

形意拳内功的练习

形意拳是内家拳，它首先看重于内功意念的练习，故它具有理明，易悟，易成的特点。形意拳的内功练习与一般的静功是相似的，基本要求也是一样的，它也是从站桩开始。形意拳的桩是三体式，在三体式中要求做到外三合和内三合。在外形姿势上要体现出十二形来，要有熊顶，龙颈，猴眼，乌嘴，燕膀，鹰爪，蛇腰，虎胯，鸡腿，马足，龟尾，蛤蟆肚之势。熊顶是指头部的后脑骨（即百会穴后一寸左右的发圈处）往上顶，象站立的熊似的，重心稳重。龙颈是脖子向上伸直，有青龙出水升天之势。猴眼是指眼睛在站桩时，其精神状态象猴子似的，要外精内灵。在内要内视丹田，要跟随或领着意念精气走，要随着或领着精气，意念进行穴位间的开合或经络的运转。在外要看对方的三尖。重力线的两极（三尖指两肩和头顶）。乌嘴是指嘴巴象乌鸦的嘴巴似的，要舌顶上鄂，气沉丹田。燕膀是指肩膀象燕子似的沉肩堕肘。鹰爪是指手型象老鹰的爪子似的，虎口要撑圆，有擒拿姿势，小指和无名指要自然弯曲，可起携带作用，中指要伸直有点穴的功能。蛇腰是指腰椎要垂直中心，腰关节要自然松开，活动起来要灵活，快捷有力，象蛇飞行时的腰椎一样。虎胯是指坐胯象老虎在纵跳山涧之时往下胯一坐的姿势。鸡腿是指前脚下为平直，后脚与前脚成45度角。后脚的内侧脚跟在前脚的内侧线的延长线上，有鸡走一条线之势，用以保证自身的重力线落在两脚支撑点的边线上。马足是指两足象骑马时一样：上马时，打开两胯，坐在马背上奔跑时，两足要用力夹紧马肚，以防被摔下来，也象一把打开的大钳子，两足的意识直插地下，紧抱地球球心，两胯的意念要通过两膝盖，两足的涌泉穴直指地球球心。龟尾是指我们的脊椎尾骨的形态要象乌龟的尾骨似的，尾闾骨往里收提，谷道内提，只有这样，才能保证身体中正，任督二脉畅通。蛤蟆肚是指小肚子要象青蛙，蛤蟆的肚子鼓起，气沉丹田。形意拳的三体式桩在内的要求完全是气功的要求，气功主要是精气神的练习，使精气神达到饱满旺盛的目的，达到健康身体的目的。要达到这一目的，我们必须首先认识和掌握我们自身精气神活动兴亡规律，并有意识地去控制和调整它们，使之有得于增产节约，使之有利于储存，转化。使我们尽量不得病，使我们精气旺盛，使我们长寿。气功的功夫练习可分为五个阶段：第一：入定胎息。第二：开三关。第三：取药、结丹。第四：结胎。第五：出胎。这五个阶段就象小学，中学，大学。每前一个阶段是后一阶段的基础。气功的具体练习是有三部份内容的即：练，养，化“练”就是两个或两个以上的穴位之间的开合，也可以是经络的运转。例如：下丹田与中丹田之间的开合，就象从下丹田吸气到中丹田，又从中丹田呼气到下丹田，如此往返来断。又如：中丹田膻中穴（前心）、上夹脊（后心），下丹田之间的开合，从中丹田吸至上夹脊。然后从上夹脊呼到下丹田。再如任督二脉的开合运转。吸气顺督脉上行，呼气顺任脉下行。“养”就是指一个穴位自身的开合、呼吸。例如：意守丹田，

这种方法为养。它就是把下丹田作为一个呼吸体，开合体，发光体。一合（吸），则把宇宙中的气通过全身各个部位，包括皮肤的各个毛细孔直吸至下丹田。然后一开（呼），把丹田的气通过全身的各个部位呼到宇宙远处空中。“化”就是指练精化气，练气化神，练神还虚。气功的化在不同的阶段，有具体不同的练习方法。因为绝大多数人只能到达第三阶段，所以在这里只作这三个阶段的具体的方法介绍。在开始练气功至第一阶段入定胎息完成以前的“化”可以是在练养功完成后意沉丹田，稍作静养，然后进行全身放松活动，或作各部位的按摩，也可作慢行散步活动，特别是每练完内家拳后，更应多作散步活动。在气功第一阶段入定胎息完成以后，直至第三阶段取药炼丹，结丹完成以前的“化”是练精化气。具体的方法是气沉丹田稍作静养后，以肚脐为出发点，以下往上，从左往右转圈吸合。接着从上向下，从右向左转圈呼开，这样一吸一呼为一圈，如此往复 36 圈，这些圈从小到大（象钟表的弹簧似的）。然后相反方向，从大到小旋转 24 圈，返回肚脐。最后，从肚脐吸入（约 1 寸左右）。再呼至下丹田。再静养片刻即可。女的与上述方法相同，但方向相反。在气功第三阶段取药炼丹，结丹完成以后至结胎完成前的“化”是练气化神。具体的方法是从下天门（会阴穴）吸至上天门（百会穴），然后反方向按督脉路线从上天门呼回下天门，如此呼吸开合二十个来回即可。在气功的第四阶段结胎完成以后的“化”是练神还虚。第一阶段的入定胎息完成标准是我们气功练习时的吸呼合开能恢复人在母体时的吸呼合开的状态感觉。胎儿在母体内的呼吸开合不是肺，鼻去进行，而是通过血液将全身联系起来，进行整体的开合，有一开无有不开，一合无有不合之势。要达到这样的境地非有松静的状态不可。但人们常加各种因素，从身体到精神，往往一开始达不到松静的程度，常妨碍经络血液的运转流通，不通则有热，麻，痛等感觉。不通，其穴位经络，神经等就被冲击，冲动，身体四肢就会动作，会扑，打，滚，爬。前仰后合，手舞足蹈，哭笑无常。除了上述反应外，还可能出现肠鸣，内脏绞动，等内动。继上述外动，内动后还可能出现幻觉，身体有轻，沉等等感觉。所有这些都是初练气功者常见的现象，不足为怪，也不必害怕。但我们也应清醒地认识到，这些东西都不是我们的追求目标，所以我们既要不怕，也要不任其发展，以免出现偏差。当出现这些现象动作时，我们只要做到松静，集中意念，用练精化气的“化”的方法，即可消除，使其恢复正常。为了少出偏差，我们在意守穴位时，在初学阶段，最好能做到这些穴位的位置上不过肩，下不过膝。同时，也可以先练“玉液丹”因为有了“玉液丹”后，人的各穴位，关节就好象有了润滑剂一样，容易畅通。练“玉液丹”的具体方法是：意守玄英穴（即咽喉），当过一段时间后，即有较多的唾液产生，这时就可用意念将唾液咽到下丹田，然后，再返回意守玄英穴，重复上述做法。第一阶段的练常是下丹田与命门穴位之间的开合，也可以是膻中穴与上夹脊穴之间的开合。即从下丹田吸至命门（或从膻中吸至上夹脊）再从命门呼至下丹田（从上夹脊呼至膻中）。因为下丹田是先天之本，膻中是后天之本。第一阶段的养也通常是下丹田自身的呼吸开合，或是膻中穴自身的呼吸开合。“练”和“养”是交换进行，其时间的长短应顺其自然，但总的原则是练不能疲劳，养不能丢失意念，也就是满足松静的要求。第二阶段开三关的标准是前三关，后三关皆被

打开，畅通无阻。前三关是指身体前部的三个穴位：下丹田，膻中，印堂。后三关是指身体后三个穴位：命门，上夹脊，百会。前三关和后三关的穴位是对应相通的，每打开一个穴位时，对应的一个就自然打通。这三关的每一关被打开时，都有较明显，强烈的感觉。如膻中和上脊被打开时，就象放烟火似的一个火团冲开，爆炸开，火花向全身，身体感觉非常绵柔，温暖，舒服无比，难以形容。又如印堂和百会穴被打开时，百会穴就象一个窗口似的，又象一个呼吸体似的，附近的头发都有煽动的感觉，印堂也象一个鼻子似的。这两个穴位打开以后，自身的体质变化和大自然天气的变化都有所觉察反应，有明显的跳动和异样的感觉。确有“秀才不出门便知天下事”之感。只有三关被打开，任督二脉方能贯通，小周天方能打通，第二阶段完成了，我们就可以自己调整自己，自己控制自己，自己感觉自己。就可以防止疾病的产生就可以消除疾病。第二阶段完成了，三关开了，就可进行取药炼丹，进入第三阶段的练习。例如：当我们“上火”“热气”时，阳火过盛时，可用意念将气从头顶“百会穴”一直降至脚心“涌泉穴”三十六次。也可以用意念从膻中穴吸至上夹脊，再从上夹脊呼至下丹田。如此反复做三十六次，此法名叫“入龙滩”。第二阶段的“练”多是下丹田与命门之间的开合，膻中与上夹脊之间的开合，印堂与百会之间的开合。“养”多是下丹田，膻中（中丹田），印堂，（上丹田），命门（后丹田）上夹脊，百会（天门）它们自身的开合“化”是练精化气的化。第三阶段取药炼丹，结丹的标准是炼成金丹。这是道家叫法，在佛家来说是有“舍利子”（注：与现世人们所谓死后，烧而不化的所谓佛骨舍利，不是一回事，它是内功到了一定阶段可以感觉到的，一种好象有形，其实无形的，实际存在的东西，）它象一粒豆子一样大，在人体内走动，不固定在一个位置。我们练功到了这一阶段，精气通常非常饱满，常有性起，溢精，排月经的感觉。此时若不及时进行“取药炼丹”则精气就会溢出，精液自流，有经排出，精气受损失。许多功夫就白费了。所以这一阶段对人的身体健康，延长寿命非常重要。如何进行采药炼丹呢？总的原则是在有“药”产生时，采不老不嫩之药，按一定的线路采回丹田进行混养转化。“药”是指精气，精血，是自身内部的东西。不老不嫩是指最合适的时间，在这些问题上，男女是各有区别的。对男的“药”的产生时间常在性起之时，在同房高潮之时，在练“添油法”之时，在起性将要溢精之时。对女的，“药”的产生时间除了性起，同房高潮之时外，还在月经来临之时。不老不嫩之药是指性动第一下为嫩，第二下为不老不嫩，第三下，溢精之时为老。女子月经来临前刚有感觉时为嫩，开始见红或已来月经时为老了。则刚有感觉后，或是其当天为之不老不嫩。采药的路线是：用意念从会阴穴循督脉吸至百会穴，然后循任脉呼至黄庭穴（心口向下约2寸处）。再用意念从下丹田吸至黄庭穴，把药接住，从黄庭呼至肚脐，再从肚脐吸入约1寸，再呼至下丹田，稍作静养后，用意念把“药”带到肚脐作练精化气的化（即36圈24圈之法），送回下丹田。“添油法”是用两手中指并拢在小腹抵骨处向上按摩至胸骨中间部，然后用两并拢的姆指反方向往下按摩至小腹抵骨中间上部，一个往返为一次，共三十六次。接着，用基手掌放在肝脏上，右手放在左手背上，在肚脐上从左到右，从下向上，周绕肚脐旋转按摩三十六圈。按完后换右手放在肚脐上，左手压在右手背上，反方向在肚脐上旋转按摩

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/>