

序（新）

中华武功博大精深，自古就有很多关于武侠、剑客的美丽传说。笔者从小就喜欢武术，得家母启蒙，后外出求学，先后师承 20 余人，可谓受益颇丰，但也历尽苦难。

这套功法是 1999 年本人建立东方巨龙武馆所传授的一项主要功法，经过时间证实效果十分显著，本人学生：杨大勇练功 5 个月就做到了“汽车直接过身不放板”的绝技！

我的入室弟子：田浩川、郇楚京都是以本功为入门才成就了后来十分厉害的实战功夫！

现在这套功法主要配合“南少林寺内传易筋经”教材共同发行！这套新版增加了照片图解，方便了广大朋友自学！

笔者能力有限，望各位武林同道们斧正！不胜感激！

红日书生

2003 年 10 月

第一章 内功心法

龙罡内劲功心法采天地精气行功，练气生力，气贯周身自然疏通全身经络，不必求周天之术，内气自然充足全身，丹田只是根源而已。绝大部分人练功开始即有强烈气感，本心法简单易行，不受时间、场地限制随处可行。若做全盘功法，可使得周身内气护体，不使任何器械行功，即可做到周身任击无恙！出手伤人之能！按本心法认真练习一次便可知本功真伪！领略中华真功神妙！

摆架高马式：两脚平行站立同肩宽，两膝微曲与脚尖齐，上身中正，小腹不可凸，胸部不可鼓，头亦中正，舌抵上腭，双手重叠掌心向内，右手放在左手背（女子左手在外），将手心贴在肚脐下一寸五的地方（这里是气海穴，也是下丹田所在地，脐下一寸五指自己的两指宽距离），双目轻闭，将意念集中在下丹田（小腹内），内视下丹田（假设看着下丹田），呼吸缓慢、均匀、深长（图 1-1），练习 2 分钟左右。

摆架采阴式：在高马式的基础上两臂微直左右分开，手心向下，手指微直，两手臂在体侧成“一”字，与肩同高，随着吸气：意念：纯阴地气被我从地下吸出，入掌心劳宫穴，经双臂、肩内流入心口，两股气在心口融合，呼气：内气团、落入小腹丹田，小腹外鼓，仔细体会气流流动的手感，和在体内流动的感觉（图 1-2），练习 5-10 分钟左右。

摆架采阳式：接上式：双手上翻，手心向上，吸气意念：温暖柔和的太阳之气被我从掌心劳宫穴吸入、经双臂、肩内流入心口融合为一体，呼气：内气团、落入小腹丹田，小腹外鼓，仔细体会气流流动的手感，和在体内流动的感觉（图 1-3），练习 5-10 分钟左右。

收功式：姿势恢复成“摆架高马式”，意念：两股采集的阴阳之气在丹田内旋转融合为一个红色发光的气团，呼吸依然保持缓慢、均匀、深长，练习 5-10 分钟左右。

第二章 内劲五式

此章在内功心法的基础上主练内劲功夫，若成此技，可使周身宛如一体、浑身如棉裹铁。坚持行功一个月必见奇效。内劲五式是练就气血鼓荡、抗击、攻击的重要功法。

准备行功：摆架高马式 2 分钟。

第一式：气贯双掌：双手成掌，自身体两侧直臂抬起与肩同高、立掌，以掌刀为力点（图 2-1）。要点：吸气时以丹田为中心全身微收，闭气：头拿腿暗劲伸向各方，意念：吸气入丹田，闭气意贯双掌，坚硬如铁，呼气放松，反复练习 10-20 次。

关于闭气详解：吸气满后，刹那间闭住呼吸，并全身用力，牙扣住，脚趾抓地，肛

门用力收缩。浑身的每一处肌肉都要绷紧，颈部、整个手臂、胸腹、臀部、大小腿、脚关节，总之：全身都要紧张，可以用思想检查一下，身体看看那里没有紧张绷紧，尤其以腹部绷紧最为明显。时间 3-5 秒。闭气也是中华特有的硬气功经常使用的呼吸方式，经常伴有呼、哈、嘿发声助力，由于函授不容易掌握，所以不加介绍。

注：通过此式训练可使气血聚于掌刀，为手掌开石、技击打下基础。可使手掌坚硬、增强肌力。闭气可使人体静电力大增，已刺激肌肉长力。

第二式：铁拳固臂：接上式：双掌变拳（图 2-2），拳背向上，吸气入丹田，闭气力贯双臂，用力上抬 10 厘米，呼气放松，反复练习 10-20 次，细则同上式。（图 2-3）

注：通过此式训练：可练坚硬拳、臂，拳功具有穿透力。

第三式：催指穿壁：接上式：双肘收到肋旁，手掌平伸，指尖向前，小臂与大臂成 90 度角（图 2-4），吸气入丹田，闭气丹田之气涌入十指，坚硬如铁，用力伸直手臂，意念十指插入坚壁内（图 2-5），呼气放松，反复练习 10-20 次。

注：此式可练十指坚硬，内劲增强，会有内气催动手臂、贯入手指发胀的感觉。为以后更高深的指功二指禅打下基础。

第四式：双龙抢珠：接上式：双肘左右向外抬起，双手心相对分开大于肘，双手成爪（图 2-6），吸气满；闭气，双手爪内劲用力握成拳，双臂同时向内用力（图 2-7），呼气放松，还原。意念：双手坚硬将铁球抓扁，反复练习 10-20 次。

注：通过此式练习可以提高抓力、指力、坚韧度，强化此式可用于擒拿，威力巨大，并为高级鹰爪力、拿穴功夫，打下基础。

第五式：金刚震体：接上式：双肘外展同肩高（图 2-8），吸气满；以鼻喷气，同时双臂回击身体肋部，双臂震体（图 2-9）。意念：吸气入丹田，喷气气血激荡抵抗来力，反复练习 15-30 次。

注：此式可直接提高内脏抗震能力，提高抗击能力。

收功：行高马式 2 分钟，或者存气 5-10 口，参照“易筋经”第 12 式。

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/>