



责任编辑 乔汉

武当青虚派绝技

太乙阴阳掌

● 王兵魁

武德。

歌诀曰：太乙阴阳掌，陈祖道益传。

凝神无极处，真气聚丹田。

蓄劲软如绵，发力倒大山。

练就此玄妙，神掌美名扬。

一、无极站桩

面东而立，两脚自然分开与肩同宽，双膝微曲，以舒适为度。上身正直，双手抱于小腹前重叠，左手在内，右手在外，全身自然放松。双眼微闭，下颏内收，舌顶上腭，默默听息，进入无人无我之无极境界。如此调息 49 次，然后吸气。吸气时，意念天之阳气，地之阴气，分别由头顶百会穴，足心涌泉穴吸进，注入丹田（脐下一寸三分处）；呼气时微微提肛，小腹外挺，如此反复修炼 49 次。练功三天丹田发热，一星期后疾病消除，精力充沛，浑身力量剧增，到此境界方可加练阴阳运掌（图 1）。

二、阴阳运掌

在静空中点蜡烛一支放于桌子上，与胸同高。离烛

青虚派武功源于道家，归宗武当，系内家拳之一。本派拳法，拳式优美，动作严谨，阴阳互变，刚柔并济，内外兼修，拳功并举。内执丹道，外显金锋。行之于内，养性健体延年，功夫精深者可达“形神俱妙，元真飞举”之上乘境界；施之于外，惩恶扬善，防身御敌，具有极强的实战养生价值和艺术观赏价值。本派现存套路有青虚无极拳三路、无极追风剑三路、追魂刀一路、夺命棍一路、追魂散手六十四势。主要功法有青虚还丹功、元真出游功、八段锦导引功、青虚长春功、太乙风雷掌、天罡一阴指、七步追风掌、轻身飞腾法、混元铁布衫等。

自古以来，青虚派武功一直秘隐武林，外人只闻其名，难窥其功，能知其真诠者更是寥寥无几，故本门流传不广。本世纪初，云游道人刘至祥首次将青虚派武功传与王兵魁等人。这一秘隐武林数百年的神功奇技始公诸于世，造福人民。

太乙阴阳掌源出道家，是武当全真龙门青虚派系列单传绝技之一。为本派开山祖师陈道益真人所创。

太乙阴阳掌是一种内外兼修，以意领气，以气发力的掌功绝技。修炼此功可调节真气，疏通经络，内强五脏，外壮筋骨，有祛病延年之效应。练就此功，双掌具有极强的技击威力，可隔空发力，掌击人倒，如触电一般，非用本功夫不能解救。故修炼此功必以德为先，不可轻易出掌伤人，否则有损



三尺，自然站立，两脚分开与肩同宽，二目凝视烛光，双臂自然下垂于体侧。吸气时，双臂屈肘约90度，缓缓提起立于胸前，掌心相对，掌指向上，全身放松。呼气时，身体下蹲成马步，右掌猛然以爆发力向前推击，掌心向前，掌指向上；左手同时下按于身体左侧，掌心向下，掌指向前。且须配合喷气发声（口中发“嗨”音），双手还原。如此反复练习49次。左手练法同右手。修练此功，分日夕两次。持之以恒，不可间断。待一掌能将蜡烛击灭，可退一步再练。如此渐练渐退，直至离蜡烛九尺，掌出烛灭为止。欲达隔物传功之上乘境界，须继续修练下一步功法。在蜡烛外罩一纸罩，如灯笼状，初时距三尺，渐练渐退，直退至九尺时，掌出烛灭而罩不破，功夫即成。这就是武林中盛传的“隔物传功掌”之练法。望有缘者练之，切勿轻用之（图2）。

三、阴阳归元

自然站立，双脚分开与肩同宽，上身正直，双手叠于丹田，左手在内，右手在外，全身自然放松。注意丹田，意念天之阳气，地之阴气，四肢百骸之气，犹如百川归海，聚于丹田，自然调息49次。功毕，将手搓热，自上向下干洗脸3次，自前向后干梳头三次，自由活动片刻，练功完毕（图3）。

注意事项：

1、修练内功，最好在山青水秀、空气新鲜的地方，便于采阴阳之气，迅速增长功力。阴阳运掌须在静室中习练。

2、以子时（凌晨24点至1点）午时（中午11点至13点）卯时（凌晨5点至7点）酉时（下午17点至19点）为最佳练功时间。

3、修练此功须持之以恒，不可间断。功成之后，不遇歹人，万勿出手，反之，有悖武林尚武之德。

4、打雷下雨大风天及情绪不好时可暂停练功，否则自伤其力；练功期间须节制房事，否则，精泄则气散，无法长功。

5、修练太乙阴阳掌以强力健体，惩恶扬善，强国强种，振兴民族尚武精神为宗旨。



图1

诀曰：太乙阴阳掌，陈祖道益传。

凝神无极处，真气聚丹田。



图2

诀曰：蓄劲软如蜂，发力侧如山。

练就此玄妙，神掌美名传。

照山大成武校助您步入武学新天地

李照山系第三代大成拳实力派人物、拳学巨匠王选杰先生最喜爱的嫡传弟子之一。他功力深厚，为人诚恳，教学经验丰富。他的武学事迹被多家武术杂志报导与宣传。2002年元月至2003年3月，中国教育、北京、山东、福建、重庆、河南等13家电视台曾先后多次对李先生进行了专题报道。李先生发表重要论文80余篇，并著有专著、教材、光碟等。他的最新光盘《大成拳养生健身》、《大成拳徒手绝技》已由北京体育大学音像出版社出版发行，全国各地均有销售。

目前，在全国抗击“非典”的特殊时期，武校希望广大新老学员能坚持练拳，尤其要加强桩功与养生功的锻炼，以培养内气，累积能量，提高免疫力。同时，为了更好的做好预防工作，为了各地武友的身体健，我校暂不接收面授学员，工作的重点主要是在校生的教学和加强函授学习。在抗“非典”期间，为了报效社会，为了使更多的人能参与健身锻炼，特将学费做新的向下调整，另外，我校的三部电话将安排24小时有人值班，专门解答您练功中的问题。

函授班一：学费120元（原200元），包括两本教材，两张光碟（另赠李先生签名题词的专著）。教材图文并茂，讲述详尽，光碟质地上乘，李先生标准示范，使您如身临其境，与画面同步练习。

函授班二：学费200元（原350元），除上述教材和光碟外，另还包括以下光碟：1.《大成拳争力与弹元力》：以争力与弹元力为契机，使您具有断手必备的穿透力、本能力、振撼力等；2.《大成拳上乘推手法》：授以控制与反控制、轻柔之法、多体位发放、波浪起伏等中高档功法；3.《照山谈搏击》：以功力、技术、胆量三大要素为基点，向您传授实战策略，绝杀大法、沾粘与触觉搏击等高新技法；4.《大成拳健身》：慢练如行云流水，为养生之精妙；快慢相兼，似瀑布激流、大海波涛、力发千钧，毙敌于瞬间；5.另赠专题片与照山演练大成拳光碟一张。购单碟者每盘40元。我校所有光碟均申请版权，对盗版者将依法追究！学期九个月，集中面授不收学费，时间另定。

通讯地址：河南信阳卫校院内 李照山 邮编：464000 电话：0376-6565712、6567701（宅）6559020（校）E-mail: xlylz@sohu.com

目前，我校已在全国设立两家辅导站，站长均为李照山先生嫡传弟子。一、安徽泗县辅导站设在泗县大成武馆内，馆长、辅导站站长是杜存彬，该馆除传授大成拳外，另还传授传统武术套路、国家规定拳术与器械套路、少林拳、硬气功、散打等，并设有文化课。电话：0557-7965182，手机：13855745182。二、甘肃武威辅导站设在武威市林泉武术馆内，馆长、辅导站站长林学伟曾为香港、深圳搏击擂台赛冠军，2001年带领学生十人参加甘肃大公开散打争霸赛，获3金3银3铜的佳绩。电话：0935-3382831，手机：13099386346。当前，这两家辅导站也暂时只接收当地学员。

武学是良心与道德之事业，打假扶真，以诚为本，以信为魂 掀起实战 长白山武学大行动 现场培训 真功高潮 点传真诀

武学功夫市场，风涛汹涌，多少有志之士因误买或被骗，甚至受挫，在家中失去信任，在社会失去地位。常氏出身武林家，曾历经数次生死搏斗，深深了解武林某些弊病和江湖奥秘，利用本地武技优势推出系列武技。

之一：长白山野拳武技：你想通过科学的训练，拥有卓越素质和动手能力吗？欢迎你参加长白山野拳武技高级函授。训练内容包括揭穿歹徒偷袭打法，瞬间发力击飞人实例，野拳武技38种暗器的制作方法，一人对多人的变搏技击，各种环境的老江湖打斗经验，融精神修炼，冷兵绝杀，专防暗算的强力反敏功和高层次的长白凝强内功修炼，拔腿胜功最高级练法和发力秘密。内含舒筋活络，活血通，开穴灵，壮胆驱，身体1—2月长高5厘米的秘方，治男人早泄方，阴茎增粗增长药方，内家高手太阳穴隆起简易练法和治心胸狭窄妙法，函授98元，面授特训学费1月300元。

之二：长白山震爆术：让人望而生畏、灵感、惊叹，无须修炼，照着做即获奇效。包括中成药巧治肥胖症，胆量药方制作，及制禁动物术，吸他人精气使自己精神百倍法，神效手法去病痛，两秒应验，中药防身法，防卫砂，自卫液，麻药，烟药，防身梅花针，催眠茶，配方公开，不可违法乱纪，使人力气倍增的大力神药4号、5号、6号，想力气惊人者不妨一试，一指点惊人的“魔指”7点一穴两个月增长增粗增强的方法，睡一觉治狐臭法，夺真利器术，神箭破解一指断铁丝法，令对方心率先失常的秘传防身技……函授135元。

之三：震撼推出长白山真武绝技制析班：函授教学以来，全国各地武友提出神奇、惊叹；无需吃大苦，流大汗，告诉你一个原理让你举一反三，告诉你一句话让你如梦方醒，让年纪轻轻的你拥有较深功力，解决你习武多年不显著的问题，让你短期达成！

内容包括：精钢利指功，可表演点穴手，点惊歹徒，单指顶飞对方2—4米，爆发无形掌，打外透内，出手吸人，强劲暴力腿，隔人丈外，同时表演单腿扎桩，多人推不动，双腿扎桩10—15人顶不动，而且腿还硬似铁，身体可表演千斤坠，1—3人抱不起的身法，躺卧时与自己相仿重量的人拽不起，坐时拉不动，弯腰时两人使劲扳不动，同时验证借力导力，表演力传导对方体内的技术。任意改变身体的重量，胖瘦，高矮，金钢锁喉功，咽喉2—4人指不动，同时颈部可悬垂100多斤的人，颈部与躯干连成一个整体；眼功修习，神光烁烁，胆量功训练，使胆量每日剧增；心窝功训练，7—15天可抗对方拳击，同时配合气血疏通术，大力秘法中的力气胜车秘药，开发人潜能，增功功力。（函授98元，面授特训学费1月300元）

不尽事宜，欢迎来信咨询，请付2元以作回复之用。
电话：0432-7751162 邮编：132500
来信汇款请寄：吉林省蛟河市河南林业干校武术培训中心 常慎君

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/>