

邓州心意六合拳秘传内功功法

河南邓州心意六合拳秘传内功功法七宝丹田功之六宝逞丹田又称送丹田，此宝不是一种独盘的一宝，必须由上五宝丹田内功竖、搂、蹉、闻、射丹田的基础上盘练。

一、盘法：

两足分开与肩同宽、自然站立，两膝微曲，两足尖内扣15°、十趾抓地、重心放在两腿中间，裆部撑圆，头正劲直，含胸拔背，沉肩、两臂自然下垂于身体两侧，掌心向内、十指向下，目视前方，舌抵上腭、下腭内收(入静方法同上蹉丹田)。承上式射丹田，上前脚向前踩一小步，蹬后脚向前过去再上前脚过一点向前踩出，前膝弓成前弓步，后脚蹬地，蹬直，两手先上左手从下变掌心向上。旋转翻拧钻扑挑而出，后手随附前手肘处掌心向下，后前手向下，后手转翻向上钻拧而出，有出如钻(手摩内五行)用螺旋劲向上弧形半圆而钻出，后双手成十字向后下捋按，两掌向下按一前一后，掌根用力下按捋时发噫声，气要自丹田而发，声出于口，声似雷滚，以丹田先提气后向下按压的滚动之内劲发出，雄壮震耳，以心意而生，以意领气，以气催力。双手向下按捋时要有力，发噫声要宏大。捋按掌劲有向下按砸劲，有恨天无

把之劲意(我脉十二把劲意之一)发声出手脚要节奏猛而刚，能使敌猝然一惊，拳经云：“雷声一震声千里，以退敌兵万众人。”双手全部外呼，发声时头顶颈竖，舌顶上腭，下腭内收，收肛提腹，手指前顶，此丹田内劲的发声，可刺激敌之耳膜，内达敌之脑神经，故内劲发源于丹田，鼓荡于肺，震之于喉，出之于口，噫声摄之敌，拳经云：“内五行发响雷声，雷动风响有肺动阵雷声”，言此丹田内劲可通天彻地之法，发丹田内劲时可使人体鼓荡，全身既在实战时敌击中我也不伤及内脏，有抗打功能，发丹田内劲时还可将胸中横逆气全外呼，以免留滞胸腔而至气血失调，发丹田内劲时必须全身调协一致。力量均匀，劲力充实，要以丹田劲发与手足，呼吸齐到为不传之秘。

二、劲意：

此宝劲意为在上五宝丹田内功的基础上使丹田内劲越聚越足，周身之气也就越大，练功发劲时内劲大增，体可自健。如生龙活虎，拳经云：“无气不是功，无功不是拳，气为帅、血为田、气赖血养、血靠气行，易达周身内气鼓荡於四肢，丹田内劲方能发出，头虚领顶劲之劲意，为气贯顶有冲天之雄，是发动血梢之威。有怒发冲冠，一头碎碑之劲能振人之精神，头顶颈竖，气沉丹田，身躯之中节拨使三关通利(尾闾夹脊玉枕周天功之三关)使

肾气能上达泥丸穴以养性，舌顶上腭有架起任督二脉通，是发动肉梢之劲意，气沉丹田使肾气归根以养命，津液增多，顺气养身，手顶如虎扑之劲意，有助筋梢之劲意；要以三催劲态之法，腰催肩、肩催肘、肘催手及沉肩坠肘对上肢臂部伸拨，肘里裹而又下坠之劲意。劲整力足，气贯五指增大，起为钻之劲意，手五指炸开利通气达指，脚扣是发动下肢筋梢之劲达。下肢气贯掌趾，增加下盘稳固灵而不滞之劲意。意注丹田时小腹有气感会使丹田真气充盈，可体强腹实有益内脏和腹腔病消除。入静时劲意为以意引气入祖窍穴至囟门穴下降玉枕穴、大摊穴下行入肺俞穴，沉肩坠肘塌腰，尾闾回收，气入下丹田达脚涌泉穴，再向上由脚涌泉穴引气向上到两胯环跳穴时两胯内收，引气入会阴至中丹田，从两肋上行璇玑穴到两耳高骨上行至泥丸穴再下降祖窍穴，稍停由祖窍穴从体内直达夹脊，通心窝至降宫经中丹田至下丹田提过尾闾提肛，经夹脊穴玉枕穴至泥丸下降至上丹田，由上丹田经口内至中丹田达下丹田，复提尾闾过夹脊穴玉枕穴泥丸穴到上丹田，达中丹田，下丹田也往中丹田集气在中丹田，这样来回循环不定之劲意，方可达气通后入丹田之劲意。

三、功用：

长盘此宝可先引气入丹田以强五脏六腑，气足、五行、

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/>