

八卦吸魂掌

本人有续收集了许多武功书，所学功法虽多，然因本人资智平平，并时常见异思迁，不知不觉已有两载半。回首往昔不禁黯然心伤。故在本篇卷首特向功夫初学者奉献一言：选好功法，精研下去，切勿朝秦暮楚，免得到头来无所终矣，悔之莫及，切记！另为使酷爱《少林与太极》的朋友能多有一些选择的功法，在此献出此功法，以供同仁选习之。“八卦吸魂掌”是武当气功绝技，为武当“三步功”之第一步（第一步是八卦吸魂掌，属武当绝技，第二步是擎天指功，属武当绝技；第三步是八步登空，属武当轻功类）。

八卦吸魂掌属劈空掌法。此功以内气为基础，以意屏气，发气击人，与人交手威力甚大。此掌可开碑碎石。与人交手，受制之人，两目突出，血流七窍，舌尖吐出。故若遇歹人，不到万分危急之时，不可出手。而出手即伤人命也。

一、一步功法：

每6寅时起床，轻步踱至室外，两脚接触结实的地面。面南而立，两脚开立约四拳，。闭目静站片刻，然后两臂于身侧慢慢向上举起，掌心相对，同时匀慢吸气。当两臂上举平耳时，足跟提起，脚尖着地。两臂继续上举并在头顶上方交插，并开始低头下腰，两手于身前缓下降，匀慢呼气，同时足跟着地，两手下降至膝用力下按地面（触地亦可）。此时意想：真气从大地吸出，集中为束，从劳宫穴缓缓注入气海（脐下三寸部位）。真气游动路线为：真气从劳宫穴吸入，沿两臂内侧至华盖穴，下至膻中穴（两乳之间），后归气海（即丹B）。此功每天练一次，每次三十分钟。常练此功，能精力充沛，益寿延年。收功时，两掌心相搓几次即可。此功法，可练九十天左右，即可进入第二步功法的练习。

二、二步功法：

寅时起床，轻步踱到室外，两脚接触结实的地面。面南而立，两脚开立约四拳。闭目静站，自然呼吸，并意守丹田三、五分钟。意想：天之真气聚为一束从百会进入体内；地之真气从涌泉进入体内，两股气缓缓聚于丹田。然后，两掌从腹下缓缓抬起，掌心朝上，意守丹田。然后真气随双掌上提而上升至中丹田（膻中穴），继而真气分两股运行两臂而聚于双手之劳宫穴。接着两掌内旋，掌心向外猛力推出，真气从劳宫猛烈急吐，意想发射得越远越好。然后，意想真气再缓缓回收，由劳宫穴通过两臂内侧，至膻中，再下至丹田。此功可反复为之。收功：意想丹田之气回收溢满后将推出之双掌外旋，收至膻中穴处，缓缓下降两侧，然后以掌轻揉丹田一小会即可收功（揉时男者左手在内右手在外；女者则反之）。

此功法每天可练三十分钟，共练九十天左右，即可进入第三步功法之练习。

三、三步功法：

每日夜深入静，找一茶杯，杯口要用手掌完全盖住为宜。杯里装开水，水之量约占茶杯的三分之一，水一定要热气滚滚。练者立正站好，心平气和，伸出右手（或左手），盖住茶杯，使里面热气不能外溢。此时意想让热气注入劳宫穴，顺手臂内侧进入膻中穴，并下至丹田，使丹田热气充满。待手掌热极时，可停息一下，然后再练，直到水凉为止。

此功练30天，即可进入下述功法练习：

在夜深入静之时，找一茶杯或碗，立正站好，两脚开立约四拳，心平气和，右掌（或左掌）自体侧缓缓提到头顶，意想真气从丹田上升至膻中穴，再沿手臂内侧升至

劳宫穴。此时百会上顶，意想真气从劳宫穴聚为一团，然后，手缓缓下降到脚前呈立掌，并将茶杯（或碗）扣在右手（或左手）劳宫穴上，要用力扣之。意想：真气从劳宫穴经臂之内侧，再经膻中而返丹田，并意想碗内（或茶杯内）之空气已被掌力抽于。然后，再将放在掌上的碗（或茶杯）倒转过来，如碗（或茶杯）不下掉，则说明内气已有一定的火候；如碗（或茶杯）掉下，则说明内气尚不足，再把此功苦练 30 天，方可吸住。

此时本功法内功已大成。继之即可演练外功了。本功法是第一步疏通内气，第二步是加强内气，第三步是吸内气循环之。

四、演练外功：

寅时起床，面对一树干，自丹田引内气至膻中，再从右臂（或左臂）内侧注入劳宫穴，继而充实满手，掌或五指平伸，虎口圆撑，用掌面拍打树干，每吸一口气拍一下。练至有疼感即可收功。收功姿势是：右手和左手轻搓几下，使掌面发热，再静站一会儿即可收功。此功练 30 天后，可改用刀掌，即用小指肉厚之面击打树干。收功方法同上。

此功练 60 天即可成功。

本功法最高境界是发气伤人。然欲想发气击人，内气必充足方可，不然内气不足而发，会导致气竭精枯，落成终身憾事。本功法之第二步功是加强内气为目的的练式，故散发放外气击人，必先苦练此功方可。注意事项：（1）一知半解者戒；（2）品行恶劣者戒；（3）一曝十寒者戒；（4）心志不专者戒；（5）饮食无度者戒；（6）寻花问柳老戒；（7）气量狭小者戒；（8）喜出风头者戒；（9）贪功求速者戒；（10）功名熏心者戒。本功习练有成者万不可随意出手伤人，否则功成只是自掘坟墓罢了。

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/>