

秘传盖世奇功百卷神功，介绍了各种奇功绝技的修炼秘传之法。其中有凌波虚渡、缩骨神功、闭穴大法：闭血神功、乾坤罡气、赤阴神功、赤阳神功：炎龙神功、阳光神功等。这些奇功绝技，大都失传很久，据说明朝一位德高望重之武术气功老前辈于一偶然机遇从点苍山永金洞密室中得到“百卷神功”从第四十四卷中摘录出一些秘法以供后学者习之。但此极法之秘修法要求甚严，一是要有坚韧的恒心、坚强的决心、坚强的信心。二是要有高尚的道德情操，胸怀宽广，没有私欲，三是要有十分隐密而宽敞之修炼环境。四是要在前面内功心法大成（也就是百日练通大小周天）后才可修此神功绝技中一至二种。不可贪多无成五是必须在明师之指导下修习、否则将有走火废功之危险，六是要求修炼者的先天资禀赋确是习武之良材，又恰逢旷古难求之机遇，且本身又具绝大之恒心毅力者，实准炼成。不然俱此神功绝技者比比皆是，则神功不神、绝技不绝又谈何稀世神功耶！是故修炼之士须正确衡量自己之能力及诸般环境因素。量力而入切记切记吾之所以传出诸般神功秘法，实乃惟吾国之武林秘技有所传承，在吾国之芸芸众生之中，有缘具备修习神功绝技乙条件者，虽每代一人，也可使神功绝技不至失传矣！但这些神功绝技确实神奇，对修炼者条件要求之苛刻，使人终生只能对其兴叹，难望有成功之日，且神功绝技中有许多绝技于健身无益而万一奸恶之徒学成则对社会危害大矣！几经斟酌选出其中对社会无害的神功绝技以飨读者。

#### 凌波虚度

大凌波虚度者，实乃驭气飞行之术也。绝非一般轻功乃至上乘轻功可比拟也。轻功者，乃是指高弹跳能力，借助反弹之力向上窜纵，并以娴熟的技巧以减轻落地时的重力声响者是也）所以一般轻功实乃窜纵之术也。轻功至上乘者，配合了一定的提气技巧，跑更快。跳得更高更远，即所谓“踏雪无痕”“陆地飞腾”“草上飞”者是也。而凌波虚度之奥妙则可腾空驭气飞行，飞行之距离远近则由修炼者自身之功力程度而定，功力高深至极者可以飞越江河山谷乃至更远，其飞越时可全身不动驭气飞行，亦可两足踏空行走如履平地，神态潇洒似凌虚而行，是谓之日“凌波虚度”也。凌波虚度飞行之机理者，实乃惨炼者之内外功夫均至高乘，能随时知当时当地的灵气性质，从而发出与之性质相同之外气，同性相互排斥，故身体能腾空而悬浮也。再向后发出外气，似游泳一样，身体自然向前飞行矣！

#### 修炼方法：

一、外炼法，即两足绑上沙袋（或锡瓦），从晨起床至睡觉前，一刻不离，日常行走、早晚奔跑纵跳，沙袋（或锡瓦）从不离腿。注意每隔一月松绑取下沙袋（或锡瓦）三日，以适应及平衡身体。一年后，爬山跑跳，可与猿猴追逐。第三年穿上特制的舟形木板鞋在水上跑，最后取下重物，赤足履水如平地，即炼成了水上飞之轻功矣！

二、内练法、按前述之内功心法勤奋修炼配合外炼（即大小周天之练法），内炼也逐步提高，至第三年以后即进入到上乘轻功境界，一般十年左右可炼神返虚，出现神足通，即俱有了察知当时当地灵气的能力及能发出强大的外气。运用之法如下：

- （一）观想下丹田之内丹急速沿小周天\*\*运转二十四圈。
- （二）观想内丹沿大周天\*\*运转三十六圈。
- （三）将内丹沿中脉提运至头顶百会，并收腹闭息。
- （四）两手由侧面上提至略高于肩，手心向上。
- （五）随着呼气两掌缓缓下按，由四心，（即两掌心两足心）发出强大外气压向地面。
- （六）由地面性质相同之灵气产生的斥力作用，身体腾空而起。
- （七）飞行的方向或前或后，或左或右以及飞行的快慢皆可由心意而定。

（八）在飞行的过程中，意念一定要随时守住头顶百会穴之丹珠，这是根本，功高者丹珠可出头顶一尺左右，大放光彩。

- （九）功力至炉火纯青时，无须任何准备功，可随时随地随心所欲地腾空驭气飞行。

#### 缩骨神功

夫缩骨神功者，并非真的将骨头缩小也，乃是运用内气内功缩小了骨之间隙，全身之骨头有顺序地叠排紧密，人的身体自然就小了，故称之日缩身法更确切也。

（一）外炼法：每日早晚择空旷无人处，于芳草地上铺上棉垫作盘腿、下腰、屈身等各种柔功修炼，使全身的筋骨关节达到柔软如棉，这是缩骨神功之基础。

（二）内炼法：每日子、午、卯、酉按四正时内功心法勤炼，达到气行周天之后又行肌肉、皮肤。之后气行脏腑。最后气穿全身骨髓炼成混元金刚不坏之身。达到上述混元金刚不坏之身，再修炼缩骨神功则易矣！即可随心所欲地收缩筋肉，将骨骼收拢重叠，则身体各部或全身均可收放自如，则所谓缩骨神功成也。

#### 闭穴大法

闭穴大法者乃是一种保护自己穴道不受点击的方法，进者还可利用穴道反击点穴者。其一为换穴封穴法，即炼成混元金刚不坏之身后，能随心所欲地肌肉移动一定距离以盖住附近穴道口，亦即将原穴道口向上下左右移动一定距离，故在原穴道部位被点击时不受损伤。其二为封穴反击法，即意领丹田之气至全身重要穴道中，气聚穴道，结成金刚珠，穴道向外鼓出如算盘珠子，坚硬如铁石，使敌击点之手指受伤，此其一也。在敌击点之手指欲上身时，突然由穴道发出强大外气反击此其二也，在其点击之手指将上身时以内功之力将其吸住，此其三也。

#### 闭血神功

闭血神功乃止血之功也。受外伤流血如注，抢救时首先应止血。止血之法有药物止血及内功止血。闭血神功即内功止血之法也。修炼闭血神功，在内功心法修炼到炼成混元金刚不坏之身后，选择一极冷之洞穴进行修炼，即采收极阴至柔之冷气，聚于本人之下丹田中，炼成凝雪神丹，夫血遇热则行，遇冷则凝也。救治出备者，只须以意念观想凝雪神丹由丹田发出，先行在伤口。上方经络血管上冻结血路，再缓缓至伤口，使伤口之血液凝结成痂，则闭血成功也。

#### 乾坤罡气

乾坤罡气乃修炼之护身真气也。即修炼成混元金刚不坏之身后，必须在身体之周围自然环绕着一层真气，经过一段特别修炼之后，这层真气即可炼成至阳至刚的乾元罡气或至阴至柔的坤元罡气。乾元罡气修炼法：每日子、午、卯、酉四正时择一僻静之处，面朝南方盘坐，五心朝天，静心绝虑，到物我两忘之境，然后意采南方天阳之气，收聚至丹田，以文火烹炼约一柱香时间。将此阳刚之气呈球形放射至身体周围，约在身体四周一丈左右布满阳刚之真气，意想真气似一道坚若铁石的墙，护住自身，一切入侵之异物到一丈左右即被阻隔，若硬性闯人，似撞在钢板之上，乾元罡气修炼成功也。坤元罡气修炼法：每日子、午、卯、酉四正时择一僻静地，面朝北方盘坐，四心朝地意念涌浪泉朝地，静心绝虑，到物我两忘之境。然后，意来北方及地阴之阴气，收聚至丹田，以文火温养约一柱香时间，将此阴柔之气呈球形，放射到身体周围一丈左右，使身体前后左右布满阴柔之真气，观想此真气似一道橡皮墙，护住自身，一切入侵异物到身体一丈左右即被一无形的阴柔劲力阻隔并反弹出去，入侵力量有多大，反弹之力亦有多大，坤元罡气修炼成功也。乾坤罡气神功即金光元气护体神功也。

#### 碧阴神功

修炼碧阴神功乃闭血神功之深化也，在炼成凝血神丹之后，再修炼由掌心、眼睛、乃至全身各个部位均能收发阴寒之冷气。不断加强念力的修持训练，即要求达到在一瞬间就能使滴水成冰甚至能在一定程度上使空气凝滞，使人呼吸窒闷。碧阴神功成也。

#### 赤阳神功

赤阳神功者，乃修炼者之三昧真火与宇宙之纯阳真火相熔合，收归于下丹田，炼成赤阳珠。功成之后能随心所欲发出赤阳珠，此珠之威力大小皆由本人之意念力控制，大可化为百丈烈火小可缩成米粒之珠，但热力奇大，可穿山破石，瞬间可使一盆清水沸腾气化。

修炼方法：

(一) 选择一奇热之处，一般乃大沙漠之深处。最好选择大地的子午线处。

(二) 时间应为午时，烈日正当顶。

(三) 正身盘坐于蒲团之上，先两手放在膝头上，垂帘闭目，默念：“老子十万众，吾师在其中，道法三千六，赤阳正当空，烈火吞宇宙，吾身在当中，存想观师像，法力无边功。”默念三十六遍，观师像即观想授功，书之师像也。

(四) 两手翻掌，掌心朝天，观想自己天目穴及两手掌之劳宫穴与空之赤阳之光分三道被收入天目及两手劳宫穴内。呼气时观想天目及两手劳官凝成了三颗赤阳珠。共呼吸三十六次。

(五) 意念导引天目之赤阳珠进入体之中脉，下沉至下丹田，两手劳宫之赤阳珠由手三阴经脉至任脉，下至「丹田。此曰“三珠归田”也。在下丹田形成一颗炼阳珠，随着功力的深化，下丹田之赤阳珠可随心所欲地在身内远行，继之可发于外，所到之处林木灰尽，清水沸腾。至此赤阳神功成矣！

火龙神功

火龙神功乃吾国丐帮历代心传口授秘传之暖身功也。夫丐帮弟子饥寒交迫，衣不蔽体，无家可归，常依廊檐之下，破庙之中，寒冬即至，冻饿之情实堪可怜矣！为此丐帮祖师创造火龙神功法传与弟子，既可暖身，亦可同时使内功修为更上一层楼也。所谓火龙者，比喻人身也。人头即龙头也，人嘴即龙嘴也，人脊柱乃龙脊也，人之尾骨即龙之尾也，人之下丹田亦即龙之下丹田也。

修炼方法：

(一) 地点：择一清净之处绝对不许有人打扰。

(二) 时间子、午、卯、酉四时正

(三) 正身盘坐于蒲团之上，调息至极均、深、细、长。观想下丹田处有一鸡卵大的火珠，初时为黄色，继之转兰色、再转红色。此刻火珠急速旋转，跳跃，热力增长。再继之由红转紫色，热力变成火由丹田冲向气阴尾骨，整个脊柱由下向上一节一节燃烧，直至龙头。此时龙身，人的全身，处处如在浓烈的火焰之中，寒气尽除。火龙功矣。若功夫深厚者，可结成火龙丹，由口喷出，使周围的寒冷空气变成温暖，再进一步，亦可燃烧山石林木。但达此境甚难。历代丐帮弟子达驱寒暖身者不少，更进一步者尚少见也。

阳光手（红阳掌）

夫阳光手者即红阳掌也，其修炼方法至简至易但亦至难至苦矣！故右仿之有成者亦如凤毛麟角。

修炼方法：

(一) 内功修为见内功心法。

(二) 每清晨面对东方刚升起（出）地平线之红太阳深呼吸三十次。

(三) 站好低马步桩，双手握拳于腰侧，向红阳推掌，一左一右，亦推亦收，由初两百次，三个月后达两千次，一年后达两万次。

(四) 变马步推掌为闪电掌，次数亦由少到多，一次练功达两万次以上，此时阳光手已成，发掌时阳光一闪敌已中掌倒地。

绝技各派均有、吾国各门中并非一门独派。各门派是历代先贤从学于各门派武学，集成本门绝技，其中，含有少林秘学，有武当绝技者，并奉劝肖小匪类之徒不可妄学，否则后果堪虑也。

怎么练“百日练通大小周天”

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/>