

中国内功之父胡耀贞(陈发科拜兄. 冯志强内功师父)大作.

心意猫 QQ群192302106

三体式内功心法(1958年已经公开)

站桩功可以增强體力，給練動功打下基礎。站桩功分無極式、三體式和隨意式三種，可以任意選練。

## 一、姿 勢

**無極式**——自然站立，不可故意挺胸或收腹；然後兩腳分開如肩寬，脚尖指向前方；兩臂自然下垂，兩眼內視丹田，兩腿微屈。（圖1）

站立時，頭要正直，下顎微向後收，全身放鬆，姿勢力求自然。

**三體式**——自然站立，兩臂自然下垂，頭要端正；兩腳

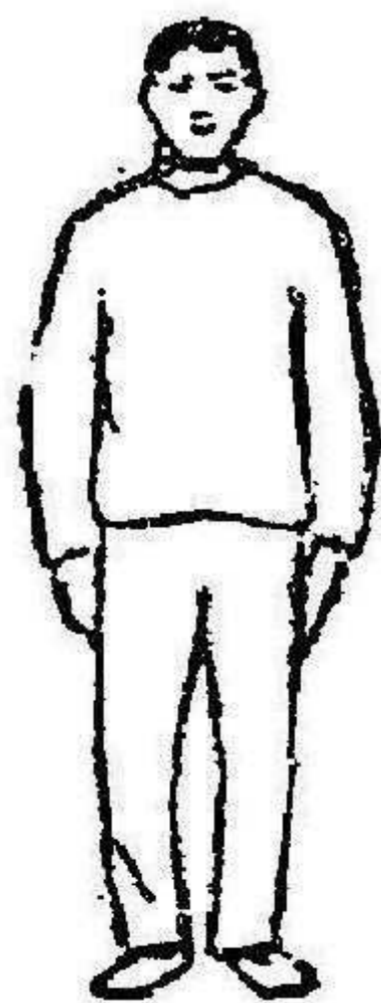


圖 1

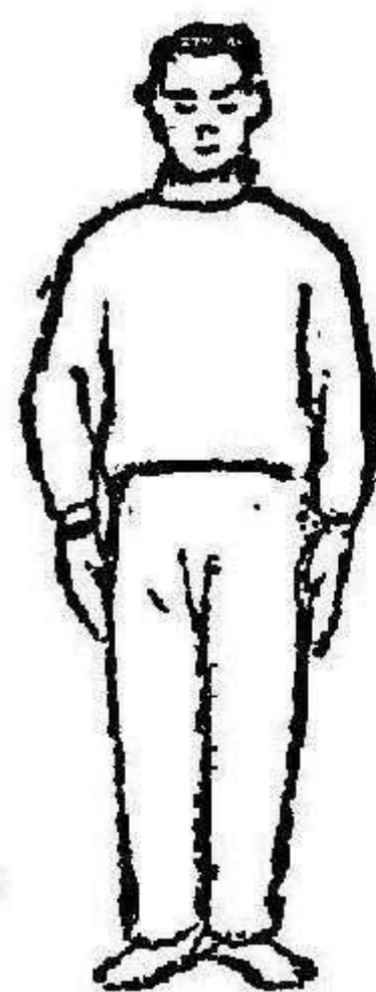


圖 2

尖外展，成立正姿勢。（圖2）

右脚不動，左脚以脚跟為軸向右扭轉45度，同時身體向右轉成半面向右的姿勢。（圖3）

然後，兩腿慢慢向下彎屈，成半蹲姿勢，體重偏重於右腿。隨即左小臂經體前向上提起，左手停於胸前，手心向下，手指向前；同時右小臂也向上提起，右手蓋在左手背上，兩肘微屈。（圖4）

最後，身體方向不變，左脚前進一步，左膝微屈，重心落在右腿；同時左手前伸，肘部微屈，掌心向前下方，五指分開，掌心內含，高與胸齊；右手後撤落於肚臍前（圖5）  
三體式的右手也可放在腕下或肘下。



圖 3

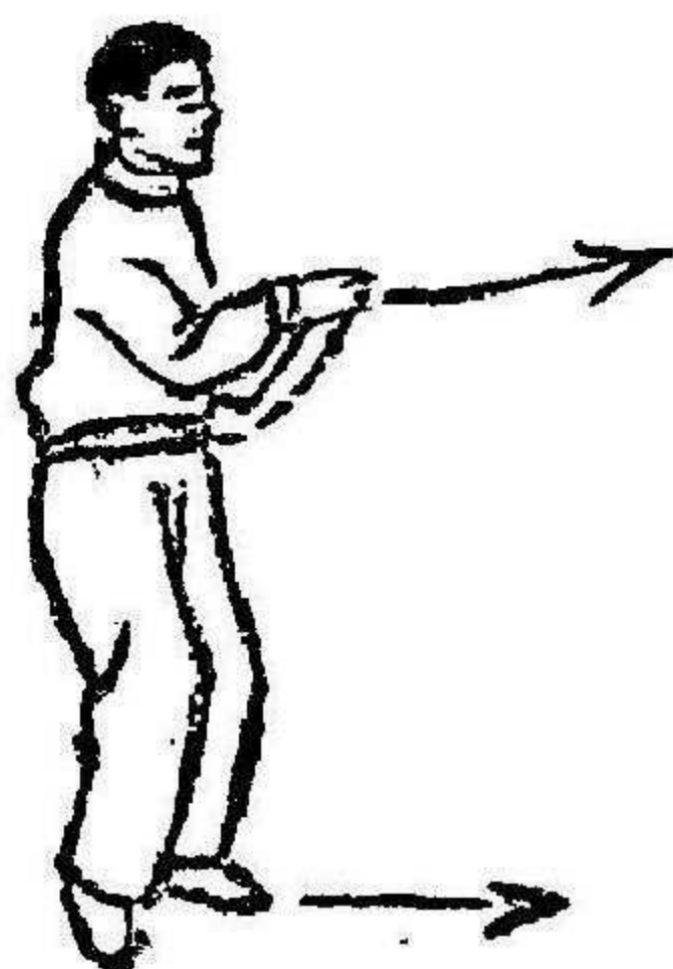


圖 4

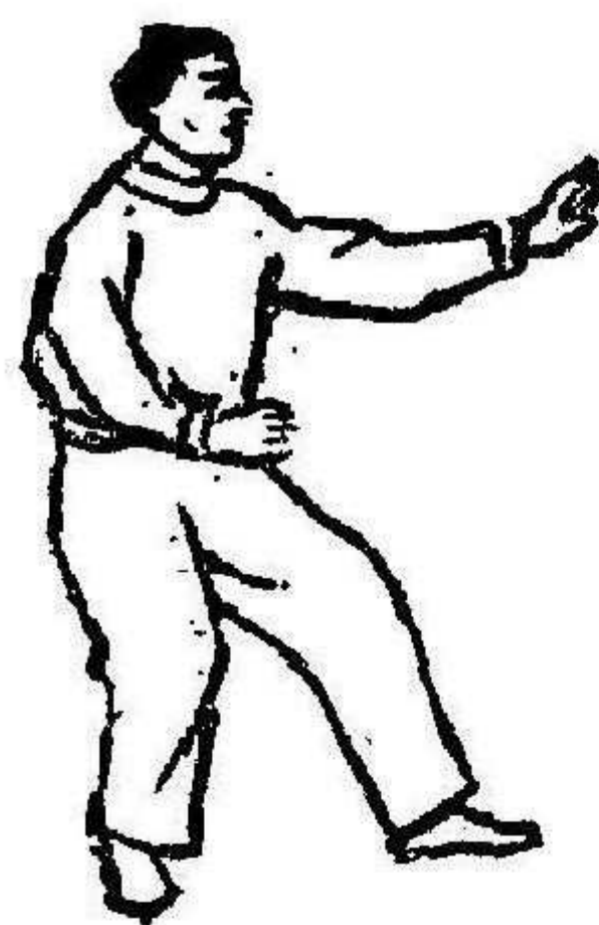


圖 5

隨意式——隨意站立，以舒適為度。

姿勢可依自己的愛好和身體狀況而選練，在個別情況下也可改成坐式進行。

## 二、要 領

1. 練功前都要先解大小便，安下心來，消除雜念，鬆解衣帶；全身放鬆。

2. 站好姿勢後，就要微微用意守着中丹田（肚臍）。三體式可以左右輪換練。

3. 每次可練 30—60 分鐘，每天練 2—3 次，依個人身體情況而定。

4. 這樣練過一個時期以後，如果腹部有氣的感覺，即可守着丹田練簡易動功。

5. 如果不願練簡易動功，也可繼續練站樁功，但要加練“三心歸一”。所謂“三心歸一”，就是把氣從兩腳心和頭頂心（性宮穴）同時經過脊柱引向命門，上下相合；然後鬆肩，兩臂自然伸開（圖 6），再意想氣從兩手心聚向中丹田；

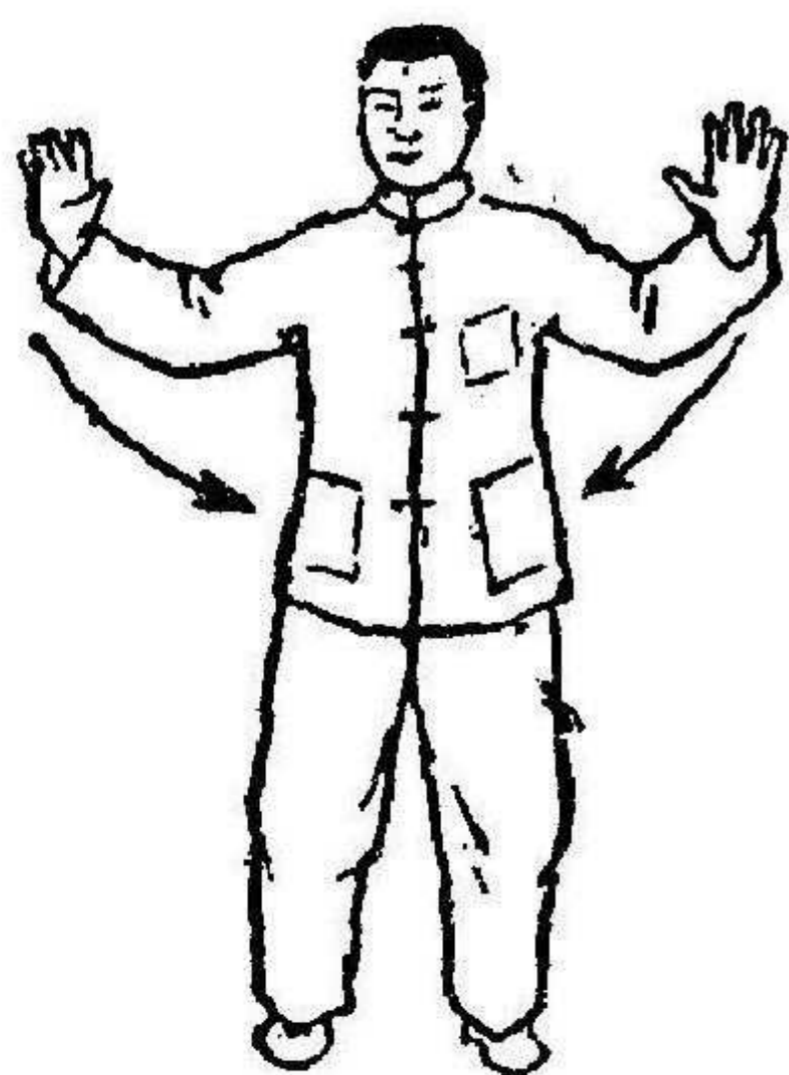


圖 6

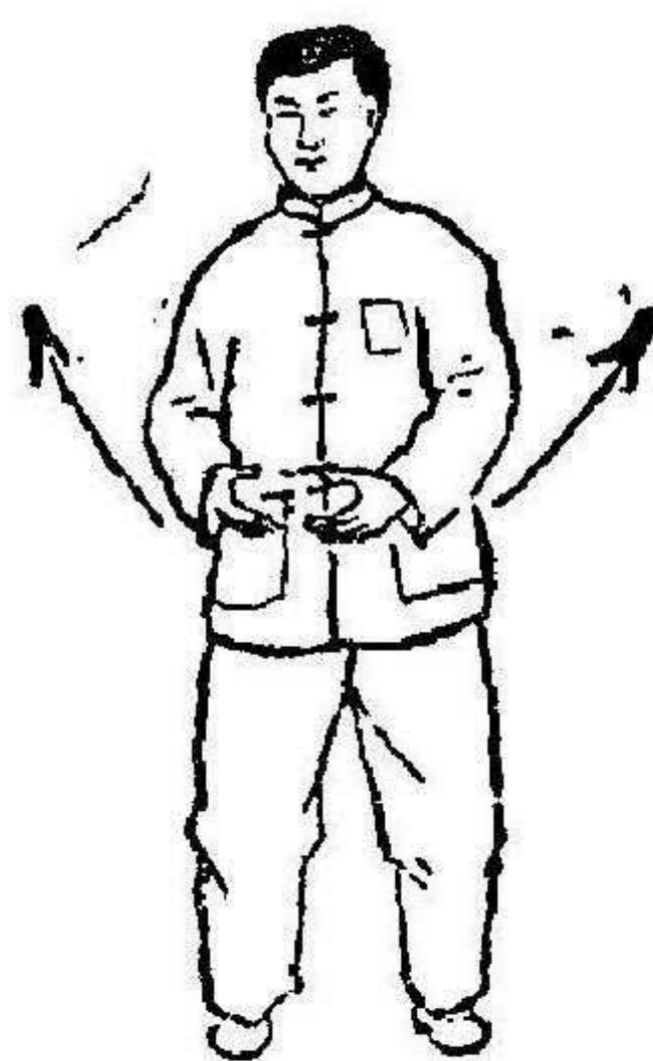


圖 7

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/>