



声明：百科词条人人可编辑，词条创建和修改均免费，绝不存在官方及代理商付费代编，请勿上当受骗。 [详情>>](#)

龟息功

[编辑](#) [讨论](#)

[收藏](#) | [389](#) | [30](#)

龟息功是**武当**道家修炼内功的一种功法，又名“玄武定”、“龟息真定功”。龟息功是以模仿龟的呼吸方法来修炼内气以达到延年益寿的目的，因为龟呼吸细长、纳气久闭，所以龟能长寿。据传，龟息功由潜心、潜息、真定、出定四部分组成。

中文名	龟息功	预备功法	潜心
别名	“玄武定”、“龟息真定功”	内容	潜心、潜息、真定、出定

目录	1 潜心
	2 潜息
	3 真定
	4 出定

潜心

[编辑](#)

潜心，即调心，此法为龟息功的预备功法，初学者采用盘膝跌坐，上体正直，务必使全身放松自然，松则气顺，百脉舒畅。双手握子午扣，即左手拇指弯曲掐住中指午位（最上端），右手拇指由左拇指、中指圈内插入，掐住左手无名指根部子位，右中指在对相对掐住，两手相抱放在小腹前，扣子午有少生杂念，有助入静之功效。二目垂帘，眼观鼻。鼻观口，口观心（眼观鼻，即为调息，鼻观口，即为调身，对身体的酸麻之感忍耐漠视，口观心，调心，前两步为第三步准备），舌抵上腭，心、神、意守脐部，务使心念不移。久之感觉随心意降，头、手如同虚无，只觉脐中一点真息幽幽出入，移之不动。此时第一步功乃成。

潜息

[编辑](#)



分享



龟息功图册

V百科

7月热词
往期回顾
有奖投票



图解百科 | 第1680期
小龙虾，夏日宵夜的灵魂

潜息即为龟息，始人正功。坐式同上。此时振动鼻腔，深吸气。觉气入腹脐之中，吸端八分气即可，不要吸满。气进入腹中后，心念又下移，如同上式，**宁心静气**，住息。住息时可用数息法（并非数呼吸次数），仅默数。住息者对于初习者，必不习惯，马上觉得气息憋闷，感觉也上澎，气息上浮，废气欲出，胸咽憋闷。初练者便可出气一口，再吸气如前。练功时间一长，忍度越长，气也越长。此时，如感叹人之气欲出时，放松小腹，心念下降，息亦下降憋闷之感便消失，但迅即又至，依法再放松小腹，下降心念。初习者如确感气憋不住了”，出气一口。练功时间一长，反复升潜次数亦可逐渐增加。但切记莫初习即憋长久，总要循序渐进。每次吸气，吐气一次，即闭放一次为一息。出气后调匀呼吸再行吸气。每次练习，至少要七息，至多四十九息。修炼至息潜人腹，不急不憋，久久安然，则第二步功成。

真定

编辑

上面二法修成，始惨人定。姿势坐卧都可。纳降气息，守心意念于脐，至心息全都忘却唯一灵知感存于脐内中空之窍，久久不动，渐入真定。真定即为龟息上乘功夫，但习之不易，《道家·太极门》诀：“于无而静，自然而定，无知有灵，乃人真定”。真定的境界只有过来人方可领悟。

出定

编辑

当功夫达到“定境”时，收功之法就应当以“法”来掌握。按时出定方法也很简单。每个人手上有22个关窍：无名指根部关节为子时关窍，中指根部为丑时关窍，食指根部关节为寅时关窍，食指第二关节为卯时关窍。食指第三关节为辰时关窍，食指尖端为午时关窍，无名指尖端为未时关窍，小指尖端为申的关窍，小指第三关节为酉时关窍，小指第二关节为戌时关窍，小指根部关节为亥时关窍，如果打算练功在哪个时辰“出定”，可将双手握拳，拇指尖扣住那个时辰关窍，平放于腿上，则可以准确“出定”收功。

词条标签： 体育项目



词条统计

浏览次数：**213819**次

编辑次数：**16**次历史版本

最近更新：随心的迷惘者（2017-07-26）

突出贡献榜

无贤相



新手上路

成长任务

编辑入门

编辑规则

本人编辑 **NEW**

我有疑问

内容质疑

在线客服

官方贴吧

意见反馈

投诉建议

举报不良信息

未通过词条申诉

投诉侵权信息

封禁查询与解封