

最快的气功功法(转载)

本人通过少林派间接关系，结识了原少林方丈德禅大师，虽然只有两次见面，但谈的投机，宛如故交，90年代中期，本人出差路过嵩山少林，再次拜望方丈德禅大师，攀谈间建议大师推广一些切实可行的气功学习方面，以造福社会；老人沉吟半晌，也许是考虑到少林和形意门几度渊源，不再推脱，就讲述了此禅门功法，并要求我切勿轻易公开。去年底开始，本人在工作之余，常常在百度回答武术方面的问题，发现很多网友不相信气功，认为不过是一种心理暗示，本想反驳，但没有时间整理出切实可行的东西，怎么有说服力？如今德禅大师圆寂多年，恰逢这几天闲暇，就整理出来，在博客里面推出，以正视听。禅门气功是少林高僧防身之功法，在夜里面，只要轻轻的伸出手掌，就能通过生物磁场（凉热变化）感知暗处是否藏人，而并非是打人的功法。本功法一小时学会，两个小时有气感，三个小时气感强烈，一周就能内气外发 5-10 米，只要不是天资愚钝的人，均可短期学会。建议两个人同时学习，可相互交流，利于提高，凡是对本功法有任何疑问的，均可给我留言，谢谢。

功法详解

第一式 横向拉气

站立姿势，平心静气，双目内敛，两手下垂。两手由下向上向前伸出，似曲非曲，似直非直，与肩同高同宽，手心向内，呈抱球状。接着两手带动胳膊徐徐外展两端呈弓状之后，徐徐向内运动恢复至抱球状。这个动作和拉面相近，意想两手之间之气如有一个圆球，此圆球如同

洗衣服时候的大泡沫，一会儿拉开，一会合上，动作轻柔缓慢，力量大了就破，力量小了就掉了，此中感觉慢慢体会。

第二式 纵向拉气

站立姿势，平心静气，双目内敛，两手下垂。右手由下向上向前伸出，距离面部 12-15 厘米，高度在鼻子和下颚之间，手心向下。同时左手自下而上运动，置于体前丹田部位，距离身体 12-15 厘米，手心向上。两手臂动作均是似曲非曲，似直非直。两手带动胳膊向中间拉气，意念和要求同上。

第三式 斜式拉气

它是横向和纵向拉气的变形，动作要点一致。

第四式 揉球式

站立姿势，平心静气，双目内敛，两手下垂。右手由下向上向前伸出，距离面部 12-15 厘米，高度在鼻子和下颚之间，手心向下。同时左手自下而上运动，置于体前丹田部位，距离身体 12-15 厘米，手心向上。两手臂动作均是似曲非曲，似直非直。还是意想两手臂直接有一肥皂沫式的圆球，右手带动胳膊顺时针旋转，左手配合配合同时转动，方向也是顺时针进行揉球。

第五式 点气式

站立姿势，平心静气，双目内敛，两手下垂。右手由下向上向前伸出，距离面部 12-15 厘米，高度在鼻子和下颚之间，手心向下，左手动，置于体前丹田部位，距离身体 12-15 厘米，手心向上，两手掌心相对。右手进行变化，食指中指伸出，其余蜷缩，用两指向下面的左掌心画

弧，并进行伸缩式点拉，左手心气感必然强烈。

第六式 双人式

两人距离约两米，均伸出右手，使双方掌心相对，进行画弧和拉气训练，意想两人手掌之间有一个直径约 1 米的大肥皂球，右手完毕，换左手，方法一样。等感应强烈之后，拉开距离至五米，十米，十五米，随着功力的增加，这个圆气团会愈加凝重殷实，通过一个月的练习，只要一伸手，同伴就能感应到你发到的是凉气还是热气。

功法要点

第一式至第五式，掌握要领之后，可以坐在椅子上面练习，闭着眼睛体会感觉，练功初期感到肥皂泡开始很薄，随着手的姿势压迫变形，或者拉开变形，进而变成一个弹性气团，如同气球，最后该气团愈发厚实，功力更进一步。本功法要循序渐进，不能急于求成，尤其是第六式，必须在前五式的基础上才能练习。

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/>