒。然后人山寻师，了全大道。彼抛家、绝妻、诵经、焚香者，不过混日之徒耳，乌足道哉？

保身以安心养肾为主，心能安则离火不外炎，肾能养则坎水不崩，火不外炎，则无神摇之病，而心愈安。水不外崩，则无精涸之症，而肾愈澄。肾澄则命火不上冲，心安则神火能下照。神精交结，乃可以却病，乃可以言修矣。

凡人养神养气之际，神即为收气主宰。收得一分气，便得一分宝。收得十分气，便得十分宝。气之贵重，世上凡金凡玉虽有百两不换一分。道人何必与世人争利息乎？利多生忿恚，忿恚属火，气亦火种，忿恚一生，气随之走，欲留而不能留。又其甚者，连母带子，一齐飞散，故养气以戒忿恚为切。欲戒忿恚，仍以养心养神为切。功名多出于意外，不可存干禄之心。孔子曰：“学也，禄在其中矣。”修道亦然，不可预贪效

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/>