

# 武当悟性气功

陆国柱 编写 河南科学技术出版社

中  
华  
医  
疗  
保  
健  
气  
功  
丛  
书



样 本 库

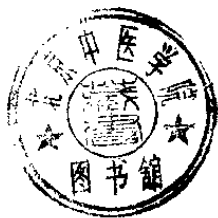
R247.44  
319  
7

YX153/34

中华医疗保健气功丛书

# 武当悟性气功

陆国柱 编写



河南科学技术出版社

1205832

中华医疗保健气功丛书

**武当悟性气功**

陆国柱 编写

责任编辑 宋宇红

河南科学技术出版社出版

河南郑州解东印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 1.75印张 25千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数：1—5 000册

ISBN7-5349-0832-9/R·124

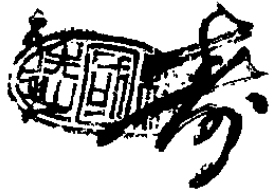
定 价：1.20元

## 内 容 提 要

本书由著名气功师陆国柱承武当白鹤道长朱诚德所传之武当悟性气功编写而成。武当悟性气功分初级功法、中级功法、高级功法、站桩功。悟性气功以养生为主，能调和血脉、舒筋活络、润肤泽毛，对气管炎、冠心病、神经衰弱及软组织损伤等慢性疾患有良好的治疗作用。本书详细介绍了此功的功理、功法及练功注意事项，并附有插图，易学易练，无论老少身体强弱均可习练。

悟性為本  
延年長壽

一九九二年



## 序 言

武当悟性气功系武当八十一大派中的一派功法。武当派自张三丰祖师开创以后武当功为世人推崇，因此有北崇少林南尊武当之称，历经千年经久不衰。武当功法属道家功法，练功素以修练性心为主，性者性命，心者精神，因此能怡养身心而延年高寿。道家功夫与佛家反之，以自卫延年为重。佛家则以搏击为重，功夫刚硬，故称外家功夫。练功目的也以搏击为重。武当悟性气功以悟性为根本。“悟者”，通过练功自觉地悟出人的思想可到达最高境界，乐观开朗，心情舒畅，去掉自私贪欲心理，故达高寿也。该功源于武当山，朱诚德道长系第二十二代传人，现年88岁，如此高龄仍旧耳聪目明，还能走山路，冬天仅穿单衣而不畏寒冷，数天不眠而不疲倦，数天不食也不感饥饿，更异者能自找毒药服食可自消化而不中毒。本功属武当龙门派，我为第二十三代传人，习此功也已有二十个春秋。武当派本无硬功，在清代武当白锦道长云游天下，吸取众

家功法，回武当创立白锦门派，至此，武当才流传武当硬气功功夫。由于秉承道家传统，因此武当硬气功也与众不同，柔中见硬，硬中见刚，刚中有柔，似有形也无形，修练者不会损伤身体。武当悟性气功分为初级、中级、高级三种功法。虽说初级功法易学练但比起其它功法则要求更高。初级功既防病治病，养身延年，又增强人体免疫力，并为学练中级功、高级功打下基础。中级功具有防身延年之效，高级功则是已达深奥之境。我于1986年4月17日至4月29日在新加坡共和国主办的“气功学术交流大会”上，介绍示范了此功，受到来自日本、香港、澳门、台湾、美国、阿根廷、新西兰、马来西亚、印度尼西亚、冰岛、荷兰、泰国、菲律宾等地区和国家代表的欢迎，许多报名者要求练此功以养生保健。经开班授课后，学员都认为该功不出偏差，避免了走火入魔之患，而且外柔内刚，动中有静，气感强，不用意守，只存意念，任其自然，又不受场地限制，男女老幼皆可锻炼，练者能从中悟到气功修身养性之奥秘而爱不释手，如此自觉地树立信心，日之月之，入忘我之气功状态，入高深境界而延年益寿！

上海市武当气功研究会副会长

**陆国柱**

# 目 录

## 序言

- 一、初级功法 ..... ( 1 )
  - (一)功法 ..... ( 1 )
  - (二)注意事项..... ( 18 )
- 二、中级功法 ..... ( 20 )
  - (一)功法 ..... ( 20 )
  - (二)注意事项..... ( 30 )
- 三、高级功法 ..... ( 32 )
  - (一)功法 ..... ( 32 )
  - (二)注意事项..... ( 42 )
- 四、站桩功 ..... ( 43 )
- 五、简易自我点穴 ..... ( 44 )
- 六、练功问题解答 ..... ( 45 )



## 一、初级功法

### (一) 功法

#### 1. 预备式

自然站立，两臂下垂，二目平视，舌顶上腭，自然呼吸，意念气由会阴沿督脉上行经命门穴、大椎穴，至人中穴经承浆穴沿任脉而下经璇玑穴、膻中穴至丹田（气海穴）\*。此式能达到通任督两脉之功（见图1—1）。

#### 2. 丹田运气

接上式，左脚向左边跨出一  
步，两脚与肩平行，两手臂从身体左右两侧缓缓抬起成一字形，手指并拢，掌心向下，掌背向上（见图1—2），翻转手掌使两大拇指直立向上。然后两臂向胸前



图 1—1

\* 丹田：本书中所说的丹田指气海穴。上丹田即下脑穴，中丹田即神阙穴，下丹田即气海穴。

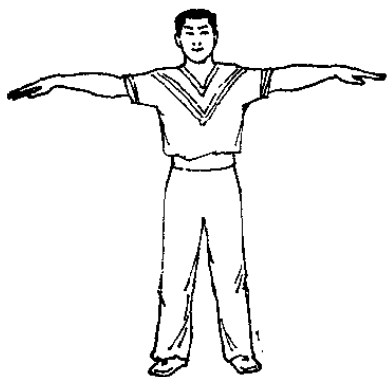


图 1-2



图 1-3



图 1-4



图 1-5

弯曲收到腰部，以左手大拇指盖住神阙穴(脐眼)，其余四指护住丹田(气海穴)，再以右手掌合在左手掌上，然后两手掌用力内压，一边吸气(腹内收)，手掌先往上挤压，呼气时手掌放松，一压一松一呼一吸共6次，再往下6次，左6次，往右6次，(共24次，见图1—3、图1—4、图1—5)，两臂左右分开，掌心向上，上举至两耳边，掌心向下沿胸(任脉)而下行，引气入丹田。此式主要是调整任督两脉，引导阳气上升、浊气下降，起升降阴阳的作用，并使内气通五脏六腑，久练能增强脏腑功能。

注：督脉总领一身之阳经，任脉总领一身之阴经，任督两脉流通，达阴平阳秘之目的。

### 3. 大鹏展翅

自然站立，左脚向左跨出一步，目视前方，自然呼吸，意守丹田，屈膝下蹲。膝关节下蹲45度，两臂左右分开成一字形，掌心向下，十指松开，收紧肩关节，以腕关节带动十指，以肩带肘上下升降，似飞鸟展翅在蓝天飞翔，上下共6次(见图1—6)。意念自身如鸟在空中自由飞翔。两臂上升时肩关节收紧，下降时肩关节放松。两臂下落后再左右分开，掌心向下沿任脉经胸前住下，全身成站立状。

功理：两臂上下升降打通了内气运行，意在丹田，

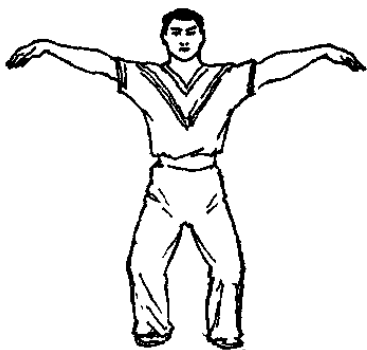


图 1—6

使丹田内气沿腰部顺蹲起之势及两臂升降之势沿经脉运行全身。上升时是紧，吸气；下落时是松，呼气。一紧一松一呼一吸，内气就会沿各个经脉畅通运行无阻。

注：①意念是想。意守是说想某个部位。如意守丹田，即思想集中，只想丹田一个部位。②本式与第一式练熟后可连接起来做。

#### 4. 乌龙亮爪

自然站立，左脚向左跨出一步，两足与肩平，二目平视，自然呼吸，鼻呼鼻吸，两臂左右分开，慢慢抬起成一字形，掌心向下，十指松开，腕关节用劲十指向上（见图1—7），掌心突出，意念大自然之气源源不断进入劳宫穴沿两肩正中直达丹田，默数1～6次，十指下落两臂恢复成一字形后，慢慢下垂放下。

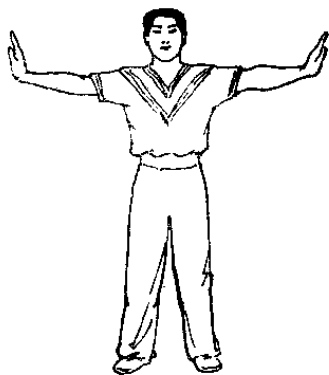


图 1—7

然后再左右分开，翻转掌心曲肘，两手臂汇于胸前沿任脉而下，全身成站立式。

功理：十指向上，突出掌心，配合自然呼吸，能加强血液循环，留清排浊，吐故纳新。

#### 5. 双马平行

自然站立，两脚与两肩平，二目平视，自然呼吸。意念丹田引气至劳宫穴，两臂左右分开，掌心向下成一字形，意念劳宫穴接通天气。通地入阴，阳升阴降，默数 1



图 1—8

~6次。两臂自然下落，再从左右两边慢慢抬起（见图1—8），翻转掌心曲肘，两手臂沿胸前任脉而下。

功理：劳宫穴接通地气，使体内浊气、废气排除入地，调整人体阴阳。

注：熟练后，可与前面第二式、第三式、第四式，连起来练习，一气呵成。

## 6. 双龙相会

自然站立，左脚向左跨出一步，二目平视，自然呼吸，两臂左右分开，掌心向下成一字形后，两臂向胸前平伸，十指伸开，两掌心相对（见图1—9），意念调动丹田之气，留清排浊，上下贯通，外劳宫接通天气，内劳宫接通地气。两臂放下，然后再从左右两边分开成一字形曲肘，两臂从胸前沿任脉而下，自然下垂。



图 1—9

## 7. 燕子翻身

自然站立，左脚向左跨出一步，两足与两肩平，目视正前方，自然呼吸，两臂从左右分开形成一字形，掌心向下，再向胸前平伸，翻转手掌，两手掌劳

宫穴相对（见图1—10），意念外气从两劳宫内沿两肩经膻中直达丹田。翻转掌心，恢复前平伸，两臂自然放下，再从体两侧左右分开，曲肘弯向胸前沿任脉而下，两臂自然下垂，成站立式。

功理：两劳宫相对，打通劳宫穴，将外气内收储存于丹田，排除废气，增强真气。



图 1—10

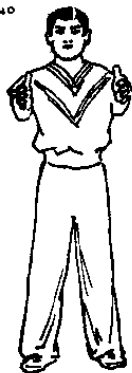


图 1—11

### 8. 老君炼丹

自然站立，左脚向左跨出一步，两足与两肩平，目视前方，自然呼吸，两臂从左右分开成一字形，掌心向下，再向胸前平伸，翻转手掌，使两手掌劳宫穴相对，曲肘，当肘关节成45度角时两臂再分别向外侧拉开，两手以一个拳距为准（见图1—11），然后再

轻轻将两前臂两手掌内合，如此一分一合，即劳宫开合接收外气，开合距离从小到大，最大距离到肩关节外侧两个拳距为止（见图1—11）。两臂在胸前伸直，翻转掌心成前平伸，然后自然放下，两臂再左右分开，慢慢抬起成一字形，曲肘两臂弯向胸前沿任脉而下。

功理：两手劳宫开合产生磁场，由于人体磁场的作用，再以意念导引，就能使外气不断地从劳宫穴输入体内，气到了体内，身体的免疫力、抵抗力也就大大加强。

### 9. 金龟藏身

自然站立，左脚向左跨出一步，两足与两肩平，



两臂向左右分开成一字形，翻转手掌，使掌心向上，掌心微凹。头略抬，以腕关节带动手掌，翻转掌心，使掌背在上，然后弯腰，同时两手臂向胸前弯下，使两手臂垂直于地，头部靠近两脚（见图1—12）。意念涌泉穴将浊气排出入地。头仰起直腰，两臂左右分开，

图 1—12

曲肘，两臂从胸前沿任脉而下。

功理：疏通上下肢经络，并使体内外气相通。以意念涌泉穴将体内浊气、病气、废气排除体外，将人



体所需要之气吸入体内。

### 10. 铁牛耕地

自然站立，左脚向左前方跨出一步，二目平视，自然呼吸，意念丹田气沿全身穴位运行。两臂从胸前缓缓抬起平举，掌心向下（见图1—13），十指松开，然后十指朝上（见图1—14），突出掌心，外气从劳宫穴输入丹田，并推动内气加速运行。十指朝上6秒钟后再放下，手掌与手臂保持平衡。然后，肩关节收紧，曲肘使手臂成45度角，上身利用腰部之劲后仰，同时收腹再前倾，身体前倾时十指又朝上，手臂向前推出，推出后再反复上述姿势收推共6次。两手自然放下，两臂左右分开，曲肘弯向胸前，手沿任脉而下。



图 1—13



图 1—14