

## 中华武学精修工程

### 前言

中华武学源远流长，博大精深流派繁多，在历史长河中留下浩瀚的画卷。其内容之丰富，如苍茫之烟云。层次之多，运用之妙许多人穷其毕生精力亦难窥其堂奥。当今很多修武者查史论今，找到一大堆理论，可实修起来被众多理论所困，千忌万苦到头来却一事无成。殊不知，大道至简至易，真理唯一。为使广大学子得窥中华武学之奥，少走弯路，本功用简练的语言以真传一句话的方式由浅入深逐一精解传授。使习者顿开茅塞，其疑问涣然冰释，终能登堂入室成就非凡。

本教材至精至深至简至易，融内外法于一体，自可内养精气神外练筋骨皮，使气行诸穴、通润五脏、长养百骸。其运用是全方位的，能养生、健体、抗打、御敌、增智、耐老延年、激发潜能等，功至上乘自可“人不练功，功炼人”无形之中功力自能飞速增进。用至小处可防身健体自卫惩恶扬善，大处可修真立命。但无论用大用小皆需习者精研深悟勤学苦练，方成大气。

由于水平有限，编写仓促，难免有不当之处，敬请各位同道、前辈指正共同发扬中华武学。

### 自修必读

为使习者更好地修炼内功，请诸位必要牢记以下几条，并始终贯穿整个修功过程中：

一、首先要加强道德修养。古人云：“练武先修德”，可见德对练功者是如何重要。同时注重德功双修，不能好勇斗狠，要树立正确的练功目的以保证功效。

二、朝三暮四，见异思迁，这山望到那山高，要知“各法有妙在于人造”的道理。

三、练功不能走快捷方式，不能急于求成，欲速不达。要循序渐进一步一个脚印，踏踏实实

地修习，并且要注意训练强度，根据自身素质安排时间（每天练功的次数和时间长短以自身能承受为准，不可太过疲劳）只功后神清气爽就能获得良好效果。

四、养结合，在练功过程中“练”与“养”同等重要。

五、功要树立信心、决心、恒心。

六、要善于为练功挤时间，可以说“谁赢得了时间，谁就赢得了成功”。

七、要节欲，性欲本属人体正常生理现象，可作为一个武道修炼者应有的思想制约和节欲行动（已婚之人注意房事采取相对节制为好）这是积蓄精微的准则。

八、学功路上要谦虚求学，以彼之长补己之短，只有持这种求实精神方能广积所学以利全面研习中华武学。

### 第一章 内功修炼精要

大凡内功修习，首先应明其理、掌握其精要之处，尤其高层次的内功因义理高深更应掌握其精要之处，修炼之时必能取得事半功半的效应。

内功修炼必须强调意气形的关系，这是成功的重要因素。意气形的统一协调要始终贯穿于动功和静功之中，因为动静功只是动作形式的不同，意气形三者，是以意所主导的，意则是由心所生，所以平时要锻炼自己的心性，如此才能做到心专意纯。意指导气行，而又指导形的运动，三者同步统一配合得法才能达到意气相随和静性导引以疏通经络的目的。气分为先天之气和后天之气。内功修炼要呼吸中和、缓形从体，调阴阳二气入腹，意在无意之中。调阴阳二气入腹从表看来，即为深呼吸之法，实则以吸进之气（后天之气）结合体内固有之气（先天之气），在腹内合成尚未混元之气，则先排出体内废浊之气，当浊气呼出之时，其第二次吸进之气则下沉入腹，推压第一次进入之气，使第一次吸入之气正式与先天之气合成，以形成“混元一气”即“纯阳一气”或称为“真元之气”。如此循环、滋生、促进，称为“后天补先天，先天补后天”的交换玄机，所谓先天不足后天补正是如此。调阴阳二气入腹，要运用柔和、缓慢、深细的方法进行呼吸之功，吸气之中身体要保持松静自然，动作舒畅，心情平静，吸气入腹如同“闲庭信步”一般，又如仙鹤飞起之势，神领、意随、形付，如飘然之状使全身处于至柔至松而不懈之境；呼吸也要在缓慢、深长中进行，但要化柔为刚，

阴极阳生松柔之体通过呼气而集中气力的运行，充实丹田内气的鼓荡作用，从而将逐步地悟出其中有意或无意支配意识的内景内现，进入意在其中的高级之境，即称为“动形静性”的高级境界。这时产生全身以丹田为中心的收紧感，这种收紧感，使丹田在意气力形的综合作用下，得到气充足，练功至此运动气力，则丹田内气横溢，奋发于所调用之部位，令行则行，令止则止，上下左右任意运行，皆出丹田所凝练之内气。

精气神是炼养内功的实质所在，本功把精气神作为内功之宗，本功打破世法，以采宇宙高能速补自身，使其精足，精足结丹。功力自可进展神速。

外练筋骨皮是内功修炼显形于外的重要体现。首先，集结丹田内气，内气能贯达周身，五脏内气充实形成极大的内气反馈，从而使内气渗入皮下，通过外力排打形成肌肉，内气，皮肤融为一体。外练至此则意气形合一，意止则止，意行则行，全身各处连通一气，意在柔则纯柔，意在刚则无坚不摧，柔中寓刚，刚中寓柔，是谓阴阳两仪之象，刚柔相寓之体。

内功修炼能焕发出体内的潜在力量发挥其应有的威力，通常称之为“功力”，功力是通过内功修习所产生的，这种通过凝结的丹气贯达周身推动周身四肢骨骼集中形成的力，称之为内力，运用在技击上则称之为“整劲”。这种力是气运用的结果，是通过周身柔活的运气推动，快速集中后以形成刚猛的劲力。它在人体可以保护身体抵抗外来袭击，在外可以攻击对方。通过本教材的内功修炼，功深者可聚气成剑伤人无形，并能激发出各种异能，因人而异产生不同的神通，这皆属小法。切记万般神通皆小术，惟有空空是大道。

以上种种效应非一朝一夕所能取得的，需要习者的精研深悟、苦练、修炼内功的要旨、功效，也非一两句话所能概括的，需要习者在修习过程中逐步体会，不同层次有不同层次的理解，正所谓一层功夫一层理，正是这个道理，希望习者明白从本功中体会到无穷妙意，刻苦修习终能以武入道。

## 第二章 无极聚气功

此功是一切功法的基础，首先把本身元气聚集丹田接通宇宙高能，修补本身集结高能信息能量，具上乘根器，为以后功法打下坚实的基础。

姿势：两脚平行与肩同宽（两脚内侧），两膝微屈，合膝撑跨。腹部放松、命门后抵、提肛收阴、含胸拔背、舌舐上、两目微闭（不可太睁、全闭，太睁则神易外驰，全闭则神易昏沉），两手重叠放于下丹田（男左手在里女相反）。呼吸要深长细匀、息息归根，意守片刻后吸气时意念：宇宙中的高能光、气、电以螺旋波动式从全身毛孔进入下丹田，呼气时若有若无，仔细体悟身体的细微变化。

注意：刚开始修持要把姿势整理好，任何功法都应从形入手，意念不要太强，要若有若无，一片虚静。呼吸采用顺腹式体呼吸，即吸气时腹部外鼓呼气时腹部内收。

收功：吸气两手从身体两侧徐徐上举到头顶成抱球状，呼气两手从体前下放至丹田，重复三次，意念全身高能依动作汇聚丹田。

### 通劲三式

本功三式是通过独特的方法来调整自身、强化其经脉、筋骨、肌肉等达到意、气、形的统一协调发挥本身潜能威力。本法绝不同于世俗硬气功，蛮练、横练的功夫。经前辈古人修习验证，因其威力强大，诸多消息尽在三式之中，所以又命名为“震天泣鬼三式”。

#### 第一式

预备：面朝前方，脚并立，身体中正，松静自然，宁神定志，自然呼吸。

动作：1）两脚平行分开与肩同宽，两膝微屈，提肛收阴，下颌微收，左掌置于右掌之内，两掌放置丹田处开始吸气。2）两掌同时从体前向上划弧上举，同时脚跟提起，举至头顶，掌心向外，两掌划弧上举同时两腕向上，向外转腕，头上抬眼望双手同时吸气（至头顶时吸满）。3）接上动，双掌变拳（四指并拢，拇指端节压在食指与中指的第二节指骨上，拳面要平整）。经体侧屈臂肘向两肋猛然夹紧，拳心向上；与此同时，双脚脚跟下落猛震地，身体重心下沉曲蹲，鼻同时猛然喷气发“哼”声，全身随之瞬间绷紧，以丹田为中心象要爆炸一样的感觉，随即放松吸气。

注意：要鼻吸鼻呼，吸气是要深长细匀直入丹田，呼气要短促有力但不可呼尽。意念：自己被巨石所围，

喷气时（呼气）意念丹田内气向四肢百骸绷发，以身体把巨石震碎震飞。

### 第二式

预备：两脚开立，与肩同宽，身体正直，两臂自然下垂，两手放在大腿外侧，眼平视前方，全身放松，静息片刻。

左势：身体稍前倾，脚跟微离地面，两膝微屈，合膝撑跨，命门后抵，含胸拔背，松腰坐臀，收颌直项，舌抵上，松肩坠肘，目视前方。两臂前抬至胸前，右手胳膊弯曲横置胸前，拳心向下，拳面向左。左手胳膊微弯曲肘向外撑指向前方，拳心向下，拳面向前，吸气全身绷紧，牙齿紧咬，怒目圆睁，洞穿一切。呼气保持绷紧状态，意念：自身顶天立地高大无比，头欲破天，脚欲裂地，外形不动，内里气血膨胀，背部靠到大山，腹部震飞巨石，也可以意念“仇敌”被你凶狠的目光洞杀，铁拳打飞，钢腿将其踢烂。右势与左势相反。

注意：意念配合呼吸，吸则蓄劲，呼则迸发。通过本功的修习可造就出以一抵万之勇，以威慑敌之功。最宜胆小怯战者修习并能培养超速反击，提高抗击能力，反应能力，增强内力外发。修习一段时日，随着呼吸就会真切体会到气血灌注手部的感觉。

### 第三式

预备：同第二式。

左式：左脚独立，右脚抬起屈膝横于体前，成侧踢式，双手握拳，左臂曲肘握拳，放于体前左侧，拳面向右上方，右臂曲肘握拳，放于体前右侧，拳面向左上方。起初修习时呼吸自然。第一段：意念：吸气时意想宇宙间的真气齐聚丹田，呼气气行右腿。第二段：吸气时意想宇宙间的真气齐聚丹田，呼气全身绷紧，意气力达于右腿，设想体前巨石、高山被自己踢飞、踢碎（右式相反）。

注意：第一段应修习数日再进入第二段，第二段呼气三次后要静养七次再发，修习日久呼吸时就会感到气血向腿部奔流，此时应注意不得轻易发腿，发则制人死伤；修习本三式因十分消耗内力体力，所以必须勤修无极聚气功与采气才不会引起头昏、脑胀。

## 第三章 眼法

拳谚有云：“心为元帅，眼是先锋”又云：“一打胆、二打眼”可见眼在实战中确实非常重要，通过本法习练可对敌了如指掌，占尽先机。

功法：1. 本法适合晚上练，坐站均可，但均需头正身直，舌舐上腭，下颌微收，提肛收阴，脊柱中正。取香一根点燃，放于眼平凝神端视，眼睛尽量瞪大，坚持不眨，过一会眼泪、鼻涕就流出，不用管他，这时的眼泪是咸酸臭的叫渣滓，可排出五脏之病，修两三分钟闭眼意守丹田呼吸绵绵，一念不生。收功：两手搓热放在双眼上过一会轻揉双眼，气收丹田。

2. 眼瞪月亮，姿势同无极聚气功，双眼凝视月亮，意想把精华之气吸进双目，呼气意想浊气从眼中射向天边。修习日久则眼睛润滑，炯炯有神，收功同一。
3. 收日精：每天红日将出之际，于空气新清之处，面东而立，凝神待日出，（眼通肝、肝属木，所以想目健必须吸收东方之木气）。当霞光射出时，意东方木之青气与日光之精气从双目吸进。
4. 左右横看，上下看，左转右转看各 15 次。
5. 吊一小球于体前与眼平，摆动小球，以眼凝视之。
6. 泛视，初习时，可令同伴站立体前，眼视对方头上三寸，将对方笼罩在你视线之下，不要死盯一处，要泛视全部。让同伴随意而动，你发声应之，当你声与同伴动作同时产生时或快于对方时此功即告成功。熟练后对方稍一动你就有感应在先，再与其交手即可永立不败。

## 第四章 拳法于步法

拳法于步法是相互联系，相互依存的，两者缺一不可，今打破“教拳不教步，教步打师傅”的陈规，使习者有耳目一新之感。本部拳法以强大功力为后盾，以精妙技法为先锋，再配以本功秘传步法，用于实战则打人如拔草，招招精妙，任君游笑于刀枪之间。

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/>