

## 七步玄风掌特绝手

据传，七步玄风掌系由明代峨嵋高道隐月道长编创，相传于其弟子明月道长，后经明月道长悉心研练，使之更加完善。此后，历代单线秘传，并被各代传人视为绝世珍宝，从不外露丝毫。因机缘所至，敝人巧遇此功传人：隐心道长，并得之一、二练之。今恐因敝人灵性、悟性有差，难取真谛、妙境，故决定将其特绝手部分功法首次公开披露，愿与武林同道及前辈共同研习，旨在光大我中华武功。

七步玄风掌功法共分七个步骤层次。各层次间都环环相扣，相辅相成，并有五行相生、相克之玄机暗藏其中。故要求习练者必须按其层次要求逐层习练，不可越级练习。据师尊言明，此功大成后，七步之内可随意伤人、毁物，无坚不摧，即用“内气”隔空显神威。

这里暂介绍此技的前二个部分（层次）习修之法，如习者得法，苦练270天后，即可初步达到用内气隔空伤人、毁物之能（约2米内）。诚望习者能重武德，练修养，千万不可逞强斗狠，以防不测。慎之！慎之！

第一层次（须练习120天后，改练第二层次）

第1式：盗精结丹

习者每天夜里子时（23：00—1：00）面北而立，双腿自然向下盘坐于一特制青石板上（面积约为50CM\*50CM，厚约5CM），双掌心向上，十指相对捧于下丹田处，要求上身端正，头顶百会穴与会阴穴的连线须与地面垂直。双眼先观看北斗星片刻（阴天可向意念观看）后，轻轻闭上双眼。意念北斗星辰之精气呈白雾状自百会穴螺旋进入下丹田沿任脉路线，自然呼吸，如此反复练习30分钟。

第2式：接上式，双眼慢慢睁开，右掌缓缓抬起，掌指朝上，同时将右掌内劳宫穴对准北斗星，左掌掌心朝下，掌指向右成定式不动。意念：北斗之精气自右掌内劳宫穴呈螺旋状进入，沿右臂内侧至右肩井穴，乳中穴、膻中穴、中腕穴收至下丹田；接着再由下丹田引精气上升至膻中穴，在乳中穴、肩井穴，沿左手臂内侧呈螺旋状从左手内劳宫穴放出，冲至天际边，并有摧毁万物之急。如此反复循环练习30分钟。

第3式：接前式，双手掌心相对，掌指朝上，稍稍放松，缓缓提起放于膻中穴处不动成定式，双手掌间距离约为五寸。吸气时（鼻吸气），意念双掌内劳宫穴将北斗之精气吸收聚集于下丹田。呼气时，意念右掌劳宫穴释放出一团红焰烈火，左劳宫穴释放一块冻冰，当二者相碰于中间距离时，冰块立即被火团融化成一股水雾状热气将练功者托上半空。如此反复练习60分钟，注：收气、放气路线同前。

第二层次（练习150天后改练第三层次，也可续练下去）

第1式：（练功方向，时间同第一层次）

自然盘坐于青石板上，双掌捧于下丹田处片刻，然后双手缓缓上抬至头顶上方后，再变掌为虎爪式慢慢下拉，直至下丹田处止。意念左手抓一团焰火，右手抓一团冻冰，并将此两股阴、阳、寒热之气收至下丹田集聚。稍停片刻后，双掌用力快速前推，用意用两股阴、阳之气推送天际边，并击穿所有阻碍之物。如此反复练习30分钟。注：自然呼吸。

第2式：接上式稍息片刻后，面对木球盘坐，距离约1.5米。左手成掌心向上，掌指向右，放于下丹田处；右掌掌心向上，掌指向左放于左手上。吸气，提下丹田之阳气运达掌心劳宫穴，同时右掌缓缓平捧至膻中穴前。当气吸满后，右掌用内力、内气缓缓向木球推去；意念内气象热火一样向木球袭去，并将其烧焚。然后，呼气，右手变掌成虎爪抓回，收至下丹田处，还原，同时用意将北斗之精气收聚下丹田。如此反复练习30分钟后，改练左式。左式练法同右式，唯有意念有改变；当左掌向木球推去时，意念左掌内劳宫穴内气象滚滚寒流涌向木球，并使之冻结成冰球。收气、聚气等同右式。

注：木球制作方法：用桐木一块，将此做成圆球状，直径约为5公分；做好球后，用一小钉钉进一点，留出钉帽，然后用丝线拴牢后，吊于房顶上，要求此球高度为平齐于习功者盘坐后的胸部即可练习。注：此功后面五个层次练法有待日后再行奉献，请谅解。

由于本人水平有限，且功德尚浅，难免有遗错之处，恳请诸多前辈、高手教正，不胜感激。

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





## 【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、...

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/>