

第一部分、正道内功初级功法

当今很多门派的“大师”、“掌门”讲不清“内功”为何物。什么是内功？笔者认为：内功就是呼吸、意念、动作高度地协调统一，经过正确的修炼方法与精神暗示，达到诱发和激发人体潜能而达到超越常人功能的一种武术高级修炼方法。

真正的内功是易学速成的，在短期内即可提高任一攻击部位的杀伤力及抗击打能力，更对养生健身有着决定性的作用。下面介绍本校独特的内功修炼方法

正道内功初级功法

第一步：①双腿与肩同宽，双手自然下垂体侧。脚尖触墙，面墙而立。眼微闭，凝神静气逆呼吸十二息（即吸气时腹部内凹，呼气时外凸，一呼一吸为一息）准备练功。

②双肩稍内扣，鼻子轻触墙，双膝微触墙。吸气时缓慢下蹲，徐徐吸气入下丹田（脐下），直至臀部触及脚后跟为止，整个过程为吸气。

③起立时，缓慢呼气，徐徐站立起身。

注意：①自始至终，动作与呼吸必须协调一致，即气吸至尽时下蹲到底，起立站直时气呼完，意念守在下丹田处。②自始至终鼻、膝、脚尖不能离开墙壁，尤其是头部绝对不能向左右偏斜（即眼不能左右看），否则使脊柱偏斜，影响功效。③呼吸在胸部不憋闷的前提下，越慢越好。

本法虽然简单，但大多数人初练时蹲不下去，此时把脚站立比肩宽亦可，不会影响功效。能站下去之后，逐渐合拢双脚练习，直至双脚并立，脱去鞋袜之后亦能蹲下者，即初步功成。

刚习时如蹲下一两次，其吃力之感不亚如挑百斤重物行走数公里。勤修本功，自然达到气沉丹田之效，久练自然丹田充实气足，桩步沉稳灵活，更能在激烈的实战对抗中气定神闲，发力迅猛持久，全身可达无意识活性抗打。

本功的功法原理即通过任督二脉的修炼达到丹田气足圆活，尤其是对颈、胸、腰、骶、脊椎的伸拉、压缩，可牵扯到常常运动不到的肌肉、韧带、神经，从被动运动到主动运动，日久自然感应异常灵敏，而使肌肉、骨骼达到坚韧有弹性，在实战中不惧暴力击打。

现代医学证明：脊椎的错位或伤损，可引起众多疾病的发生。脊椎的修正复位可减轻各种神经痛、心绞痛、头痛眩晕症等。现在很多武术修炼者只知脊椎的修炼对发力相当重要，却忽略了一旦脊椎发生偏差（错位）可引起严重的内脏的疾病，首当其冲的是颅脑血管疾病、心脏血管疾病的发生。此皆缘于不正确的成千上万次的脊椎扭转切削发力，而产生脊体错位压迫神经血管而引起的。许多惨痛的实例已应引起足够的重视了。

此外，当今不少武术修炼者一到五十岁上下就肥肉猛增，而肥胖乃多种疾病之源（注：肥胖本身就是一种疾病），而本功对减肥效果非常明显。

当第一步功练至赤足并立亦能 49 次上下之后，第一步功成。此时进行实战搏击，身轻步稳，腿部力量即有抬腿伤人的威力。此时可转入第二步练习：要领基本同第一步功，唯一不同的是双手各持 20-40 斤重的哑铃上下练习，当亦能上下 49 次时，第二步功成。唯此负重练习之时劲非自然本能之“灵劲”，尤应进行下面第三步之练法：其余同第一步功，不同的是把双手背在腰背上，上下练功。亦能上下 49 时“灵劲”上身，此时周身通灵圆活，感应异于常人数倍，在毫无防范之下亦能承受常人之击打，不伤分毫。

此时进行中级内功的修炼可达事半功倍之效。

一、本功法是否为高先生祖传或得于哪位明师？

本功法非祖传，而是众多内家武学明师无私真传及本人近二十年之研修内家武学之心得整编而成，经近十年的推广验证：确系高效速成简明易学的！只要认真学习都绝对收效！绝不会出偏及误人子弟。吾内家武学启蒙恩师有智能气功创始人武术气功一代宗师庞鹤鸣，道

门武术大师、点穴绝技唯一传承者玉真道长，实战拳法宗师轨迹拳创祖李紫剑等十余位明师。

二、练多久可达文中之功效？

若专业训练一月左右即可赤脚起立 49 次左右；业余训练约需 30-60 天左右。此时的腿功功力及腰背、丹田之力绝不同于没练之前，平时不论练习套路还是进行实战搏击体能即可明显提高，任一拳一脚常人绝难抵挡。再逐练下一步即可。每天不少于五次练习。

三、练本功有何禁忌？

练本功无什么特别禁忌！随时随地皆可练习，有一墙即可；唯练完后 1 小时内勿冲冷水澡，切记！

四、本功对哪些疾病有改善作用？

本功对严重肥胖症、遗精、腰腿痛、胃肠病、各种内伤等有显著效果。在练功过程中有哪一处平时无痛感的部位，练功一段时间后突然有痛感的即为病所，此时更应坚持练下去，不痛之后病即痊愈。对增高亦有显著作用。

卧虎功法

本功最主要增加全身肌肉韧性及内脏的抗震及减震功能，从而使全身无点皆成弹性抗击，勤者修炼 1-2 月则可达到肋间生胸肋丰满结实。体认法：首次练功满 60 秒时在此状态下你可令你同伴用力击打你的肋腹则无甚感觉，当你练到可坚 3 分钟时，你全身稍微用力绷紧站立亦可接受常人的拳打脚踢；当你可坚持 10 分钟时，则可在搏击中承受数人的拳打脚踢。你可发现那些苦练 2-3 年的“高手”们拳脚，怎么那么无力？而且本功对双拳的杀伤力及对腕、臂的增力效果非常明显。

本功亦分二步练法：

一步练法：双手间隔一掌宽，全身绷紧挺直，双臂弯度约为 120 度，呼吸比正常应绵长一些，臀部不能向上翘起，全身上下一条线，如此一直坚持下去即可？易犯毛病：双臂弯度不够，臀部上供，这些都会影响功力的增长与抗击打功力。练功窍门：假如你第一天只能坚持一分钟，那明天必须咬牙坚持一分钟零五秒，后天坚持一分钟零十秒-----成梯形往上叠加，这是武功保持猛增加的诀窍，一边坚持一边默年数字，有助于耐力的持久及减少杂念。

二步练法：在第一步功十天后可练第二步功。全身上下要求统一不功，唯一不同的是由掌变成日子拳练功，一直保持不动即可。如此练完之后，悟性稍高着尤其是练过卢氏结构、大成拳或形意、太极者仿佛似曾相识的感觉吧？读及此掩卷想一下，你联想到什么呢？--“这不就是那些极力推崇桩功的技击、混元桩么？不是么？请按卧虎桩状态站立直身试一下即知。本人称卧虎桩为强力桩功，实实在在的体认比那些放松加意念的“桩功”其两者之功效绝不可同日而语，一者天长日久莫名而得，一者修炼当日即感强烈的效果，怎么去比较？事实上其他任何派的“桩功”均只不过为“实力的修习与增加为目的而已”，何必过分宣扬神效奇妙呢？细想一下当今流行的“以桩为本，以一法代万法”的门派，真正实战高手有几人？更多的是以一身肥肉及“笨力”吓一吓三四流的高手而已，请诸君思量。

注意：练任何功法、技术前应全身活动热身后再练。

内家不传秘法：内功拳、掌、指运劲法（幻影拳内功运劲法）

- 1、全身放松双手自然垂于体侧，双脚略宽于肩平行站立，凝神深长呼吸六次。
- 2、以鼻吸气同时双手提至胸前（指尖相对，掌心向上吸气时上提至膻中穴）腹部稍内收。
- 3、双掌内翻成掌心向前，指尖向上，双掌缓缓用劲向前推出，指尖向后翘意至劳宫穴，同时缓慢呼气气沉丹田（腹部稍向外突），推至似直非直时略闭气一会，然后放松继续呼气将臂推直，双掌用力不可放松。
- 4、然后吸气双掌外旋内转掌心向胸部并沉腕翘掌，指尖向前吸气运劲满（腹内收）闭气一秒，然后变拳以最快的速度向前冲成平拳（冲拳同时腹部向外鼓荡）意在拳面，必须要

有遇石石碎，遇壁洞穿意念（如变成剑指、鹰爪、虎爪则为指功之修炼法）

5、然后双拳放松变掌掌心向下，缓慢向下按压（手指上翘，意在劳宫）略闭气，然后放松呼气，双手划向体侧与一式同。

反复重复 12 次然后站直全身放松轻抖放松即可。注意全部采用腹式呼吸法，即吸气时腹部内凹，呼气时腹部外凸，修习 5--10 天即觉掌沉拳重，双手有用不完的劲。注意除了拳掌必须用全力之外，其它各部必须放松。注意本功法除了快速冲拳必须全力最快速度冲拳外，掌部运动必须用暗劲运掌，略闭气一会一般时间为 1 秒，视个人体质而言勿强求。

本功每天如有时间可练习 3-6 组（每组约 12 次），重点体认逆呼吸方法。

第 4 式冲拳时可变成四指叉开向前冲击或成食指、中指并拢的剑指向前冲击，重复提示：运用指法向前冲击时，必须扣紧拇指使力达指尖，每一次须全力冲击--此即指功练习方法。

此功以前乃秘不示人的，本功修炼得法可令你有多大功力皆可达拳、掌、指部，使任一技法皆有杀伤力。

秘传防守手法修炼

防守手法在实战中作用非常大，一个善有于防守的人对于任一攻击都可拦截或化解令敌徒劳而我则可随意击敌要害或擒或打随意。

阴阳手练法

先在墙上画两圆，其大小以高不过鼻，低不过裆，左右稍宽于肩即可。练时沉肩坠肘，距墙约 40-50 厘米即可，左手弧形上托则右手下按双手一上一下同时进行。

练法：左手从 1 至 3 为上托，从 3 开始翻腕下按经 4 到 1。右手从 1 下按经 2 到 3，经 3 时翻腕掌心向上经 4 到 1，手指自练起始终对向对方。

要点：手完全不用力，呼吸均匀，一个呼吸画一个圆（以不憋气为度越慢越好）。慢慢去体会手掌的感觉，过不了十天半月你就会感觉到手掌有麻胀沉的感觉，这是劲力到掌（指）的感觉，续练下去你能感到腕活、掌沉、指力倍增，尤其是双手掌指的感知能力异常灵敏，实战中敌人用拳掌击来，你可本能地弧形格挡并翻腕抓住敌击来之碗、臂，另一手几乎在同时击中敌人。

八卦手练法

本手法则比阴阳手更绝妙，修成本法则单手攻防则可令敌攻之不进，无处可逃，成一天罗地网也。

本法亦可在墙上画一与眼同高下与裆部齐的大圆，再在中间画“十”字即可练习。从 1-2 为按挡法，3-4 为拍挡法，5-6 为挂挡法，6-7 为捋挡法，7-8 为抄挡法，8-9 为格击挡法，9-10 为拨挡法，10-1 为架挡法，由于其八种手法可抵挡八方进攻故为八卦手。

练时五指微张，不可用力，给人的感觉如挥动的红绸带，连绵、圆活，必须充分活动腕指关节，认真体会手掌的变化，持久则双手感知能力异常灵敏（即具备了内家“听劲”功夫），而达到一物不能加无物可潜逃的高级境界，左右手都必须练。通过本法修炼的人双手的防守打击（攻防能力）配合异常地好，能自然而然地一上一下，一左一右，相互配合，而达到我可随时击中敌人，而敌人无法捉摸我之攻击。

阴阳八卦手歌诀

拳法一阴复一阳，两肘必在肋下藏。出拳如炮身龙活，遇敌犹如火灼身。
起或未起夺中位，手打八方仙难逃。出手要如虎扑羊，活实发力整体劲。
此是吾门神妙诀，仙术只传有缘人。

八卦手攻防应用

以右实战式为例：1、上步以右手按拍敌之进攻直拳，以左拳控制后，进步用右手拍击或爪击敌面、鼻；此即本门“幻影绝杀八手”之“惊涛拍岸”。

2、以右手左拍敌手，不论击中与否，即刻上步切削对方之咽喉，再用右摆拳击敌耳部。

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/>