

中国气功在线<http://www.qgcn.net>
[☑ 繁体中文](#)
[☑ 简体中文](#)
[☑ 加入收藏](#)
[☑ 用户中心](#)
[☑ 退出登陆](#)
[☑ 帮助中心](#)
[↑ 广告 ↓](#)
[网站首页](#)
[气功资料](#)
[收费资料](#)
[资料下载](#)
[精彩推荐](#)
[影视欣赏](#)
[开心商城](#)
[用户中心](#)
[开心论坛](#)
[产品报价](#)
[收费须知](#)

今天是：2005年10月27日 星期四 您现在位于：网站首页 气功资料 气功资料 (武术气功)

[公告]现在购买光盘赠送释延王版易筋经演示VCD一张！

八卦吸魂掌

2003-09-07 03:43:35 中国气功在线 出处：

“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

每日寅时起床，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，真气从劳宫穴猛烈急吐，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。(本文已被浏览 7599 次)

发布人：三三

上篇新闻：武当乾坤铁掌功

推荐给我的好友

下篇新闻：钟吕传道集

新闻分类

| 修行典籍 | 道家典籍 佛教典籍

| 气功资料 | 道家功法 佛家功法 流行功法 健身功法 武术气功 最新视点

相关评论

评论内容 (点击查看) 共2条评论, 每页显示5条评论 浏览所有评论

 2004-02-24 chiwuji210151

评：偶练过 半年就能运气凌空推动小物体 后来失失伤了人才停练的
这种功夫很厉害习者万不可轻易出手 否则后果难以想象 我伤的那人纯是意外 那也害的他养了好几个月

 2003-11-26 紫石

评：很好.有道理.合呼道法

发表我的评论

您的姓名：

您的Email：

评论内容：

250字内

发表评论：

发表评论须知

尊重网上道德，遵守《全国人大常委会关于维护互联网安全的决定》及中华人民共和国其他各项有关法律法；

本站有权保留或删除您发表的任何评论内容；

[关于我们](#) [网站留言](#) [友情链接](#) [与我在线](#) [TOP](#)



中国气功在线 <http://www.qgcn.net/>

建议使用IE5.0以上版本浏览器，分辨率1024*768

联系我们：club@qgcn.net 粤ICP备05067160号

Copyright © 2003 - 2005 中国气功在线 Ver2004 WWW.QGCN.Net All Rights Reserved.