

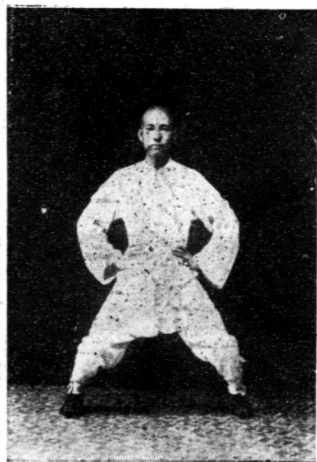
## 第二章

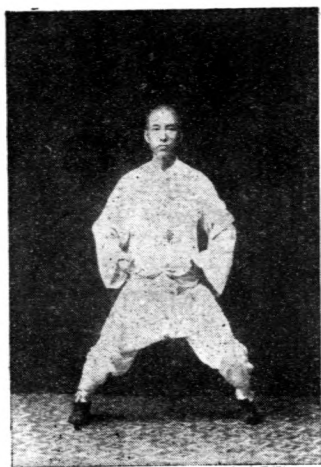
### 昆吾劍之內功

#### 內功第一動作

由立正姿式。將兩足分開。兩腿彎曲。身體下蹲。兩足作「」字形之騎馬式。距離二尺五寸至三尺。亦要隨乎人之高矮。兩膝蓋彎曲。脊背要直。頸項亦要豎直。雙手插於兩脇。大拇指指向背後。餘四指均置膀肘。兩肩下垂。下

圖一 第功內





內功第二圖

頰微向後收。丹田向後吸勁。提肛如忍糞狀。口宜緊閉。牙宜緊咬。舌尖抵上齦。再由鼻孔作平均呼吸。其法卽一吸一呼合算一度。再呼吸。又算一度。先吸氣。後呼氣。共計二十一度爲止。其精妙處。在兩腿似彎不彎。兩膝有朝裏扣勁之意。兩足踵有朝外撇勁之意。初練時。不妨高點。迨至功夫純熟。愈矮愈好。動靜

自然。渾淪一氣。雙目平視前方。其式如第一圖。

內功第二動作

再將插於腰間之兩手。挪到肚臍上方。兩手心均朝上。兩手背朝下。五指分開。

如同抓一圓皮球。兩胳膊彎曲。此爲過渡法。其式如第二圖。

內功第三動作

承上式。似停不停時。再將兩手由腹部經過胸前。向上托舉。舉至下額爲止。再由下額向身體前方推出。雙手變爲陰掌。兩拇指相對。手虎口要圓。拾指分開。兩手仍如抓着圓皮球。兩肱微曲。沉肩墜肘。手與肩平。兩腿弓曲。仍不動。丹田往後吸勁。提肛如忍糞狀。呼吸七度。雙目平視前方。其式如第三圖。

圖三 第三功內



內功第四動作



內功第四圖

身體起立。兩足並齊。相距一尺。兩手收回。如同立正姿式。再將兩手掌由下向前向上撩伸。至身體前方時。變為手心朝上。如托物狀。托至與鼻端相對。手心朝裏。距離面部二三寸許。兩手均握半個拳式。（即手指甲之稍抵於手指第一節是也）大拇指、亦微曲。兩手如掙物狀。由上往下墜勁。墜至下頰為止。兩

拳相並。同兩足提踵。足尖觸地。於兩手往下掙墜時。再將脚踵落地。一面動作。一面呼吸。脚跟起落。二十一次。兩胳膊伸托。二十一次。呼吸亦是二十一次。雙

圖。目平視前方。其式如第四

內功第五動作

兩手由前方撤回。仍置於肚臍上方。兩手心朝上。與第二圖相同。兩手再由胸

部往上。自兩耳旁極力向上高舉。舉至極處。兩手心相對。身體仍極力下蹲。丹田往後吸勁。頭要頂勁。項要豎勁。雙目平視前方。此爲過渡法。其式如第五圖。

內功第六動作

再將兩手由前方撤回。置於肚臍上方。手心朝上。如第二圖。再

圖五第功內

