



功法百家

# 少林易筋经龙虎聚力法

□ 陈 坚

龙虎聚力法是少林易筋经中增强内力之法，少壮者习练百日、能长千觔之力，即使是软弱无力的人，也可迅速增长力量，如果是年老精气不足的人，肯依法操练，每日练习二、三次也能健体延年，除却疾病。

练习时，要面向东方，静心凝神，通身不必用力，使气贯于双手，每练习一式，须默数四十九数，再接练下式，不相间断。开始时，要先把前一式练到熟练时，才能接练第二式，快的半个月，慢的一个月，十二式动作练得俱熟于心，其力自能贯上头顶，这就是练力练气的少林易筋经龙虎聚力法。

## 第一式

双足平开、宽与肩齐，眼平视，牙咬紧，嘴微开，双手垂下，肘微曲，两手掌同时下按，掌心朝下，左右手指朝上翘朝前，默数四十九数，每数一数，掌下按、指上翘，四十九数后再放松，沉肩含胸，气沉丹田。

## 第二式

前式完毕，将十指曲握为拳，拳心向后，大拇指贴指大腿，每数一字，拳紧指翘，四十九数后，放松。

## 第三式

前式完毕，将大拇指握入拳心，捏紧拳、趁势向下伸直双肘，以虎口向前，每数一字，握紧一次，四十九数后放松。

## 第四式

前式完毕，双臂平抬，拳伸向前，与肩同高，双肘微曲、虎口向上、双拳相距与肩宽，数一数，拳一紧，四十九数后放松。

## 第五式

前式完毕，接着将双臂举起，虎口向后，手

不可贴头，肘微曲，拳紧如前，四十九数后放松。

## 第六式

前式完毕、接着以肩为平，将双手下降，以拳下对耳一寸远，双虎口向肩，数一数，拳一紧，想双肘尖向后用力，四十九数后放松。

## 第七式

前式完毕，将身向后微仰，双脚尖着地为支点、脚跟离地，趁势将双手分开，与肩齐，虎口向上，数一数，紧一拳，想双拳向后排，胸微向前，合练四十九数。

## 第八式

前式完毕，把双手收回向前合对，与第四式相同，而不同之处在于手肘直而不曲，拳对相近只离 20cm 左右，数数，拳紧，合练四十九数。

## 第九式

前式完毕，将双拳收回乳之上，抬起翻拳向前起，掌心向前，拳背食指大节骨指向鼻头，相隔 6~9cm。数数，紧拳，合练四十九数。

## 第十式

前式完毕，接着双手分开，虎口对双耳，双手与头成仙“山”形，数数，紧拳，拳想上举、肘想往外抵，合练四十九数。

## 第十一式

前式完毕，将双拳翻转至脐下两旁，拳心向身，双食指离脐 1~2cm 运，数数，紧拳，合练四十九数，吞津三口，随气运送至丹田。

## 第十二式

吞津吸气毕，双拳松开，垂下，再以掌心向上，向上如端重物状端至肩平，与肩平时，脚后跟微离地，以助其力。再以双拳举物三次，练法与端物同。



一式



二式



三式



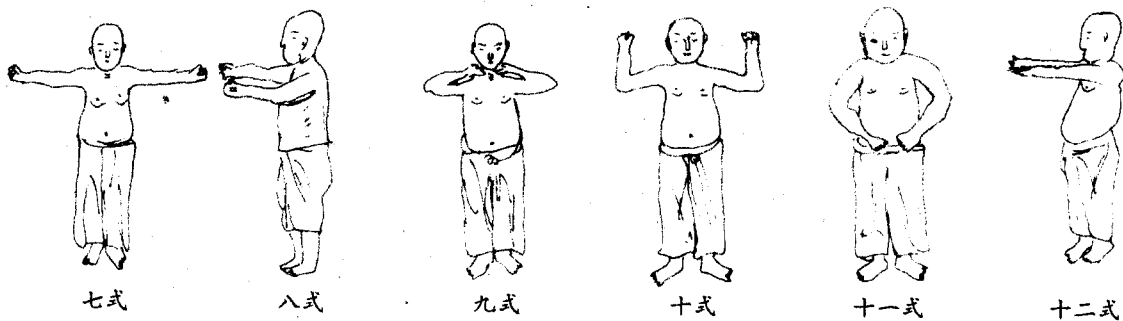
四式



五式



六式



### 练功心要:

- A. 每式四十九数次,呼吸宜慢长,忌急速,勉强。初学切须循序渐进,呼吸不可乱,不可弊气。
- B. 呼吸须咬牙,舌抵上腭、口微开。同时使口中津液增多,可固齿。
- C. 习练此法宜早、午、晚行之,至少每日行一次。练时须精神专一,沉肩含胸。练功毕要缓行数步,略事休息。
- D. 工作过劳,不宜练习。总之要自然,不可勉强。
- E. 凡握拳或按掌等,每一数必加一紧,愈握愈紧直至四十九数毕,乃放松。
- F. 练习时,务要自然,久习则力气不期自至。
- G. 练习纯熟后,可将呼吸与数数合二为一,只数呼吸的次数即可。

通讯地址:浙江金华武义县后宅横巷9号  
邮 码:321200

## 拥有健康 升华生命 行大方便 得大自在

# 密宗般若大方便功烟台康复中心

### 公开披露人体海螺脉系统、水脉系统科研成果

我康复中心,在上级卫生部门领导下,由功德圆满,功力非凡,精通秘法医术,擅长治疗多种疑难杂症,并在人体海螺脉、水脉系统揭示人体潜能和科研成果居国际领先地位,被美国收入《世界名人录》获得了权威成就证书的并绍云上师亲自主持,以授功带功调治为主,结合针灸推拿等常规医疗手段,激发人体巨大潜能,治标更治本,从而使您身心康泰并修得气功师的能力。

#### 康复保健医疗

授功传授秘法带功调治腹腔系统、运动功能障碍系统、血液病、眼科、妇科系统疾病,并为孕妇传授胎教秘法、助产秘法。为不孕夫妻排忧解难。

每月1日、11日开始办班,每期10天,每年4月1日到10月20日开业,第一个班收费300元,以后优惠20%。住宿费每天9~10元,高间20元,报名费10元,就餐在食堂,费用自理。

谢绝精神病、传染病、严重心脏病、生活不能自理者参加。

#### 医学功法培训

〈一〉水脉大法保健瑜伽卧佛班。公开披露人体另一潜能——水脉系统的科研成果。以水脉大法和海螺脉大法相辅相成,推进天人相应的更高级次。同时传授对各系统疾病和各种疑难杂症有显著疗效的保健瑜伽术、双修法门拙火定、三界交合法、曼荼罗卧功睡功辟谷开顶等秘法。开发多种潜能,获得随时随地随势在功态的高功能。

每逢双月(4.6.8.10月)22~27日面授,学费360元,报名费10元。

〈二〉海螺脉大法金刚班。国际领先的科研成果,即身成就的海螺脉大法、大威德布畏金刚法(完全根本大法)宇宙秘音加持法、三昧如意宝珠法、接受宇宙高能遥灌法、明心见性六大法等天人相应大法可当场激发巨大的生命潜能,打开七万二千脉,修成金刚不坏之体,脱胎换骨入成就之境。

每逢单月(5.7.9月)22~27日面授,学费360元,报名费10元。

〈三〉内丹黄天功“坤”级班。大道修真心法,阴阳大内男女丹法,直泄道法天机。内丹之术须男女阴阳颠倒再颠倒,祛百病,结金丹,开异能。

每月28~30日面授。学费150元,报名费10元。

〈四〉暑假学生明目开慧保健班。以密宗对人体奥秘的微妙认知,施法授功促其明目开慧健康,成就利国利民之人才。

8月8日~12日面授。学费小学生250元,中学生300元(陪同家长免费),报名费10元。

〈五〉函授:保健瑜伽卧佛班138元(不含水脉法),金刚班100元(不含海螺脉大法、六大法)。黄天功坤班96元。

地址:山东省烟台市东郊迎宾路8号,国家教委烟台学术活动中心院内2号楼。乘5路、45路、52路公共汽车,在“回家”站下车,路东200米即是。

联系人:姜庆英 邮编:264001

电话:0535-6888961 转康复中心或6263047

常年函授地址:山东省烟台市天洪街10-9号 姜庆英 邮编:264000(垂询者请寄2元素细则)

END 结束

更多内容



---

## 【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



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/>