

一苇棍之来源也,流传至今。

3、连环铜。多掸抽杀手,其秘在于败步云绕,诱人前进,回马伤人。

4、雪片旋刀。乃内家刀法,一刺一抹,贵在伤手,刀无砍法,冷艳绝妙,多螺旋抽带之法。

5、六乘枪。枪为兵中最灵者,伸展至丈,回缩数寸,长兵贵在短用,内家枪法枪不走圈,多为扎法。

6、白虹战剑。剑术有八法五步十三式,为武当丹字派嫡传正宗也,亦为本门弟子之必修也。入门先炼养精蓄锐,凝神毅勇之功。形体飘飘,空中作舞,心能忘手,手能忘剑,神圆而不滞,虚灵而不僵,而达人剑合一,终至人剑两忘之境。

三、松溪派道家医学阐释

巍峨四明山,赫赫武当功,地灵人杰,遍山药源,在漫长的医疗实践中,道医们创立了独特的“四个一”疗法,即一把草、一双手、一根针、一炉丹。其中,一法可以治疗多种疾病,一种疾病又可用几个方法治疗。它是古中医防治合一的体现。

“一把草”即药用植物,松溪派药医们常用八角金盘、活血龙、鸡血藤、一串钱、大青根、五盘香子、瓜子叶等十三味药为主,治疗跌打损伤、内科杂病,加减取用,效果显著。

“一双手”即道医们用手法为患者点穴推拿、治病疗伤。临床用于骨折、错位、筋伤、气血逆行者,手到病除、立竿见影。

“一根针”即针灸疗法也,道医们承全真教马丹阳天星之法脉,以十二穴为主,法捷效奇。

“一炉丹”即医者自身修炼内功,外易筋骨、内移骨髓,而达三花聚顶、五气朝元,结成圣胎,即道家所谓之内丹。于临床治病时,以己之丹气施发于患者,使其阴平阳秘,诸疾尽除矣。乃不出中医八纲,热者寒之、寒者热之、虚者补之、实者泻之之理,为内经医法的真正体现也。(责任编辑 乔汉)

武当太乙混元大力

● 王小龙

武当大力重手法全称“武当太乙混元大力五行重手法”,传说为武当山镇山绝技。该功法以道教金、木、水、火、土五行学说而定名,据传系明代宣德年间武当太乙真庆宫掌教坤仑道长所传,据今已有六百多年的历史。

修炼本功法时,须采五方五行之气助功,通过特定的动作、呼吸、口诀,采五方正气为我所用,以外气补充内气,扶正气祛邪气,从而达到内壮外强的目的。修炼本功有成者,不但臂力大增,手重如铁,而且整个身体如铁布裹身,不畏拳打脚踢,具有很强的应战价值。临敌技击,不惧击打,出手击人,立见伤亡。故请习功者慎用。

歌诀曰:

大力重手法,势势皆可夸。
虔诚真言诀,五气显光华。



朝朝须采气,三年功到家。

一掌运五行,霹雳震天涯。

一、无极站桩(预备式)

两脚分开与肩同宽自然站立。上身正直,松肩垂肘,两手自然垂于体侧,手心朝里,指尖朝下,头虚领顶劲,舌抵上腭,两眼平视前方,思想集中,鼻吸鼻呼,一任自然,渐渐入于无人无我之境。

练功要点:全身放松,心无杂念,呼吸自然,渐而达到深、长、匀、细。若心不静,可内敛神光,返照丹田,以意守之,杂念自除。此式练十分钟为宜。

二、双龙出洞(金手)

1、面西而立,凝神静息。默念口诀“西方白气入吾身、助吾行法显神功”。念完三遍后,深吸一口气。吸气时意念西方之白气如云雾状从头顶百会而入,进入丹田(脐下一寸三分处)。同时两臂向前平伸,掌心相对,五指指尖朝前。两臂平行,肩手同高。

2、两臂内收至胸前,与肩同高不变,肘尖朝外,掌心向下,手指相对。同时意念丹田之气沿任脉上行至膻中,分两股入腋下,沿手臂内侧之手三阴经注入掌心劳宫穴。

3、两手外展,变手指朝前,沿两肋缓缓下按至小腹前,意念内气由掌心劳宫穴奔泻而出,入地三尺,同时呼

五行重手法

气。如此反复练习9次。

练功要点：动作要舒展大方，协调自然，柔中有力不可蛮劲。吸气要深长，气贯丹田，呼气时小腹外挺，同时提肛、五趾抓地。

三、白虎亮爪(木手)

1、面东而立，凝神静息。默念口诀“东方青气入吾身，助吾行法显神功”。念完三遍后，深吸一口气，吸气时意念东方之青气如云雾般从头顶百会而入，进入丹田。动作承上式，右手不动，左手变虎爪状，手心朝右，曲肘置于腰间，肘尖向后。

2、左爪由左腰间向右横向探爪，手心向右。意念丹田之气沿任脉上行至膻中，入左腋，沿手臂内侧之手三阴经注入掌心劳宫穴。

3、左爪外旋，变手心朝上，从右腰间经体前向右上方划弧至与肩同高，左手内旋翻腕，手心向下，沿左肋下按至小腹前。意念内气由掌心劳宫穴奔泻而出，入地三尺，同时呼气。此为左式。右式练法同左式，唯换手臂。一左一右为一次，如此反复练习9次。

练功要点：刚柔相济，动作自然。手下按时沉肩坠肘，力贯手掌，注意柔中带刚，手眼相随。

四、降龙伏虎(水手)

1、面北而立，凝神静息。默念口诀“北方黑气入吾身，助吾行法显神功”。念完三遍后，深吸一口气。吸气时意念北方之黑气如云雾状从头顶百会吸进，注入丹田。左

手握拳，抱于腰际，拳眼向上，肘尖向后。

2、左拳由左腰向右横向探拳，拳眼向上。意念丹田之气沿任脉上行至膻中，分两股入腋下，沿手臂内侧之手三阴经注入掌心劳宫穴。

3、左拳外旋，变拳心朝上，经右腰间由体前向左上方划弧至与肩同高。右拳内旋变拳心向下，拳眼向右，沿左肋下按至小腹前，如按千斤重物之状。同时呼气，小腹外挺，五趾抓地。此式为左式。右式练法同左式，唯换手臂。一左一右为一次，如此反复练习9次。

练功要点：本式练法同“双龙出洞”，唯须变爪为拳。练习时柔中有刚，眼随手转，如拉拽千斤重物之状，久练此式臂力剧增。

五、力劈华山(火手)

1、面南而立，凝神静息。默念口诀“南方赤气入吾身，助吾行法显神功”。念完三遍后，深吸一口气。吸气时意念南方赤气如云雾状从头顶百会而入，注入丹田。同时左脚向左横跨一步，成左弓步。双臂向右击出，与肩同高掌心相对，指尖朝前。

2、两臂由前上提至头顶前上方，臂微屈，手心向下，意念丹田之气沿任脉上行至膻中，分两股入腋下，沿手三阴经，注入掌心劳宫穴。

3、双掌以爆发力快速下劈，掌轮朝下，止于大腿两侧。意念内气由掌心劳宫穴奔泻而出。同时喷气发声，口吐“嗨”音，以音催气、以气催力。此为左式。右式练法同左式，唯换右手。一左一右为一次。反复练习9次。

六、开天辟地

1、接上动方向不变，凝神静息。默念口诀“中央黄气入吾身，助吾行法显神功”。念完三遍后，深吸一口气。吸气时意念中央之黄气如

云雾状从头顶百会吸进，注入丹田。同时两手臂由体前上提至头顶前上方，手心向下，手腕微屈。

2、两手掌以爆发力快速下拍，止于小腹前。掌心向下，掌指朝前。同时下蹲成马步，气随力发，口吐“嗨”音。下拍须引丹田气注入手掌，从劳宫穴奔泻而出，入地三尺。

七、混元一气(收功式)

接上动，缓缓起立。双手重叠于丹田，左手在内，右手在外。按顺时针揉丹田三十六圈。一吸一呼揉一圈。意念五方之气及四肢百骸之气如百川归海归于丹田。然后干洗脸数次，干梳头数次。自由活动片刻，待身心清凉时即可收功。

辅助功：五行操手法

取沙袋一个(大小据功力而定，初为绿豆，继而换为沙或铁砂)，每日早晚练完内功后，接练操手法。其法马步蹲裆，左手手心朝上托沙袋，以右手击打。手法有“拍、劈、甩、点、抓”五种，以合五行之数。左手练法同右手，唯须换手。练功时切忌僵力，宜由轻而重、循序渐进，天长日久则水到渠成。练此功有成者，手重如铁，爪如钢钩，击表伤内，抓皮破肉，杀伤力极强。习者慎用之。注意功前功后，活动手臂、手指，反复揉搓、按摩，促进血液循环，防止筋骨僵化，以利长功。

注意事项：1、练功环境宜择空气清新，树木茂盛，无有噪音之地。户外练功应注意避风。2、练功时要心无杂念，精神集中，力求动作到位，呼吸自然畅达。3、练习此功切忌使用僵力，动作自然，柔中寓刚，眼随手转，形神兼备。4、过饥、过饱，情绪不好及风雨雷电之时可暂停练习。5、练功要持之以恒，不可一暴十寒，或急于求成，要定下心来，坚持到底，自可得此功之三昧。(责任编辑 乔汉)

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/>