

样 本 库

陆国柱健身功九法

陆国柱 著



学林出版社

1183590



陆国柱与师父、武当24代龙门悟性功
传人、90高龄的朱诚德道长一起练功



陆国柱在马来西亚表演外气穿透

序 言

上海市武当气功研究会副会长陆国柱先生自幼习武，功夫精深。除精于武技中医外，还精于硬气功的“腹卧钢叉”、“钢针穿臂”、“银枪刺喉顶汽车”、“身卧碎玻璃千斤压板”。曾出访日本及东南亚各国，誉满国内外，人誉之为“江南大力士”。

陆国柱气功师原籍上海市崇明县。少年时从著名武术家中原大侠王效荣先生学艺。青年时曾参加抗美援朝。后又师事六代祖传硬气功大师曹宝成先生，汤山无尘法师及武当龙门派24代传人朱诚德道人。数十年身体力行的练功，逆崛起于气功之坛。

陆国柱先生为人和蔼可亲，仗节忠贞，尤讲武德，今者陆国柱先生将多年积累的经验秘功和盘托出，编写成册，以飨同道，此举乃发扬祖国文化之善事。

陆国柱先生功法有系：有“金钟罩”、“铁布衫”及“武当蜻蜓点水功”、“少林硬气功”、“武当轻功”、“武当悟性功”、“武当明目功”。金钟罩系南少林上乘功夫；武当悟性功主要是修炼心性，养身健体，武当明目功乃武当功法引导外气熨抚双目，以达到防治近视、远视、散光之目的。硬功得功之后，又可掌劈砖石，腹卧叉尖，汽车过身而不伤，脚踩鸡蛋而不碎。

兹值陆君气功大著行将出版问世之际，特为之序。

裴锡荣序于上海

1989年1月

（裴锡荣系上海市武当气功研究会会长）

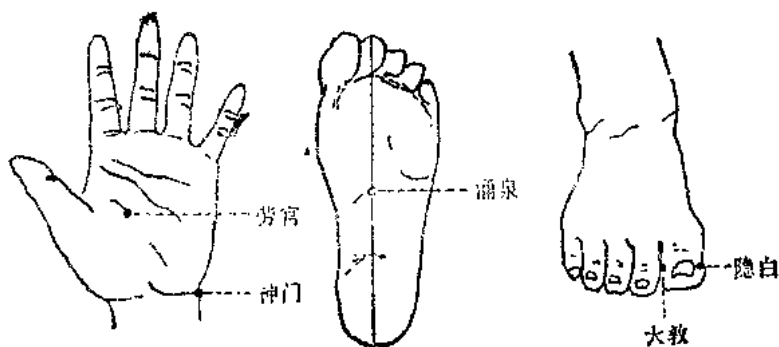
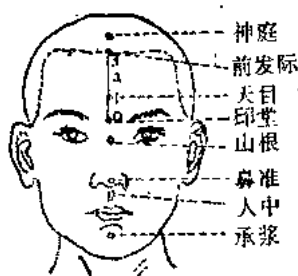
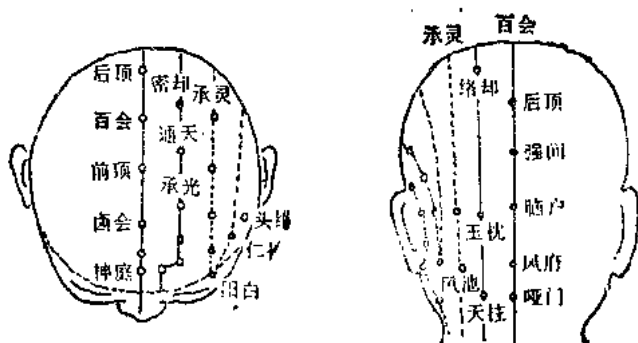
概 述

武当气功自张三丰祖师开创武当门派以来，源远流长，经久不衰，在武林中素有“南尊武当”之称。武当气功以养生为主，兼修炼心性，其特点是动静结合，柔中见刚，久练可以抗病健身，延年益寿。我练该功已逾二十个寒暑，今虽年近花甲，耳聪目明，肌肤体格却似青年。武当长寿功为武当悟性功一脉相承，能改变人体，使之健美而永葆青春，有返老还童之效。武当轻功亦非单纯表演之功，练后感到心情舒畅，精神乐观，对生活充满信心。青壮老年男女皆可练习，亦是生活中一种乐趣。武当明目功则是青少年近、远视、散光患者的不药之师，练后可提高视力及恢复光明。武当悟性气功则是修炼身心达到长寿目的，如有神衰、腰痛、高血压及消化系统不良患者，练之可改善及康复。欲进一步深造者，乃可继续练习武当蜻蜓点水功，该功难度虽高，但练成后，指力惊人，即可达一指禅神功。

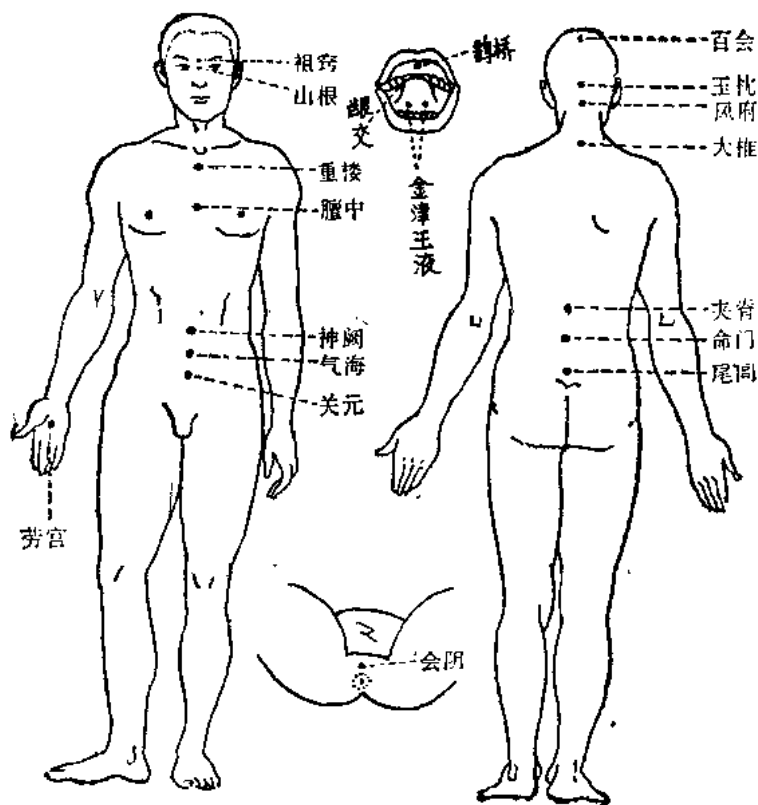
少林气功中，金钟罩站桩功、金钟罩气功、少林硬气功除了具有祛病健身，承受外界抗击排打而不损伤身体之外，久练之后可以有劈砖碎石、刀枪不入之功效。

对上述九大气功功法，练功者可根据自己情况，选择合适的进行练习。

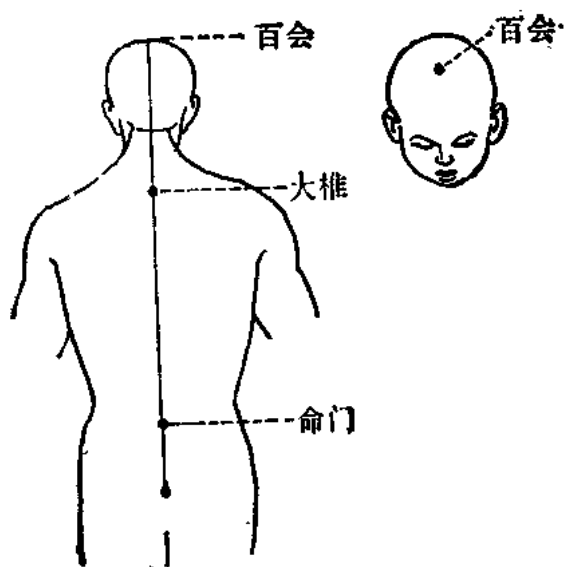
人体穴位图



气功部位图



督 脉

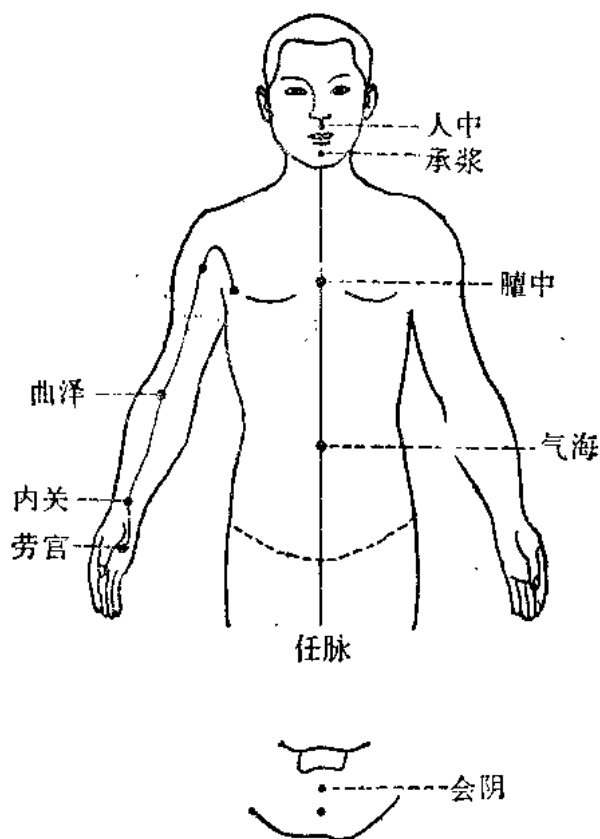


百会……头顶正中线与两耳尖连线的交点处取穴

大椎……在第七颈椎与第一胸椎棘突之间

命门……在第二腰椎与第三腰椎棘突间正中

任脉



劳宫——第二、三掌骨间。

内关——掌后第一横纹正中上2寸桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间。

曲泽——在肘窝之正中。

人中——在人中沟上1/3、中1/3交界处。

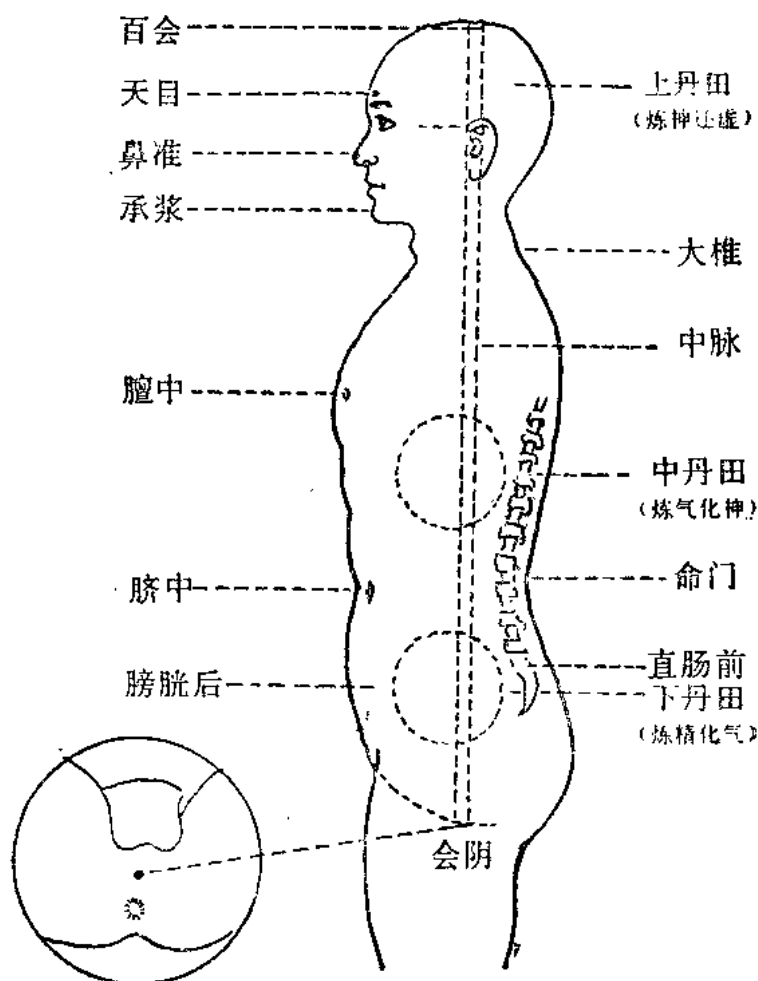
承浆——在下颌正中线中央凹陷处。

膻中——在两乳头连接之中点。

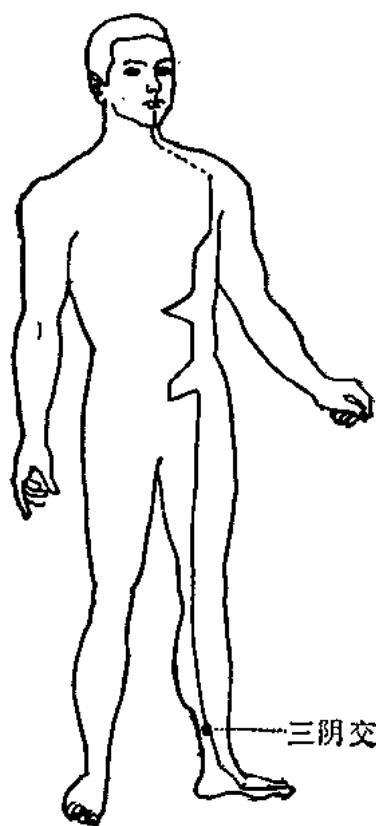
气海——在脐下1.5寸，脐与关元穴连线中点。

会阴——两阴之间。

丹田、中脉及主要穴位(侧身)

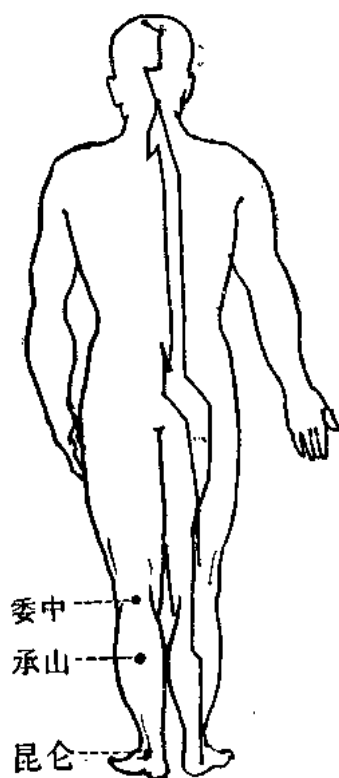


足太阴脾经



三阴交——内踝尖直上三寸胫骨后缘

足太阳膀胱经

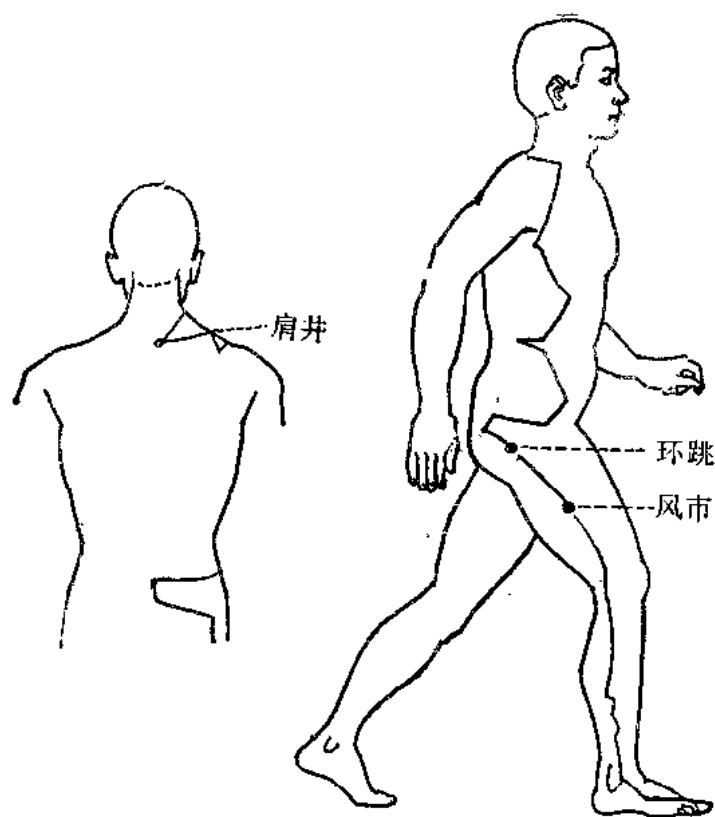


委中——在腘窝横纹中央。

承山——在腓肠肌腹下。

昆仑——在足外踝与跟腱之间。

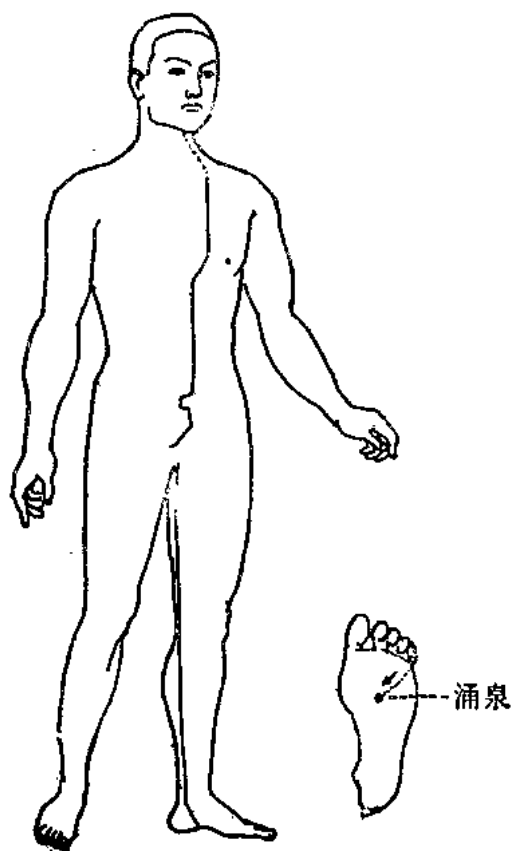
足少阳胆经



风市——大腿外侧中线、腓骨上缘上7寸。

环跳——伏卧，在股骨大转子最高点与髂骨裂孔连线的外 $\frac{1}{4}$ 处

足少阴肾经



涌泉——在足掌前 $\frac{1}{3}$ 与后 $\frac{2}{3}$ 交界处第二、三跖骨间。

目 录

序言(裴锡荣)

概述

人体穴位图等.....	1
一、武当悟性气功(初级中级功).....	1
二、武当明目功.....	36
三、武当龙门长寿功.....	43
四、武当轻功.....	57
五、武当蜻蜓点水功.....	63
六、少林金钟罩气功.....	80
七、少林金钟罩气功站桩功.....	103
八、少林金钟罩气功排打练习.....	106
九、少林硬气功.....	108
术语解释.....	120
练功问答.....	127
后记.....	129

一 武当悟性气功

基本功法：

1. 单盘腿练气功
2. 双盘腿练气功
3. 双盘腿双拳拄地凌空
4. 双盘腿十指拄地凌空
5. 双盘腿六指拄地凌空
6. 六指蜻蜓力功

连续功法：

- | | |
|----------|----------|
| 1. 丹田运气 | 11. 仙女下凡 |
| 2. 大鹏展翅 | 12. 白蟒缠身 |
| 3. 乌龙亮爪 | 13. 金鸡双立 |
| 4. 双马平行 | 14. 济公观天 |
| 5. 双龙相会 | 15. 龙头双摆 |
| 6. 燕子翻身 | 16. 日月阴阳 |
| 7. 老君炼丹 | 17. 狮子戏球 |
| 8. 金龟藏身 | 18. 二仙抱球 |
| 9. 铁牛耕地 | 19. 左右踢腿 |
| 10. 插花盖顶 | 20. 浴面松身 |

中级功法：

- | | |
|----------|----------|
| 1. 大鹏振翅 | 2. 双马平行 |
| 3. 燕子翻身 | 4. 金龟藏身 |
| 5. 金龟入海 | 6. 铁牛蹲地 |
| 7. 蜻蜓点水 | 8. 蜻蜓倒竖 |
| 9. 济公托天 | 10. 日月阴阳 |
| 11. 仙女下凡 | 12. 白蟒缠身 |
| 13. 金鸡双立 | 14. 燕子翻身 |
| 15. 落地双锤 | 16. 纯阳腾云 |
| 17. 龙爪探海 | 18. 铁牛栽碑 |
| 19. 按揉经穴 | 20. 全身放松 |

单盘腿练气功

姿势：思想入静后，宽衣松带坐于圆形软坐垫上。左腿盘放于右腿之上，足掌向上。右腿压在左腿下，身体自然平直。两掌放于两膝腓骨，五指自然分开，手指放松。全身同时自上而下放松。双目微闭，舌顶上腭。以鼻进行逆式呼吸，粗细相匀，初练十分钟为宜，以后逐渐增加至半小时，于每天卯酉时分各练一次。

收功：双手慢慢上举，手掌互相按摩。以两掌侧按压两眼，随即两手放开，两眼随之睁开。再以双手掌从上至下、从左到右按摩太阴、太阳两穴12次。以双手拍打两肩、臂、臀部各12下。然后起坐活动。

意念：盘坐入静后引会阴（下丹田）气沿督脉上引至命门、大椎、百会、印堂（上丹田）至人中，放下舌顶住下腭，引气至承浆，经任脉下行膻中达气海（中丹田），意守丹田。

功理：调节肌体功能，使气旺盛，加快血液循环。久练可祛病强身。

双盘腿练气功

姿势：与单盘腿练气功基本相同，只是左腿放于右腿上之后，再将右腿放于左腿之上成交叉形，两足掌都朝上。

收功：与单盘腿练气功基本相同。

意念：与单盘腿练气功基本相同。

功理：与单盘腿练气功基本相同。

双盘腿双拳拄地凌空

姿势：紧接双盘腿练气功成熟后练习。姿势成双盘腿后，屏息凝神，两手掌成握拳状，左右拳在体两侧垂直拄地，然后猛吸一口气。收腹提劲使身体悬空，臀部离地面。初练时需闭气（即不呼也不吸），功夫深了，即可换气，鼻吸鼻呼或鼻吸口呼等自然呼吸皆可。

收功：与单盘腿练气功基本相同。

意念：与单盘腿练气功基本相同，但收腹时意念贯两拳。

功理：可锻炼臂力，以意领气，使身体减轻。

双盘腿十指拄地凌空

姿势：紧接双盘腿练气功成熟后练习。姿势成双盘腿后，