

# 龙吟虎啸与阴阳双修

楚明峰

2006年7月5日

# 目 录

第一篇 龙吟虎啸内硬护体功 .....	3
功法篇 .....	3
预备式: .....	3
一、阴阳运球【拉气】 .....	3
二、金光耀辉【捧气贯顶, 引气归元】 .....	3
三、纯阳炼丹【气团升降】 .....	3
四、混元罩体【搂击腹部, 心窝与肋部】 .....	3
五、金刚拨鼓【击打胸腰】 .....	4
六、罗汉撞钟【靠背击墙】 .....	4
七、青龙颈鼎【以头顶墙】 .....	4
八、雄鹰觅食【指端推墙】 .....	4
九、金刚击石【铁砂掌】 .....	4
十、玉门锁喉【训练咽喉】 .....	5
十一、白虎卧道【双拳俯卧撑】 .....	5
十二、双龙盘柱【排打, 站桩】 .....	5
十三、仙人打坐【收气桩】 .....	5
收功: .....	6
注意事项 .....	6
龙吟虎啸内硬护体功训练进度表 .....	7
第二篇 阴阳双修内丹功 .....	8
双修筑基功 .....	8
一、培元固体 .....	8
二、补亏复壮 .....	9
三、回龙秘诀 .....	10
四、炉火铸剑 .....	10
五、幻影剑法 .....	11
六、房中练养 .....	12
七、龙吟虎啸 .....	12
八、采药归炉 .....	12
九、阴阳还元 .....	13

# 第一篇 龙吟虎啸内硬护体功

道家南宗一龙吟虎啸内硬护体功乃是本派镇山之绝技，其中内含内丹功、铁砂掌、铁拳、铁头功、铁指、鹰爪手以及金钟罩铁布衫等绝技之精华。此功内外合炼，气力双修，出功极快。通过笔者开办的龙虎功培训班中总结，实践证明，功效：

学员当天习练便可获得强烈的气感，三天速成丹田之气，五日头顶开瓶断砖，十日拳、掌、肘皆可开砖断石，全身能承受拳打脚踢，二十日基本功成，内劲膨胀饱满，肌肉迅速结实凸出，体形健美，力量猛增数倍，潜能激发大脑、内脏，神经功能急速提高，精神旺盛，体力剧增，构成内劲支撑，发力强劲，打击力象电一样穿透速猛，震荡强烈，足以顷刻摧毁对手内部器官，致敌人伤残或昏迷，从根本上瓦解对手的战斗能力。并可表演二指断石，钢枪刺喉、汽车过身、拉断石条等功夫。

鉴于笔者才疏学浅，功法中疏漏和错误之处在所难免，现将本功十三式功法整理出来，抛砖引玉，敬请武林气功界各派高师，能人奇士，行家与广大气功爱好者，不吝赐教是幸。

## 功法篇

### 预备式：

两脚分开与肩同宽，膝微曲，使身体重量垂直落到两足心，保持足平、掖胯、收臀、松腰、直脊，保持身体正直；收颈直颈、鼻对脐，做到头正；眼皮放松，口眼轻闭，舌抵上腭，自然呼吸；松肩，两臂自然下垂，小指靠在裤缝前，手背斜向前，手心空，中指舒，意达足心，两臂有圆满舒展之感，意守丹田一分钟。（图1）

### 一、阴阳运球【拉气】

接预备式，两手向前徐徐提起与肩平，微微屈膝坐身、松肩垂肘，两臂各成半圆形，两手劳宫穴遥遥相对，体松意静，意念两手之间抱着一个由天地之间精华凝聚而成的金光闪闪的气团。待两手心有麻胀感时，两手徐徐内合，两手有合不拢之感觉，两手再徐徐拉开，拉至略比肩宽，拉时两手心似有吸力相连，有拉不开之感。如此内合外拉，反复练习，气感会逐渐增强，有时会产生自动开合，可任其自然。此时的你，即使以前总不相信气功或练功多年从无感觉，这时也会获得得气的感觉。事实证明，此式一练便可感觉确实有得气感，一试便给人带来练功的乐趣。（图2、3、4）

### 二、金光耀辉【捧气贯顶，引气归元】

待两手开合至气感较强时，可随既停止开合，两臂略微伸直，两手翻转向上，捧气团贯入头顶，然后经前身正中，手心向下，十指相对，徐徐下降，降至小腹丹田处，轻轻捂在丹田处，意念气球从头顶沿任脉被引至丹田穴，并在丹田穴放出万丈金光，照的全身晶莹透亮，如此观想五至十分钟。（图5、6、7）

### 三、纯阳炼丹【气团升降】

接上式，两腿屈膝缓下蹲，随下蹲之势鼻子慢慢吸气进入腹腔，同时收腹提肛使丹田气团上升，从而形成外气向内下压，而丹田气团由于收腹提肛形成上挤之势，造成腹腔得气慢慢隆起，随着站起之式，鼻子慢慢呼气，同时小腹放松，气团下至丹田穴，使小腹自然鼓起。如此反复练习。（图8、9）

### 四、混元罩体【搂击腹部，心窝与肋部】

两脚分开与肩同宽，双目向前平视，两手从两体侧向上抬起，然后平伸出呈一字与肩同高，掌心向前。吸气时，意守丹田，双手向身体中线合拢，呈双掌相对状，并提起脚跟；然后忽然喷气，喷气时身体重心突然下沉成高马步，双脚跟震地，双掌以掌跟内侧往回搂击腹部，全身绷紧，咬牙怒目，意想内气将双掌崩弹出去。然后搂击心窝与肋部，要领同上，只是吸气时意念丹田之气至心窝与肋部而已。如此为一组，反复练习36次。（图10、11、12、13、14）

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/>