

武当一阳指，亦名天罡一阳指，为武当六绝（一阳指、虎爪手、太极功、轻功术、铁布衫、绵掌）之一，系由武当内家青虚派十八代宗师刘至祥老先生所授。

一阳指功法简单易学，内外兼修，阴阳并蓄。修炼此功有成者，指如钢锥，锋利无比。点木木穿，点石石碎，点人则立见伤亡。用在擒拿格斗、点穴技击方面威力无比。本派历代传人皆视此功为瑰宝，秘而不宣。为弘扬本门武学，特将此功整理成文，刊行在兹，以飨读者。

歌诀曰：

一阳玄指出武当，六门绝技它

杂念，全身放松。意念自己头顶青天，脚踩大地，与大自然融为一体，有此意境后，转为意守掌心。此式练10-30分钟为宜。

二、二龙争珠

两脚分开与肩同宽，自然站立。五趾抓地，头虚领顶劲，双目微闭，舌抵上腭，下颌内收，身体正直。双臂屈肘立于胸前，双手成剑指（即食指、中指竖直，无名指、小指曲于掌心，拇指按之）相抵。吸气时气入丹田，呼气时小腹外挺、提肛，同时双手用暗劲相顶，然后放松吸气。反复练习36次（图2）。

要点：此式为以气化力之练法，

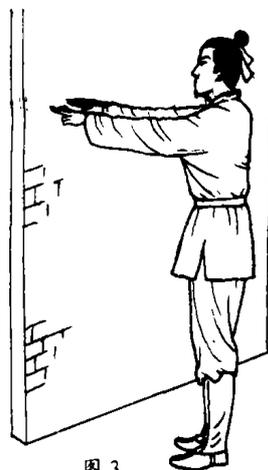


图3

五指向下，入静调息3分钟。然后双臂于体侧缓缓向前平行抬起，双手成剑指顶住墙，手心向下，双臂微曲，身体重心前倾，成静定式。吸气时意念天之阳气从头顶百会而入，聚于丹田，呼气时微微提肛，小腹外挺，意念丹田之气由体中任脉上行，至膻中时，分二支气流经乳中过腋下，循手臂内侧之手三阴经直达手指，从指端奔泻而出，同时手指用力前顶。此式反复练习36次（图3）。

要点：初练此式时，离墙宜近，以后随着功夫的深入再拉远距离。手指前顶时重心前移，手臂不动，意注指端。

四、独龙出洞

距墙一米而立，两脚分开与肩同宽，自然站立。身体正直，全身放松。双手自然垂于体侧，手心向内，指尖朝下，目光凝视墙面，凝神入静。深呼吸3次将右臂慢慢抬起，屈肘立于右胸前，右手成剑指，手心向下，手指朝前，同时吸气；呼气时以右手剑指点击墙面，同时配合喷气发声（口吐“嗨”音）。此式反复练习36次（图4）。

要点：练此式前须先在墙面上固定千层纸或麻布若干，点击时用力要由小到大，速度由慢到快，以防伤手。练功一段时间后，指尖会磨平、变硬。直至练到在土墙、木板、砖块上点击而有凹印时，功夫已初具火候。

五、万法归一

武当一阳指

● 王小龙 / 整理



为先。

混元一气法自然，二龙争珠辨柔刚。

双龙出海运内功，独龙出洞威力显。

日积月累成绝技，惩恶降暴济世间。

祖师留下真工夫，传付后世众贤良。

——录自《青虚宝典》

一、混元一气

面东而立，双脚分开与肩同宽，自然站立。五趾抓地，头虚领顶劲，双目微闭，舌抵上腭，下颌内收，身体正直。双手于小腹前扶按，手心向下，虎口撑圆，五指分开，如按球状。凝神入静，默默调息，渐渐进入清静无为之境（图1）。

要点：练功前须活动筋骨，排除

采用逆腹式呼吸，吸气时气入丹田，呼气时引丹田之气注入指端。不可用力过猛，宜循序渐进。

三、双龙出海

距墙一米而立，两脚分开与肩同宽，自然站立。五趾抓地，头虚领顶劲，舌抵上腭，下颌内收，身体正直。双手自然垂于体侧，手心向内，



图1



图2



太极圆转长寿功

●沙国政/传授 李芝田/整理

太极圆转长寿功法系由我国著名武术家、武当拳学专家沙国政老师传授。1984年，我在河南省武术馆学习陈式太极拳时，有幸得遇沙老师，学习形意、八卦、太极、散手炮和太极圆转长寿功法，该功集形意、八卦、太极为一体，通过肢体的节节拧转，使全身各部位得到与日常活动方式不同的整体锻炼。这种拧旋扭转，开合吞吐，丹田内转，能使全身穴位在挤压和松舒的交替作用下得到刺激，通筋活络，有助于内气归聚丹田和流注肢体末梢，有融通内气与外气的锻炼作用。

太极圆转长寿功的锻炼功用

太极圆转长寿功是锻炼身体的一种好方法。经常练习太极圆转长寿功，能够增强体质，祛病延年。一些患有心血管系统疾病和呼吸系统疾病以及肠胃病、风湿关节等其他慢性疾病者，通过练习太极圆转长寿功，疾病治疗效果都比较好，对发展身体各部肌肉、关节、韧带的弹力、柔韧性都有很好的作用。同时感官、神经伸缩扭转与肌肉活动的协调机能也都得到锻炼和发展，可以改善人体各器官系统的功能，克服局部器官的病变，使病变的器官功能得到痊愈和恢

复。中医有一重要理论，叫做“扶正祛邪”。它强调先治本后治标，认为局部器官病变的治疗是以“祛邪”来“扶正”，是治标的一种治疗方法。另一方面是通过身体锻炼或练功手段，来达到增强体质，治疗局部器官的目的。也就是通过“扶正”来“祛邪”，这是一种治本的方法。太极圆转长寿功的锻炼就是“扶正祛邪”。

太极圆转长寿功的健身作用主要表现在以下几个方面：

对血液循环有良好的影响。血液循环系统包括血液、心脏和血管。这个系统的作用是输送体内所需要的养料和产生的代谢产物。新



图 4

两脚分开与肩同宽，自然站立，身体正直，全身放松。双手重叠，左手



图 5

在内，右手在外，贴于丹田处，顺时针方向揉小腹36圈。意念全身之气如百川归海，注入丹田。练功完毕，散步片刻，待浑身清凉时，即可收功(图5)。

要点：揉腹力量要适中，速度不可太快，以一呼一吸为一圈，久而久之，气随意动，自归元海，此收功一节至关重要，习者不可忽略。

注意事项：

1、修练此功，须择环境清幽，空气流通，无噪音干扰之地。

2、练功宜早晚各一次为宜，百日内不可间断。

3、大风、大雨、大雾、打雷、饱食、酒后及情绪不好时可暂停练功。

4、功前功后要按摩手臂手指，使气血通畅，以防肌肉僵死。

5、练功期间要节制房事，有病者、体弱者百日内禁止行房，蓄精养气，以助长功力。

6、习练此功以强身健体、防身自卫、除暴安良为宗旨，不可恃技逞强，随意出手伤人。

(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/>