



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，发力倒太山。

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，系内家拳之一种。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



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/>