

前言

功法修行贵在持

当今的网络上，气功功法繁杂不齐，正邪难辨，以至于众多的人想而怯步。其实气功也只是实实在在普普通通的东西而已，只是人们没有掌握它的法门，从而把它神秘化、高等化了。为什么说它是普普通通的东西呢，那是因为有些练武的人并没有修炼气功，但他长时间的站桩，结果打通了小周天，这是什么概况呢，这就是本人所讲也是修行顺理成章的东西——持。

持，有着坚持、持续的意思。不能坚持长时间的修炼是产生不了任何功夫的，因此想要在修炼气功中产生特异功能的话，就要坚持、持续性的修炼一种功法，把它当作今生唯一的课题，只要时间允许的话，基本上只要坚持一年效果自然出来。可惜当今现状没有多少人能忍受的了这种“痛苦”。

只要选好功法，长时间不换功，持续性的修行功能自溢。有些人之所以不能出功法，第一，他没有做到“持”。第二，先天耗损严重。第三，功法不适合自己。第四，简单的功法复杂化。第五，没有产生“入定”的境界。任何功法都是建立在“入定”的范畴，“入定”其实就是自身的能量、精神境界与大自然、大宇宙融合唯一，互相沟通，能量相互转换吸收，达到脱胎换骨的境界，大事物直接向小事物灌溉，精神境界当然会高出常人。

所以修炼功法之前先暂停其欲与念，再补其先天之本“肾”，再持修功法，到达入定境界，就能出功法或者说是大智慧者——圣人。关键的是你能做到那一步。

下面是本人在网络上搜集汇总一部份较为实用的功法，只要坚持必能强健体魄的目的。所谓成事在天，谋事在人，人之所以有改变运命的能力，那是因为他在某种绝境中产生“境”欲，从而产生另一种“定力”；正规的修行到达“入定”（所谓的天人合一之境），改变只是一瞬间的想象。能走多远这就要靠自己——持。

体能开发的妙方

一、卧虎功

大道至平，大法至易，在中国武术的海洋中，一直存在着一些简便易行，效果宏大的功法。它们顺应生理，全科物理，照顾心理，既可强健体魄，防病治病，开发潜能，更能在搏击格斗中显出强大的威力。

卧虎功的练习很简单，俯卧于地，用双手和足尖把身体撑起来，要求两手的间距为一横掌（即从小指到姆指的距离）双肘弯曲，两肘要分别向下正左、正右方撑开（即腋部张开，不许夹腋），大小臂间的夹角约为 120 度；双腿并拢伸直，不要凸臀。

注意全身肌肉尽量放松，把这个姿势保持下去，不要变形，这就是卧虎功。

不要小看这个简单的姿势，实践证明，它有多方面的效用。

首先，它能使你内脏坚实，强化你的骨骼结构（正因为如此，它在强身健体、防病治病方面也有莫大益处），承受外力击打。。你如果能边疆支撑 2 分钟左右，可让别人在你练功时击打你的胸肋部，你会发现一般人的拳脚休想伤害你。你能边疆支撑 5 分钟时，就具备了基本的抗击能力，在搏斗中，别人拳脚攻到时，只需用鼻孔猛烈地喷气或大喝一声（嗨、嘿、哈均可），挨上三拳两脚也没事。当你终于能连续支撑 20 分钟时，你的潜能就开发出来了，你的身体已经能够对外力攻击产生本能抗击了。也就是说，不需马步站桩运气蓄势，在步法散乱，身形变换的实战格斗中，你也能抗打！

其次，卧虎功能有效地增强练功者的臂力。由于练功时双手间距一横掌，双肘弯曲 120 度角，能使大、小臂几乎均匀受力，因而使大、小臂都能得到锻炼，而不像普通的俯卧撑那样双手间距过大，致使大臂受到的锻炼远远大于小臂，另外，卧虎功要求练功时全身尽量放松（特别是上肢肌肉）这样练出的力按传统说法是生自骨髓之力。

练卧虎功的手形可视习者的习惯而定，用拳面支撑可练成铁拳功，用手指支撑可练成虎爪功、鹰爪功。

为尽快增强臂力，可经常按卧虎功的姿势要领做俯卧撑，速度要缓慢均匀，下俯时呼气，撑起时吸气。

在练功时，还可以尽力向前后左右上下扭颈转头瞪视，这叫“虎视”，据称可“去五脏之邪”，并防治颈部疾患。

卧虎功不虞意念、呼吸，也没有时间、地点限制，耗时短而收益大，是适合现代生活节奏的功法，盼望练习者，特别是限于条件只能自学的武术爱好者学有所成。

最后也要指出，任何一种抗打功夫，在实战中头部与裆部都是不能抗打的，卧虎功也不例外。

二、体能快速激发

人体内本身就蕴藏着巨大潜能，只不过一般人没有将其发挥出来罢了。我国武术门派繁多，每一门派都有发掘潜力的方法，如少林易筋经、熊氏易筋经，发掘途径虽不同，但分析其实质，无非是通过肌肉强化训练，使身体具备强大的爆发力。

笔者研习中华传统武术多年，对各家门派均有涉猎，在吸取各派功夫的基础上，创了这套体能激发功。此功共分4势，每势都较简单，但功效宏大。习者每天练习10—20分钟，10天即可感到体能的巨涨，15天左右即可断砖，有兴趣者不妨一试。我将全套功法整理如下：

(1) 两脚开立与肩同宽，双膝微曲，目视前方，双手自然下垂置于身体两侧，舌抵上腭，全身要放松，要有丝毫着力不着力的感觉。站好上述姿势后，用鼻吸气一口，然后用口呼气，呼吸3次后可做下一势。

(2) 接上势，双手握拳，吸气一口，屏气，双手从两侧抬过头顶，交叉放置，随后双肘回收，同时全身用力绷紧。待双臂回收到身体两侧时，用鼻猛烈喷气。喷气后全身放松。本势反复练习36次，回复(1)势。

(3) 接(1)势，双腿曲屈成120度，成半高马步，双手抬起至身两侧，吸气一口、屏气，左手不动，右手猛力前插，同时用鼻喷气。此为左式。右式同此，惟左右相反。左右各一为一次，共36次，即左手36次，右手36次。练完后，回复(1)势。

(4) 接(1)势，吸气一口、屏气，同时双手上抬于胸前。左手不动，右手猛力下砸，用鼻喷气，此为左式。然后回复(1)势再练右式，左右各36次，回复成(1)势的姿势。放松双臂，散步几分钟功毕。

注意：

(1) 练习时必须坚持不懈，不可三天打鱼两天晒网。(2) “七七”之内不准性生活。(3) 在“七七”之后劲力永不消失，但仍要适时练习，7天练一次即可。

三、内家秘技—整体爆发劲简易练法

练法：大马步桩站立，十趾抓地，两膝微内扣，含胸拔背，小腹松圆，头正颈直，沉肩坠肘，舌舐上腭，双手自然垂于两腿中间成抱球状。全身尽量放松，两目向前平视；接着用鼻缓缓深吸一口气，略停；然后用鼻迅速喷气；同时双手上提至胸前以反背掌向身体两侧猛力抖摔而出，抖摔的同时腰往上挺，身体上拔，全身骤然一紧，然后立即恢复到放松预备姿势。如此反复练习。亦可分组练习，每组 30 次。

注意：练此功的要点便是身体松紧之间最大限度地相互急速转换，只有充分的松，才会产生爆炸似的紧。另外它的用力特点是起于腿脚，达于腰，形于手指。练功时要将呼吸和动作及身体的松紧变化配合得协调一致。坚持习练此功，便可产生很整的爆发力和节节贯穿的弹抖力，用于技击则威力无穷。

四、马步大力功

预备：双脚平行站立，略宽于肩，脚尖朝正前方，两手自然下垂，双目平视，全身自然放松。

起势：缓缓地下蹲，下蹲到底后，翻掌心向上，十指指尖朝后慢慢托起。然后，舌抵上腭，鼻吸鼻呼，默数呼吸次数，意守关元穴与命门穴。匀速慢慢起立。

起立时，始终保持胸直、胸挺、背平、头正，两肘端略向前上方推出，肘间距与肩等宽。双掌置于肩前，平稳向上。初习者往往会前倾，双掌变形，肘、膝也变位，这就会影响本功法的功效。因此，无一定武术基础的初习者，最好在教练指导下练习。

呼吸次数为 30—60 次，大腿与小腿之间的角度大于 90 度时，上体转向后方仰去，腰尽可能向后弯，双掌圆滑地渐翻向后方，双臂向后方尽力缓缓推去，意念从关元穴运气至双掌根，掌心向后方，十指尖朝下方。此时往往十指发抖，乃至双臂伸直时，一股强大的气流由丹田贯向掌心十指。掌心及十指由膨胀过电感为佳。再循原路返回。复原下蹲。

呼吸次数为 40--80 次，总计每组呼吸为 70--140 次。3--6 分钟一组，休息 1--2 分钟再练，每天 2--3 次。

五、凝掌功

同时把两掌盖在脐门和命门处，但掌不贴肉。前掌内劳宫对准脐门，后掌外劳宫对准命门。前后轻轻移动双掌，体会气感，至气感最强时停止，然后将意念和内劲同时凝聚于双掌。初期，可用些时间意守两掌间的内体，中后期多用些时间运气催劲于两掌上。前后掌可更换，但每次不能少于 5 分钟才能换手。自然呼吸，除两掌外，全身放松，站、坐、行均可行功，每天行功时间不少于 90 分钟（可分几次练习）。

三五天后，丹田和手掌会有热、麻、胀等感觉，手的力量逐渐增加。年半后全身气力大增，似乎有用不完的劲力。

奇门速成硬气功

硬气功速成的最大奥秘

第一节 速成的相对性

硬气功也能速成吗？回答是肯定的。

所谓速成，并不是想成就成了，而是在把握了内在规律后找到的相对"较快"出功夫的"捷径"。正因为是相对的，所以，20天也只是个约数。勤奋刻苦的，只要20天就基本达标了，懒惰懈怠的，到老也枉然。

当然，艺无止境，我们并不是说20天"速成"之后就一劳永逸了。如攀高山，入之愈深，则仰之愈高。想要达到"会当凌绝顶，一览众山小"的胜境，就必须克服一切困难，再不断扑来的峰峦中超越自我，战胜自我，否则便落下末流。其实硬气功修炼的整个过程，便是我们磨练意志，砥砺体魄的过程。炼硬气功，将会给我们带来体魄、胆识、气概的多重新体，且愈练愈妙，使您欲罢不能，并成为你日常生活中的一个重要组成部分。

第二节 硬气功为什么能速成？

如果按照传统的练法炼硬气功，讲究什么"百日筑基"、"先内后外"的话，"20天速成"便是一个神话。

我们的知识，现代生活的节奏，较之"小国寡民"、"鸡犬相闻"的时代，不知快了多少倍。"时间就是金钱，时间就是生命，时间就是效益"的口号已是有口皆碑。恩格斯："一切的节约，归根到底是时间的节约。"时间给我们带来了一切，时间的流逝也给我们失去了许多机会。既然如此，寻找能节约时间的速成"捷径"便是理所当然。要找捷径，就必须从研究传统硬气功的修炼程序入手，把握其内在规律，去伪寸真，删繁就简，才能领异标新，独辟蹊径，走出一条"速成"之路。我们在研究，比较各门各派硬气功功法过程中，总结了一些规律性的精华，删除了一些不合理的成分；改"先内后外"为"内外兼修，双管齐

下", 变枯燥的"百日筑基"内功为趣味横生的内功快速练气法。。。。。。总之, 一切一"省时"而不违功理为原则, 一"省时"而渐进为标准, 终于创编了这套功理法都颇受学者的欢迎的 20 天速成硬气功。

第三节 在生活中练功是硬气功速成的最大奥秘

俗话说: "拳不离手, 曲不离口"。古人又云: "书痴者文必工, 艺知者技必良。"信哉! "熟能生巧"之"巧", 真是其中的"窍门"、"奥秘"啊!

一代武学宗师王芗斋先生曾言, 拳, 并非一拳一脚谓之拳, 而应该是"拳拳服膺"之拳。也就是说, 拳, 应该时时刻刻放在心上(既: "服膺"), 而不应该练拳时拳在心中, 不练时拳在九霄云外。练气功若想有成, 也必须如此。练内、外功的时间应该先行规划好, 有较大快(长)时间, 就练外功, 内功速成的奥秘则在于: 每天 8、10、16 小时地练功--无时无刻不在练气, 每时每刻意在丹田。说话、走路、等车、办公、干体力活想问题时, 皆用若干分之一的意念寸想丹田, 日久丹田自会"暖意融融春常在"(即古入所谓"三十六宫都是春"), 运气则气行四肢百骸, 可以护体, 可以强身, 可以延年。

硬气功外功速成法

第一节 器材的准备

本书所列功法使用的器材很少, 只有两种, 且制作简易, 手机制均可。

一、软棒:

- 1、材料: 细帆布或细白布(细白布最好)
- 2、制成尺寸: 长 45-55cm(1.3--1.6 市尺), 宽 8--10cm(0.25--0.30)。
- 3、要求: 双层、牢固耐用。
- 4、从开口处灌入绿豆(掺少量花椒、红花、白芷粗末即可), 缝合或扎紧即成。

二、卧袋:

- 1、材料: 细帆布或细白布(细白布最好)。

- 2、制成尺寸：长宽均为 25cm(0.7 市尺) 左右。
- 3、要求：双层缝制、牢固耐用。
- 4、从开口处灌入铁砂（掺少量花椒，红花末），缝合即可。

第二节 铁头功修炼法

头部是人的要害器官相当集中的部位，修炼铁头功时要特别注意坚持循序渐进的原则，切不可急于求成，以免损伤大脑、小脑及头骨。铁头功练成后，可以增强对人为的或意外的外来力量的抗击能力，并可成为关键的攻击利器，往往可以收到出奇制胜之功。

1、运气法：

马步站立，意守丹田片刻。缓缓深吸气的同时，引气沿体内中脉或督脉升至头顶，闭气、咬紧上下齿，意守头顶片刻，然后引气原路返回丹田，这是一次。如此将气引上引下 5--10 次后即可拍打。

2、拍打法：

将气引上头顶后，闭气，咬紧上下齿，意守头顶，同时用一只手掌轻轻拍打头顶天灵盖部位约数十次，至气不能再闭气，用口缓缓吸气，并用手掌将头顶之气缓缓导引回丹田。此为一次。如此拍打 5--15 次。手掌手击的力量应由轻到重。初时一微感疼痛为宜，至不痛时可改为双手持软棒由上至下甩打，为量由轻至重，每打一次由鼻孔短促喷气同时发"恩"声。

3、顶墙（树）法：

当可用软棒拍打时，可同时进行顶墙练习。先运气至头顶，再斜身顶在较平整的墙壁（或树）上，意守头顶，咬紧上下齿，自然呼吸。先顶正面，再顶左右侧，时间逐步延长（1--5）分钟。

4、撞墙（树）法：

当顶墙（或树）较长时间而不痛时，即可行此法。先运气至头顶，闭气，要津上下齿，然后由轻至重地撞击平整的墙壁（或树杆），每撞击一次的同时，有鼻子短促喷气并发"恩"声。练习时间应逐步延长 5--10 分钟。

5、头顶开砖表演法：

修炼上述功法 20 天，即可试验。先运气至头顶，用掌拍击十余次，再双手持砖从头顶向下平击，同时鼻孔喷发声，砖可应声而断，如砖较硬，数次之后亦可断开。至此，铁头功即初步告成。

6、注意事项：

- （1）每次练铁头功前后一小时内，切勿用凉水冲头。
- （2）每次练过铁头功后一定要及时将运上头顶的气用一只手或双手导引至丹田，以免发生头晕、头重之弊。

第三节 铁胸工修炼法

胸部内有心、肺、胃、肝、胆、脾等重要脏腑（胸部在此指整个胸部及上腹部），完成由肋骨环护。修炼本功可以增强胸部抗击能力，保护重要脏器不受伤害，练本功 20 天后可使男同志胸肌较前发达，胸围可增大 3--5 公分。女同志练习本功应慎重，较男同志更应循序渐进（也可收健美之功效），以免造成乳房下垂，破坏曲线美。

1、运气法：

马步站立，用一手导引内气由丹田下升至于左胸或右胸，然后呼气，同时用手导引内气回归丹田。如此 5--10 次。

2、拍打法：

一左胸为例：右手将气导引至胸后，左手放于腰后，闭气，右掌由轻至重快速拍击左胸，至不能再闭气时缓缓用口呼气用右手将气导引回丹田那，此为一次。再如此改排右胸，如

此交替各排打 5--8 次。然后改用拳头，拍打时每拍打一拳的同时，鼻孔短促喷气发生。右胸则相反。方法相同。

上述练习 3--5 日后，即可改用软棒拍打，拍打时吐气发生约 20 天后，胸部即可承受拳、脚、肘、膝较重的攻击。

3、注意：每次练习后用掌交替按摩活血，如出现有紫斑块，均属正常，不必担心。

4、女同志特别练习法：多练运气法（每天 2--3 次，每次 10--15 分钟）。按摩双乳由轻到稍重，可代替拍打，但双乳上方及下方可用平拳打，最后再用软棒拍打。注意：不要用拳棒直接重拍双乳，以免造成皮肤肌肉松弛下垂，影响自然美。正确练习可促进胸、乳血液循环，增加胸围。

第四节 铁肚功修炼法

"肚"即下腹部，内有大肠、小肠、膀胱、精巢、子宫等器官，深后部有双肾，无任何坚硬的保护屏障，一般人无论任何也经不起重击的。但腹部修炼有其较有利的一点，就是：丹田在小腹中，要在 20 天修炼期内除房事，使内气充盈，就可以较快达标。本功还可以使肌肉健美，减少脂肪堆积，是减肥的重要功法。男女均可适用。

1、运气法：

马步或弓步站立，深吸气时收腹挺胸，吸满后闭气，同时将气由胸推到腹部（含胸凸肚），此为一次，如此做 5--10 次。

2、拍打法：

依上法运气后，闭气，用双掌交替拍打腹部，由轻至重，拍击 20--30 掌后缓缓吐气，此为一次，练习 5--10 次后改用拳头拍打，每打一拳同时鼻孔喷气发声，时间 5--10 分钟，2--3 天后可以改用软棒拍打，每击一拳的同时不可短促气发声。约 20 天后承受重击

3、注意：每次练习后，用掌按摩活血，如出现青紫块属正常。

第五节 铁背功修炼法

背部有琵琶骨、命门要害等，往往得不到手的保护，只能提高其抗击能力，方可无虞。

1、运气功：

马步站立，缓缓吸气，将气沿督脉引至背部，闭气，至不能再闭时，缓缓吐气，同时将气引回丹田，如此 5--10 次。

2、拍打法：

背部可以自己拍打，也可以请同伴协助拍打。

以右手拍打为例，运气至背部后，背微弓，左臂虚抱于胸前，背部自平，闭气，右手挥棒从左肩上、右肩上、左侧方均可拍打背部，可从上到下，也可从下到上拍打，左右手交替，要求拍击细密均匀，由轻至重，以免受伤。练习时间 10--15 分钟。

3、注意：双肾区切勿重击，如出大汗应用干毛巾擦拭，每次拍打后，可以自我按摩活血。

第六节 铁掌功修炼法

"手是两扇门"，人的能力大多由手上表现出来：精美的书法、绘画，巧夺天工的雕刻、绣花，威猛绝绝的铁砂掌，刚柔相济的点火擒拿。。。。等。等等。"宁挨一拳不挨一掌"正道出了掌的厉害处。由此可知，手不仅是人类表达感情的管道，也是战胜自然的工具，不仅是防御的屏障，而且是进攻的利器，几乎各拳派都有铁砂掌功法（极少数拳派除外），但多是大同小异，不论哪一种练法，都离不开两个要素：掌要可软可硬，身体的整劲要用到掌上。武侠小说上的"神掌飞舞，掌风所及，丈许外的人仍感到脸上如受刀割"或"掌力隔空击人"之说，则多是小说家的臆造。这里介绍的铁砂掌功法简便易学练，不必用药物，一般练习 7--15 天即可单掌切断红砖一块（少数学员需 20 天左右），如能长期坚持练习，功力进展更快，用于防身可在关键时刻克敌制胜。

1、运气法：马步站立，意守丹田片刻，得气后开始以意引气由丹田沿体内上升一檀中（心

窝)一左右胸一肩一上臂一小臂,最后到达掌心,同时鼻孔短促喷气,十趾抓地、提肛、双掌想下用暗劲(阴劲)按出(掌根用里)。再缓吸,同时以意领气返回丹田内,十趾放松,松肛,双掌略收。这是下按式,连做49遍。

左右式:双臂与肩同高,向外推,收回,意念要求同上,连做49遍。

前式:双臂与肩同高,向前推,收回,意念要求通商,连做49遍。

2、拍打法:

马步站立,将铁砂卧袋置于与肚脐约同高的牢固木凳或石台上,将气运至双掌后,意守掌心(劳宫),左右掌由上至下,自然放松跌落(即用手掌本身自有的重力拍击换砂袋),交替拍打在卧袋上,每次以8--10分钟为宜(不可贪功多练),10天可延长到10--20分钟。

3、特别注意:

- (1)拍打时要求双臂,双掌充分放松,即让手掌做自由落体运动后拍击在砂袋上。
- (2)左右手轮流拍打砂袋时,腰部要配合灵活转动。
- (3)手掌上有伤口时,应暂停练功,待伤口完全愈合后再行练习,
- (4)每次练功后,可用红花油(药店有售)或60度以上的热水烫洗双掌,同时用手按摩指腕掌数分钟即可。
- (5)练功后半小时内勿下凉水。

第七节 练功禁忌

练功期间,切勿阅读黄色刺激性书刊,严禁性生活,尽可能避免遗精,否则,将影响达标进度和功效。

尽可能不食辛辣刺激性食物。

练功后半小时内勿洗凉水澡,以免风湿内侵。

练功后，减少脂肪堆积，是减肥的重要功法。男女均可适用。

第八节 内功速成修炼秘诀

一、快速采气得气秘法：通天贯地法

任何事物都有其两面性，学会了人体通电功治病术当然好，但是，停电的时候怎么办？所以，最好还是练一些真正的"内功"，掌握一手"外气"治疗疾病的本领，才能不受或少受客观条件的制约，照样为病人服务。

现将"中国天元气功"中效果良好，深受学员欢迎的内功速成门介绍如下：

在内功修炼方面，古人所谓“百日筑基”方法，完全是建立在单纯内求的前提下，既要求“返观内视”，“神不外溢”，“勿忘勿助”，因此“得气缓慢，进步不快，这种封闭式的练功方法在快节奏的今天，显然是不大行得了的——谁愿意花那么多的时间去静静地打坐呢？

所以，时代的需要，现代人生活节奏的需要，呼唤着那种在生活中无时无刻不可以练习的“趣味气功”（这个词姑算是笔者首次提出的概念）！

中国天元气功中的快速采气，得气秘法又名“通天贯地法”。其基本要求如下：

全身充分放松，双足分开约与两肩，同宽，两腿微屈，敛臂如坐高椅，小腹圆，勿挺胸凹肚，头顶如悬一线于天穹般正直，拔背，展肩，双臂微屈，指尖向天，两掌遥对，自然呼吸，双目微闭，舌抵上腭。

意念：想象头顶上方有一灼热光明的太阳，其热流（能量流）自头顶百会穴及双掌心进入手，手，顺体内面下及肩、胸、腹、腿、足入地。凡热流过处，都应尽可能想象出其热、光、流动的感觉特征，方可事半功倍。

练功时间：无时无刻不可以练，长短不限，多多益善。如在行走或工作、开会时练习的话，则双臂不用举起，垂下或放桌上，腿直均可，只需心中想着热流的运行即可。

练功反应及功效：

练习“通天贯地秘法”一至数次，即可明显感觉到百会、掌心劳宫、涌泉等穴发热，发麻、心跳或如有虫蠕动，或自上而下有暖流、电麻、微风流动感，或有清凉、清新、身体沉重、轻飘感、或腹中肠鸣，失气（放屁）等等。这些，都是大自然之精气进入您体内，发动内气的正常现象（古人谓之“得气”），完全不必恐慌，顺其自然坚持练功即可。

练习“通天贯气秘法”可治疗高血压、风湿、类风湿、失眠健忘、痛经、月经不调、肾亏、阳痿等多种慢性顽症，功效卓著。

二、快带聚气结丹秘法：混元一气法

“丹”是道家气功对“气团”的称呼。通俗地说，把“气”通过一定的方法聚集到一起，既称为“丹”、“丹”是“元精”高度积聚的产物，具有高能量，大密度、可运转的特征。它的生成表明气功修炼进入新的高一级境界。

混元一气法练习的方法如下：

基本要求：双手平举在胸前，两掌心向内朝胸，指尖相对。其他各部位要领与“通天贯地法”相同。呼吸节律为：缓吸满——闭气闭呼……如此循环进行。

意念：

想象丹田里有一颗闪闪发光的宝球，发出耀眼的红色和金黄色光芒。同时，想象宇宙间的热流（能量流）不断地呈心状向丹田汇聚，丹田的宝球不断增大，越发耀眼。越发灼热，吸气时注意提缩肛门。

秘要：想象自身与宇宙渐渐融混为一体。

练功时间：不限，多多益善，任何时候地方均可。

练功反应及功效：双掌或双手指尖之间有吸力或斥力，拉之不开，合之有阻力感；丹田有灼热感，周身有沉重感或轻飘感、清凉感或暖流感都是正常的，久练即能在丹田部位形成气团（气丘），即“丹”。本功对治疗高血压、关节炎、痛经、月经不调、肾亏、肾炎、阳痿、早泄，不育不孕证、不射精、死精诸症有特效。

在技击上久练“混元一气秘法”，可使内气充盈四肢百骸、周身气血鼓荡、不畏击打、全身轻灵，同时可壮胆气，临危不惧。本桩又称混元桩，实为百桩之首。

三、小周天速成法要：

1、何谓“小周天”？

任脉、督脉上会于百会（天门），下交于会阴（海底），联成一个“圆周”，称为“小周天”。以沟通任督二脉为目的的功法即小周天功，是内外家许多门派的必修基础功法，一般是“百日筑基“方可有成的。

2、“小周天”速成秘法：

练习“通天贯地秘法”、“混元一气法”约 15 天左右，丹田内隐约已有一个气团生成，有灼热感时，即可行本法。

全身放松，姿势坐、卧、盘、站均可。双目闭合，舌抵上腭，鼻吸鼻呼。先缓缓吸气，用意引丹田里的气团（想象它是火红色的）沿小腹下行至会阴（提肛），意守会阴穴发热为止。再引气上行至两腹中的命门，守之至发热为止。再引气上行至夹脊，首至再发热为止，再引气上行至脑后玉枕穴，守之至发热为止。再引气上行至头顶百会穴，守之至发热发跳为止。再引起下行至印堂、沿鼻下行至口内，由舌尖下至廉泉、膻中，最后归于气还丹田。

在上述过程中，吸气要深长匀细，吸满后尽可能长时间地停顿，再缓慢匀细的呼出。意念

则务求逼真，想象气团、气线自始至终象或一样红彤彤地发热。

行功时间：任何时候均可，每次 15-40 分钟，多多益善。如此几次即可打通小周天。

行功反应：充沛的内气被引动后，行到那里就是一条或一片象热水烫般的感觉，有时热麻的很舒服，有时则可能刺痛、刺痒，但切不可用手去抓痒，以免出血漏气。

3、不要执着于“小周天”：

小周天功法是许多功法中的一种，并不是非练不可的，正如许多事理一样，过分执着于小周天，不但无益，反而有害。

从上文中，我们已经知道，小周天的畅通是以内气充盈为前提的，一旦内气耗散，小周天很可能就“不通”了。譬如失精、腹泻都可能造成“不通”现象，已婚的学员更是难免。

“难道我辛辛苦苦修来的小周天就这样毁了不成？”许多人都会因此而背上沉重的思想包袱，精神压力很大，甚至因此而跳楼者也不乏其人。

怎么半呢？

办法只有一个：不要执着于小周天！

你必须认识到这样一个问题：修炼小周天功只是炼气的一个手段而不是目的；通了小周天的人功夫不一定高，未练小周天的功夫不一定低。事实上，许多高人就是反对“打通小周天”

硬气功修炼术

各派硬气功的修炼方法或简或异，千姿百态，千变万化，但功效大多差不多，而且都不外乎呼吸、异引、排打、发声、发力等，其秘密就在于呼吸的方法，硬气功的呼吸方法是比较特殊的，而运气固气的方法则是属于秘中之秘了。本文介绍的硬气功从养气、炼气、排打、封口固气等方面全面剖析，形成为系统地、全面的、真实的、有效的全套的硬气功修炼技术。这套硬气功修炼术的特点如下：1、全面系统，内容真实可靠。2、强壮大力。只

要按本功法要求练习，由于强化内脏功能和新陈代谢，可以使每一个修炼者强壮，即是可以让弱者变强，强者更强。3、注重内练一口气，排打为辅，不会出什么弊端。4、本功对兼治关节炎、两年以内的内伤、肠胃系统疾病等有疗效。5、本功练成后内劲及耐力大增，举手投足似有使不完的力气，对提高技击力有很大帮助。6、本功既注重内劲耐力的提高，又注重发力，不会练成“死劲”。总之，本功对健身和防身均有极大价值。

内功修炼法

本文介绍的内功是专指有利于练成硬气功功能的内功。

1、呼吸方法

（1）自然呼吸：又称胸腹式呼吸，与人们平常的呼吸法相同。（2）顺腹式呼吸法：与自然呼吸法略异，即吸气时略鼓腹，呼气时略收腹

。（3）逆腹式呼吸法：又称胸式呼吸法，即吸气时收腹

扩胸，呼气时松腹。（4）吃气：即用嘴吸气。一般是齿虚合，从齿缝吸气，特别是冬天，由于不能一下子吸入大量冷气，吃气应慢。（5）吞气：在吃气后将气和口水一起象吞硬物一般吞下喉去。（6）喷气：口齿紧闭，将气从鼻内短而快地有力呼出。（7）闭气：吸满气后，立即屏住呼吸，不吸变不呼即为闭气。以上是练功中要运用的几种呼吸方法，欲练此功应先熟悉之。

2、养气

姿势以盘坐、站立、仰卧均可，自然舒适为度，以盘坐为佳。全身放松入静，两眼微闭，舌抵上腭，双手相叠掌心向内盖于小腹之上，男左手在内女右手在内，内视意守小腹之内。呼吸由自然呼吸逐渐过渡到慢、细、匀、长的呼吸。练功时间视各人情况而定，关键应自然，意守要似有似无，只要精神集中，想着有那么回事就行了。此谓之温养，旨在于培养

后天真元之气。人的精气神是否饱满决定硬气功的功力大小，温养之功的培养精气神之要法。此功可单独练也可一起练，随时有空均可练习。

收功：叩齿 36 下，口中鼓漱几下唾液，然后分三口吞入腹中，双手掌搓热浴面，睁眼缓行一会儿即可。

3、炼气

（1）罗汉抱肚：自然站立，宽衣松带，全身放松。吃气，同时双手掌贴胸轻摩按至小腹，意想气归丹田。吃气后吞气，意想将气直吞入小腹

丹田内，同时双手想叠（男左手在内、女右手在内）贴于小腹上。吞气后闭气 8—10 秒，并意守小腹丹田。然后用鼻将气慢慢呼出。重复 49 次呼吸。此式注意用意不用力，意念集中，身体自然放松。

（2）大鹏展翅：用腰带（绸布或练功带）扎紧腰部平脐一线，紧度以能用力插进两根指头为度，下同。马步站立，高低视各人情况而定。以鼻作逆腹式吸气，同时双手掌心向上从前面平举至两侧与肩平。吸气满，以鼻用力喷气，小腹外鼓振荡丹田，同时双掌用力平砍于胸前，脚趾抓地，牙关紧咬，收肛提阴，全身用力。此式重在喷气与震小腹、手砍击、趾抓地、咬牙关等全身用力协调配合。然后全身放松，以鼻呼出余气。姿势不变，重复以上动作和呼吸 49 次。注意喷气时要快要猛，但用力应循序渐进，以防迸伤。另外，吸气时尽量放松，喷气时全身用力，一松一紧，要松紧分明。

（3）金刚怒目：姿势同上。左手握拳置于左腰际，右手呈掌掌根贴于右腰际。逆腰式慢吃气，同时全身紧综用力，扣趾，咬牙、收肛提阴，右手贴右腰际推至腹前，不停掌心向内掌指向上竖直慢慢向头顶插，插至胸前时紧咬牙关，颈项强直，双目怒睁，头部用力微颤，待指端上插至额前时刚好吃气满，上插亦停。略用力闭 2 秒种，全身突然放松，以鼻慢慢呼气，重复 49 次。

此式旨在顷气上头，注意吃气时用力，呼气时放松。大鹏展翅和金刚怒目二式随便先练哪式均可。由于均需用力，消耗体力较大，二式之间可自然呼吸几次，也可休息一下，但不能超过1分钟。

以上为炼气这法，旨在激发人体潜力，是提高硬气功功能的关键环节。养炼结合，才是气功之真义，二者相辅上成，不可偏废。但二者不必每次同时修炼，炼气法最好每日早晚定时多炼一次，每次约30—45分钟，养气功则随时可练。

注意事项：（1）初练可能出现功中耳鸣、面红耳赤、流泪等现象，功后乏力、疲倦等，这是正常的病灶反应或功理反应，应任其自然，一般半月后消失，以后则越练越有劲，一在不练反而不舒服。（2）一般练功一个月即感丹田发感甚至有气团感，或出现局部痒、麻、胀、跳等八触现象，均任其自然，练功60—100天即感精神饱满，力量巨增、气血充盈，并能初步意领气走。（3）本功练成约需270天，固气之前应尽量不间断。（4）如遇有遗精滑精和性生活，第二天停练炼气功和罗汉抱肚，以免伤身。（5）已婚者练一段时间后精力充沛，不仅不能纵欲，还应尽量节制。（6）本功消耗体力较大，应注意营养和充足的睡眠。（7）由于要吞气，应尽量在空气清新的地方练功。（8）饭前半小时和饭后一小时应心量不练功。

排打修炼法

本功坚持练习，不须排打也能产生很强的硬气功功能，诸如抗打受击、掌劈头击断砖石等，排打只是为了速成和强化抗坚受锐的功能，增强技击和表演的信心。练本功150天至200天，即感气血充盈，力量充沛，并能意领气走，就可以加练排打，即是说，通过运气排打并练所谓的铁头功、铁喉功、铁皮桶子功、铁拳铁臂功、铁腿功等，并可以起到舒筋活血、打通气脉的辅助作用，现分述如下：

- 1、排打腹部：顺呼吸法以齿缝吸气，气沉腹部，用拳掌拍打上、下、左、右腹部各 24 下，同时口发“哈”声喷气，紧收腹肌并外项，意想腹部抗击外力。吸一口气可以喷几口气，喷几口气则拍打几下。（下同）
- 2、排打胸部：逆腹式呼吸法以齿缝吸气，同时意想提气上胸，胸肌紧收，如法先拍打左胸 24 次，再拍打右胸 24 次，打时口发“哼”声。
- 3、排打腰部：身体前倾，吸气同拍打腹部，气注于腰，如法拍打腰部及两旁各 24 次，打时口发“嗨”声。注意拍打肾区时应轻些。
- 4、排打背部：逆呼吸法以齿缝吸气，意想丹田内气过会阴上提背部，两臂向前用力收紧背肌，以背撞墙，撞时口发“哼”声，一口气撞一下。或请人拍打背部 24 下，打时口发“哼”声。
- 5、排打两肋：呼吸同排打腹部，气注两肋，先打左肋 24 下，再打右肋 24 下，打时口发“嗨”声。
- 6、铁头法：脚离墙约一尺五站立，以头顶抵墙，逆呼吸法以齿缝吸气提气沿身体中线上头顶，听气满闭气，牙关紧咬，颈项强直，以头顶在墙上左右磨动。闭不住气以鼻喷气，意想头顶爆发外力将墙顶穿，同时双手用力下插。随即全身放松，呼出余气。头不离墙，如法反复练 5—10 分钟。站立，呼吸用气同上，拍打头顶 24 次，中发“哼”声。
- 7、铁喉法：呼吸用气法同头功，吸气满即闭气，紧咬牙关，颈喉用力，中指顶刺喉头下之天突穴（凹陷处）。半月后用筷子顶刺，一手扶筷，一手用掌拍击筷头，至能拍断竹筷而不伤则改为用尖棍顶刺。

8、铁拳铁臂法：以拳面拄地做俯卧撑，屈肘时用鼻慢吸气，撑起时以鼻喷气，同时意想内气冲向小臂及拳面。注意屈肘下沉宜慢，撑起时宜快。然后站立，以逆腹式呼吸法运气于臂，以前臂鞭击树，门框或重沙袋，同时口发“嘿”声。

9、铁腿练法：以顺呼吸法运气于腿，先拍打左腿再拍打右腿，先打内侧而后打外侧，打时口发“嘿”声。再以脚掌外沿部踹击大树、墙或重沙袋，击时口发“嘿”声。

以上为排打法，是硬气功锻炼的重要部分。本门排打配合发声发力，劲力大，发功力强，严防伤内，又不会将劲力练“死”，对技击爆发力的提高和杀伤力的加强有重要作用。

注意：（1）每次排打顺序可按以上顺序安排。（2）可以根据兴趣和各自特点选练其中一部分或几部分。（3）排打力度一定由轻至重。（4）排打先用拳掌，能忍受时再用一斤重的河沙袋，逐渐依次用竹把、木棒、最后用10斤重的铁砂袋和铁棒排打。如无条件和只是为了兴趣，可先用拳掌，再用河沙袋、竹把，最后用木棒。竹把：将篾子粗细、一米长的竹条一把捆成7、8公分粗的一束即成。木棒：粗细在5公分以上，细了反而不好。（5）排打时应解开腰带，表演时应扎紧腰带。

封口固气法

待本功内功（炼气法）练满270天，一般都能意领气走，经脉

通畅，就可以练封口固气了。封口固气又叫“扎桶子”、“封桶口”等，封口固气后就可以运用和表演了。需要说明的是，封口固气功在功家是有一定保密程度的，过去的师父从不轻易传授，但现今有的人利用这一点故弄玄虚，甚至说封口固气后几十年也不减失功力，那也是不切实际的。封口固气旨在强化巩固功效，对提高功力作用很大，能够使练功者功力上一个新台阶，但欲使功力高深，仍需长年坚持练功。

用具：备一个石担，体育上用的杠铃也可以。其重量为本人刚好能双手提起，再重一点就提不起了那么重。

方法：每日早晨约 6 时许，扎紧腰带，双脚分开如肩宽，平心静气站于石提前。以鼻吸气满，然后闭气，弯腰掌腕向上，根据处盛情

方便用力为原则握紧石提，将石担慢慢提起呈肘平（小臂与肘部等高）的位置，同时收肛提阴，扣趾，牙关紧咬，全身用力，上身挺直，慢慢放下石担，然后站立放松呼气。重复以上动作，49 次。练功的关键是闭气举放石担，动作宜慢，但快慢程度以自己能忍受为度。如果不能连续完成 49 次，中间可歇息几次，每次自然呼吸几口气，但歇息间隙不能超过 1 分钟。另外，如果饥渴难耐，可以事先喝一小杯奶液，隔几分钟才开始练习，或者早点起来吃东西，隔一个小时再练。总之，视各人情况灵活要排，但练功要求不变。

注意事项：（1）每日早晨练功一次，连续练 18 天，其余停练，但可以多练养气功。（2）18 天内不能有性生活和遗精等现象，否则无效，又重新练过。（3）练功期间应心平气和，少生杂念，为防走失精宝，晚间睡觉可侧向尽量蜷曲而卧。（4）初练一周可能有疲乏无力，眼膜充血等现象，均属正常，一般一周后消失，此后即感力量巨增，其满精力体力旺盛，举手投足似有使不完的力气，常有一试身手的愿望。（5）练功期间应保证睡眠和营养。（6）练此功最易损伤腰部即“闪腰”，练功时一定要小心，不要一下子用猛力。

精力绝伦的五步健身术

以下所写，得于三位老师所传，加上本人一点体会；题目是我自己随便起的。

第一步，低桩（九十度）马步冲拳（拳心要空），一次约 100 下（约 30 秒可完成），练后要意守小腹三分钟。每天练两次。

第二步，一天增加 10 下，一日不可断。

第三步，三月后，便可一次完成 1000 下；如能到 2000 下更好；一次不要超过 10 分钟（一般一分钟 200 下）。

第四步，当达到 1000 下时，不再冲拳，只习四平式马步桩功，静站即可。如是达到 10 分钟则结束，意守小腹 3 分钟。

第五步，当达到第四步不费力时，双手握拳屈肘做双峰贯耳式（拳心向前，拳眼向耳），尽力向后扳；同时，站四平马步桩，塌腰挺胸，如是 10 分钟，结束。意守小腹 3 分钟。

效果：

1. 力大千斤，行步如飞。
2. 内气可贴背走，气通督脉，上达头顶并回丹田（不是气通周天）。
3. 精力充沛，饭量增加，睡觉极香。
4. 带脉、督脉真气通畅，小腹时有热团，口中津液常满。
5. 如果功夫下得深，则内气鼓荡充沛，可随意而行；带脉及小腹、腰处，以手碰之可自然腾起。与人碰一下手，可知对方“空不空”（有无内力及达到的程度）。
6. 如果第五步动作下的功夫足够，当达到“心手相应、得心应手”之境时，不必学一切武功，尽可找会武的人去切磋。无论其人如何有名，相信只一下便可结束战斗。（关键是要产生“心手相应”的灵劲）。
7. 此时，如人有小疾，可应手而解。如打坐，可迅速入静，即所谓助道一品也。功深可达“仙人指路”之效（比如摸西瓜，比如判断事物）。

注意事项：

1. 如有练丹功者，在内气功充足后，可能会有小周天运转情况。彼时如有气憋感，则活动双手即可。
2. 记住一句话：宗（中）气只能上提，不能下降（老师原话如此）。
3. 如果疲惫，则喝白开水可解之；尽量不饮冰凉之物。另，初学者开始可稍缓一些。

4. 此术运动量大，适合青年人练习；因练后，大腿处会有两块肌肉隆起，故女性不宜练（影响美观）；如有心脏等疾患，或感不适者，停练此术。

撞墙功

『撞墙功』－治百病的万灵丹

一、前言

坊间常说：「撞墙」会受伤，千万撞不得；而一般人未经查证，人云亦云，其关键乃在「未找到明师指导」，盲目地跟着瞎撞乱撞所致；使余视为「万灵丹」的『撞墙』，失去其应有的光环，甚是可惜！所以想借机来谈谈自己「撞墙」的经验，以供有心学习者参考。

二、源流

『撞墙功』又名「靠山功」，也叫「虎背功」，简称「撞墙」；乃杨式太极拳不传之秘，昔均以正式投门拜帖之弟子方得真传；『撞墙功』可说是太极拳练发劲的一个窍门、基本功，要练「透劲」也非此不可，为太极拳致用之无上法门。

三、效用

1 可助通督脉，早成河车倒运之法，亦是通三关的快捷方式，要练成有『劲』发之太极拳阴柔功夫，非此不为功。

2 可活动五脏六腑，清除体内酸毒、废物，使细胞活化、再生，强化免疫力与自疗力。

3 适度撞击背部「督脉」与「足太阳膀胱经」之穴道，强化脏腑之功能；另对泌尿、生殖系统之功能亦有帮助。

4 使背部肌肉松柔，有助静脉回流，加速血液循环及新陈代谢。

四、动作要领

1 量距离：两脚打开一肩宽，离墙约一尺宽自然站立，背贴墙壁，上半身往前倾，倘不刻

意出力即能自然离开墙面，表示离墙距离适中，如须用点力才能离开墙面，则表示距离稍远，须再靠近些。

2 落胯：稍下落即可，膝盖不必弯太低，全身放松，上体保持正直。

3 撞墙：

（1）臀部以上一个平面往后平靠，要出乎自然后躺，不可刻意出力往后仰靠，而双手自然摆动。

（2）初期撞击面在肩胛骨以下，一个声音，不可出现两个撞击面或两声，否则不舒服。

（3）撞击刹那，应自然吐气，不可憋气，至于是否搭桥，倘不致于咬到舌头，则可顺其自然。

4 离墙：透过上半身往前倾，自然离开墙面，不可有刻意出力离墙之感；而背部离墙或竖直背部时，整个脚掌仍应紧贴地面，且膝盖弯度要固定（微弯即可）不可有上下起伏之情事。

五、注意事项

1 脚落胯、膝微弯，腰背才能松。

2 靠墙或离墙时，身体则应松静自然，不可有任何刻意动作。

3 靠墙时，注意胯部亦应随上半身后躺，离墙时，则应藉上身往前倾之力使臀部离开墙面，不可有丝毫用力之动作，且双脚掌亦应紧贴地面，不可翘起。

4 臀部离墙、上身竖直时，落胯之膝盖仍应保持原姿势，不可有上下起伏之动作。

5 双手要下垂，自然摆动，不可僵硬。

6 呼吸要自然，尤在撞墙瞬间更不可憋气。

7 墙面务须平整，撞时，应确实检查，绝不可有凸起物，「撞大树」则严格禁止，否则易使椎骨脱位，甚至半身或全身不遂之情事发生。

六、要点解析暨探讨

1 全身要求放松，不可出力或僵硬，尤在撞击瞬间，更须如此；主在使体内脏腑能随着身体撞墙而起到振动的作用，不致因出力而使肌肉韧带紧绷，而影响脏腑运动之效果。

2 全身放松，尤其是腰背的放松在撞击瞬间更须注意加点意念，使撞击时能起到按摩「督脉」与「足太阳膀胱经」各脏腑穴道之加乘效果；且腰背放松，又能使背部血液循环，尤其是静脉回流加快，不致因回流慢，而影响头部血液的供应。

3 撞墙时，气冲督脉而上，倾身离墙时，头上之气引往任脉而下，形成撞墙一次，任督两脉走一圈，即如气功所谓：「小周天功」是也！

4 靠墙部位：撞击面初期要求在肩胛骨以下，且撞击瞬间只能出现一声，除身体感觉较舒服外，另与脏腑器官多数在腹部有关；当然时日一久，撞墙时，应是整个背部（含肩胛骨与夹脊）都是撞击面才对，倘只想撞击背部某一点或面，亦无不可，但如在初学时撞击面仅摆在膻中穴相对之「夹脊」上，会令人有不舒服之感，恐使初学者望而却步，实不宜也！

5 双手：宜自然下垂摆荡，即离墙时，手往前摆，撞墙时手往后摆；其好处是：手比较能放松，且借着摆荡之力，有助身体的离墙与撞墙，减少初学者刻意出力之毛病，尤可借机训练荡手，体会手荡的感觉，俾早日达到「太极不动手、动手非太极」之境界；至于是否要双手互抱，置于胸前，一则使内气集中夹脊，二则可免肩胛骨受伤之论，乃个人体会之层次问题，就随学者之机缘与感受而定了。

6 步法：两脚平行与肩同宽，而脚跟距墙边之距离，乃依上半身重心往前微倾能轻松自然离墙为准，至于重心，则不论靠墙或离墙，则透过意念尽量让全身放松（尤其是后腰背），使气与重量能沉至整个脚掌支撑为原则。

7 呼吸：太极拳「呼气」、「吸气」均以鼻子自然行之（道家养生所谓：最好的调息就是不要去调息），重点是撞墙之瞬间，绝不可憋气或停止呼吸，让其自然吐出为宜（尤不可刻意由喉头吐气）；至于是否须搭桥，端视会不会咬到舌头而定，倘无此顾虑，则以自然为宜。

8 禁忌：孕妇、生理期、饱食者或手术未满一年者勿练，而心脏病、高血压、身体较弱或五十岁以上者，初期应由教练级陪练，且须特别强调：撞墙不在撞大力，而是要在全身完全放松之情况下，自然顺势靠墙，使脏腑两侧之肌肉与韧带能在适度平衡中自然振动，净化体内，倘如欲使力撞墙，则将使其效果大减，甚至会有不舒服之感。

七、结语

「撞墙功」，简单易学又不占空间，男女老少随时随地都可来上几回，可说是最佳的「不占病床运动」，倘大家都能有机缘接触，请千万别放弃或让它从眼前溜过，因为它是让你有机会享受人生的最佳工具，有了它，相信你的后半生将会是彩色的。祝福大家都能健康、智慧、快乐！

menace0000 的后语：

不记得在那儿找到的文章，应该是郑子太极拳的。

撞墙功 或 靠墙功 是郑子太极拳必修的基本功之一。

补精归元法

很多已婚的功友常为房事泄精丢气而烦恼，屡练屡败，这里我介绍一个补精归元法，逢每次房事后练习，可以帮助快速回补精气，有兴趣的功友不妨一试。

一. 闭气握固采补真元

坐姿，握固，舌抵上腭，心无杂念，全身放松三分钟，然后每一吸气，意想白色的大自然精气由全身毛孔进入吸归丹田，闭气，观想丹田一片白茫茫，待闭至极至时，呼气，全身放松；这样一吸一闭一呼做六次，中间如果觉得气紧气闷可以先自然呼吸数下调顺呼吸后再行一吸一闭一呼之法，总之，吸闭呼为一次，最多不能超过九次，心脏病及血压高者慎练，觉得头晕，胸闷异常，心跳加快，呼吸不畅时应该马上停练。

二. 炼津化精滋补阴阳

接上式,扣齿三十六下,分三口将口中津液咽下,意念津液咽入丹田中,静养丹田一分钟,然后以意引津精沿背督脉上行至玉枕后脑,观想津精滋补后脑一分钟,这时,后脑会有清凉的感觉.然后再引精气沿任脉下行至下丹田.



三. 静守下丹田

接上式,静守下丹田,以入静放松为主,意念宜轻不宜重.五分钟后,收功.

虽然房事有损精气,但是那段时间里人体的毛孔是比平时更加扩张的.更容易吸采外气的.所以抓住这个关键来及时补充精元效果还是比较理想的.不过具体情况还是得大家实修过后才能体会到.

逆腹式呼吸法练习法与好处

练习方法:放松,可以选择自然站立、平坐椅子上或是平躺在床上。吸气时,下腹部凹进去;呼气时,下腹部鼓起来。

注意把握以下几点:

第一,呼吸要深长而缓慢。

第二,用鼻呼吸而不用口。

第三,一呼一吸掌握在 15 秒种左右。即深吸气 3—5 秒,屏息 1 秒,然后慢呼气 6—10 秒。功力深时可以适当的延长时间。

第四,每次 5—15 分钟。做 30 分钟最好。

第五,身体好的人,屏息时间可延长,呼吸节奏尽量放慢加深。身体差的人,可以不屏息,但气要吸足。

每天练习 1—2 次,坐式、卧式、走式、跑式皆可,练到微热微汗即可。腹部尽量做到鼓起缩回 50—100 次。呼吸过程中如有口津溢出,可徐徐下咽。

逆腹式深呼吸是健肺的好方法,采用逆腹式呼吸有以下好处:

第一,扩大肺活量,改善心肺功能。能使胸廓得到最大限度的扩张,使肺下部的肺泡得以伸缩,让更多的氧气进入肺部,改善心肺功能。

第二,减少肺部感染,尤其是少患肺炎。

第三，可以改善腹部脏器的功能。它能改善脾胃功能，有利于舒肝利胆，促进胆汁分泌。腹式呼吸可以通过降腹压而降血压，对高血压病人很有好处。

第四，吸氧量加大，令大脑氧充足，对安神益智有好处。吸氧足，气血就活跃，有利于伤病加快复元，当然本书主角那样超快复元是有点夸张，不过经常练此呼吸法伤病的确是比一般人好得快！

因为和通常的腹式呼吸相反，所以叫“逆腹式呼吸”。这种呼吸法加大了胸部隔膜的运动范围，使你的内脏无形中得到了锻炼，因而也是强身健体的“呼吸体操”之一。

传统武术中一些内功修炼法，大都采用了逆腹式吸吸法，太极拳也将此呼吸法当着养生的手段之一。

最后告诉大家练功最重要的一条真理：坚持不懈，才会成功！如果大家真的想练功，请每天抽出半小时坚持的练习吧！

骨髓运气功

五节动功

- 1、调身：松静站立，周身放松，虚腋松胯，头顶百会，下颌内收，舌顶上腭，气定神凝，双手自然下垂，双足与肩同宽，双膝微曲，全身肌肉放松，双眼轻轻闭合。
- 2、调心：意念一股温泉从头至足淋浴而下，浑身和煦。
- 3、调息：自然呼吸，忘记呼吸。
- 4、默念口诀：足踏大地头顶天，双臂舒展意静松，唇角上翘面微笑，飘飘若仙贯云霄；阳光莅临暖融融，轻舒玉臀练功了。

第一节：开顶活穴接天阳

转腕翘掌，手掌脚掌相对，手掌掌心向下。转掌心向前，两臂与身体成45度，捧气至头顶，回照百会，向百会灌气，沿面下落至脐中处，掌心向上，两臂外展拢气，双掌相叠，向脐轮灌气，静养，分手还原。

第二节升降地明通天地

转腕翘掌，掌心向下，两臂从体前上提置于头顶。停留一下，双掌从上向下缓慢下落将病气从双足排入地底深处。紧接着做第一节为本节收势。

第三节 转腰抬头开命门

两臂侧起成一字，转掌心向左，以腰带动，左转拢气；90度左掌灌带脉，就势叉腰，右掌灌左太阳穴，向后拉向玉枕到前额从左耳后向下至左肩，斜下至右腰带脉，就势叉腰。

两臂侧起成一字，转掌心向右，以腰带动，右转拢气；90度右掌灌带脉，就势叉腰，左掌灌右太阳穴，向后拉向玉枕到前额从右耳后向下至右肩，斜下至左腰带脉，就势叉腰。双掌下落掌心向前，接第一节为本节收势。

第四节 展翅欲飞通玉挂

转腕翘掌，双掌向腹前拉拢，拇指食指相接，掌心向内，翻掌心向外，掌背相贴，以肘带腕上提，双手五指指头相接，内翻，十指相合掌心相贴，合什高举；合什双掌沿中线下落，至胸轮处，静养，合什双掌继续下落至腹前，小指带动逐指翻掌，掌背相贴继续练习以上动作多遍。小指带动逐指打开，分开双掌，练第一节为本功收势。

第五节 天地乾坤融环宇

两臂侧起成一字，掌心向下，斜下向后，双掌回照命门，双掌沿腿内侧向下，双手绕足向外，向前，双手交叉，罩双足，双手沿腿前向上至带脉处，双肘靠拢。双手沿后背向后，向上，至头顶处，分开交叉双手，掌心向外，双手平滑下落成一字，继续下落，斜下向后，双手回照命门，继续练习上述动作多遍至分开交叉双手，掌心向外，双手平滑下落，继续下落，转掌心向前向上，捧气上抬……做第一节为本功收势。

收功：

搓热双掌，洗脸，揉眼，梳头，拍打头部，颈部，肩部，双臂，胸部，腰部，腿部，腹部。睁开双眼，活动肢体。“骨磅运气功”一步功——五节动功到此结束。

注：

1、本功可根据练功者需要辩证施功。本功一步功五节动功既是本功不可分割的整套功法，又可成为各自独立的辩证功法为患者所用。

2、本功第一节既是起势功法，又是其他各节不可分割的收势功法，对调节人体阴阳，修复人体生命功能，提高生机，延缓衰老能起到非常积极的作用。

3、本功每节功法都可反复练习，增减可由习练者自我掌握。

五节动功五字要领：

- 1、远：指意念远而不近，将思维采气的行为暗示到天边，太空，地底深处。
- 2、连：指动作连续不断，呼吸连绵不绝。
- 3、柔：指姿势柔缓舒展，动作不能僵硬。
- 4、均：指速度均匀，不急不躁。
- 5、乐：指情绪乐而不忧，自我解脱。

四个牢记：

- 1、意念要松，肌肉要松，骨架要松。
- 2、松静自然，任其自然，忌放任自流。
- 3、持之以恒，坚持不懈。
- 4、清心淡欲，修心修德。

三个不要：

不要害怕；不要追求；不要控制

(三) 五节动功的特点

1、以意随气，意与气合，通过肢体的升降开合和松静的意念密切配合，发动人体气机，提高人体生命再生功能，内气外放，外气内收，使人体小宇宙和天地宇宙气机相应，调整平衡，提高生机，敏锐感触，开发智能。

2、此功易学易懂，不意守，不强调动作标准与否，得气快，气感强，是行之有效的采气聚气、调理人体、健康益寿、防病治病的优秀功法。实践证明，练习此功在短期内能迅速打通经脉，康复病体，发放外气信号为人治病，发掘人体潜在功能。

3. 通过本功法的锻炼，对肾脏疾患，肝炎，肿瘤，神经衰弱，心血管系统疾病，冠心病，风湿性心脏病，类风湿，肺病，胃病，糖尿病，妇科疾病，性能功衰退，不育，智力衰退，小儿麻痹，中风，脑血栓，血液病，白血病，子宫肌瘤等肿瘤、癌症及各种疑难病症都能起到积极的防治作用。

五节动功功理

第一节 开顶活穴接天阳

所谓开顶活穴，指的是通过气功锻炼，将人体头部的顶轮打开并激发出这些部位的功能，极大地将日月精华之气采进体内，营补先天不足，使气血丰盈通畅，提高人体再生功能，增强人体能量流，主动而又积极地调理人体，开发潜能。

此节功法属采气聚气之法。

本节通过捧气灌顶的手法，最终达到激活头项的功能，采气聚气，天人相接，使人体气机从量变飞跃到质变，达到防疾治病，延年益寿的目的，专门选练此节功，能积极地预防和治疗脑动脉血管硬化，脑供氧不足，脑血栓及其后遗症，神经衰弱，脑震荡等大脑疾病。

向该部位灌气时，想一下日月精华源源不断地进入颅腔，加速量变，激发人体气机。

第二节 升降地阴通天地

此节功为采气排气法。

通过双掌引气，打开双足穴位，使人体与地阴有机相接，极大地将地阴精纯之气以双足吸入人体，意念人体充满气机。由于人体气机发动，在蠕动中有如滤网过滤残渣般，“浊阴降入地”，使病毒病气降至双足，双掌内引外导使病毒、浊气从双足排除。

收功将日月精华纳进体内，达到阴阳平衡，心肾相交，水火相济，逐步完成生命系统再生工程。

第三节 转腰梳头开慧门

此节属通经畅脉法。

转腰，不是由腰部肌肉、脊柱用力而形成的被动旋转运动。应在气机发动的前提下，意念作用后的主动转动，转腰拢气是意念作用下的结果。

梳头，是以双掌拢气灌太阳后沿后脑拉通大脑神经系统，激发大脑神经、视神经，提高大脑、视觉等功能。沿肩斜下导引，将胸腹部气血引通，提高心、肺、肝、脾等脏腑功能。对神经衰弱，大脑、小脑等疾病，视神经紊乱，乳腺疾患，脏腑病患者有积极的治疗作用。

多练本节，有利于气血畅通。“经络通，百病除。”

第四节 展翅欲飞通玉柱

此节称为通中脉大法。通中脉几乎成为锻炼气功者期望掌握的一种功法，它能起到治疗许多疾病的作用。究其原因，主要是控制人体若干功能的神经纤维，大多是由脊柱分出，而该法打通中脉，影响脊柱，刺激神经中枢，对人体功能起到双向调节的作用。既能将人体过旺的机能挤压下去，也能将低弱的功能调升上来。

中脉畅通，法轮常转，生命本息，青春长在。对于通中脉功法要重视辩证施功，方能起到行之有效的积极作用。

第五节 天地乾坤融环宇

此功为通天透地功。

对此功练习可外纳日月精华为己用，内练开发潜能为他用，利己利人，天人合一，人体五行与天地五行相呼应，生克相关，息息相生。

通过双掌拢气照命门，顺势向下舒通双足系统，双掌沿双腿向上至带脉向后交会于脊柱向上至头顶，双手下滑至胸部，会于带脉相交，将日月精华拔进体内，充实先天元气，疏通奇经八脉，形成周天运行，天地人三才相接，加强人体生命再生能力，修复人体，防疫免疫，治病健身，提高智商，发掘潜能，延缓衰老，人体生命工程再生有望。

骨髓运气功高级功——七星站桩功

松静站立，周身中正，两手自然下垂，双足开立与肩同宽，双膝微曲，全身肌肉放松。目视天边深处很远很远，意念看见一个光团，眼光缓慢回收，双眼轻轻闭合，意念光团在天目进入颅腔。

意念：一股温泉从头至足淋浴而下，浑身和煦。

自然呼吸，忘记呼吸。

默念口诀：

足踏大地，头顶苍宅。双眉舒展，意静形松，角上面带微笑，七星连环，横贯苍穹，飘飘若仙，漫步太空养脐轮，气血畅通，阳光莅临，开始练功。

(二) 基本动作

旋腕翘掌，掌心向下罩双足，两臂外展成一字，两臂缓慢下落，掌心向前，向上，两臂棒气上抬置于头顶，双掌回照顶轮，停留一下，向顶轮灌气，向下至脐中处，翻掌心向上，外展拢气，双掌置于腹前，掌心罩脐中，劳宫与脐中成三角形连线，相呼相应。双足

尖稍内扣。

意念：

意守双足，双足像一颗星，发光，发亮。

意守阴轮，阴轮像一颗星，发光，发亮。

意守腰部，腰部像一颗星，发光，发亮。

意守后脑，后脑像一颗星，发光，发亮。

意守顶部，顶部像一颗星，发光，发亮。

意守天目，天目像一颗星，发光，发亮。

意守胸轮，胸轮像一颗星，发光，发亮。

同时意守：双足，阴轮，腰部，后脑，顶部，天目胸轮。

意守这七个部位像七星一般，发光，发亮。七颗发光发亮的星似乎被一线发光发亮的光环串在一起，成为一个有机的整体。七星连环，飘飘若仙。

收功：

意念双足的光和气进入小腿到大腿，从会阴进入脐轮；

阴轮的光和气上升到腰部，后脑的光和气下降到腰部，阴轮、腰部及后脑的光和气从腰部进入脐轮。

顶部：天目的光和气进颅腔，至腹腔进入脐轮；

胸轮的光和气进入胸腔，下降至腹腔进入脐轮。

意守脐轮。

双掌掌心相对置于胸前，开合7次，搓热双掌，双掌回照双眼，意念双掌的光和气进入双眼，随之双掌向双眼灌气，双掌贴面上推下拉7次后顺势虎口相交，双掌相叠下拉自胸腔至腹腔，双掌贴脐中意守脐轮一会，男性正揉腹24圈（从脐中左上角向下，向右，向上、向左再向下，一圈比一圈大，第24圈停止在左上腹部）。女性正揉腹24圈（从脐中右上角向下，向左，向上，向右再向下，一圈比一圈大，第24圈停止在右上腹部），反揉腹24圈，男女均向相反方向揉腹，第24圈掌心贴脐中（从大圈到小圈），静养一下，双掌分开，掌心贴带脉拉向左右侧腹部，至臀部侧面向下自然下落。随之搓热双掌，洗脸，揉服，十指梳头，再从头部拍打至足部，睁眼活动。至此七星站桩功结束。

七星站桩功功理

七星站桩功双掌置于腹前，掌心照脐轮，并与脐中成等腰三角姿势，其目的是更加有效地保护人体自身生物场，以便最大限度地避免外邪侵体，为高级气功态的练“能”行为订下坚实基础。

一个意念，七个部位，将已经通畅的经脉进一步加强，更便于阴阳平衡，水火相济，心肾交合，更有利于提高人体生命再生功能。“阴平阳秘，水火相济，心肾相交，有如父母交合……”新的生命在这样的行为里就孕育，生长，诞生了。

意守静极，七个部位犹如北斗星，人体自觉无限大，无限高，飘飘若仙，横贯苍穹，似乎日月星辰在自己身边盘旋缭绕，整个宇宙场能为己用，纳日月精华，盗天地灵气，生命再生，提高智商，开发潜能。此时身轻似羽，飘飘若仙，香风飘渺，若断若续，慧目开放，眼前光色斑澜，似有阵阵乐音传来，似有亭台楼阁隐约展现，似侑伶人物，似有鸟语莺歌，山川锦绣，草木葱绿，泉水清洁，花木有意……，等等气功态佳景出现，但是我们

强调不要追求，任其自然而又不能放任自流，不要忘记自己在练功，应乐而知返。

进而逐渐达到天人合一，清淡情欲，进而塑造自我，完善自我，更好地、精力充沛的投身到事业中去。

阴轮、腰部、后脑的光和气从腰部进入脐轮，为“髓化气”中心功留下伏笔，坚实基础，为练髓化气作了充分准备。腰部有命门，即生命的门户，倘此部得气与脐轮相接，生命力不就更加旺盛了吗？

双掌置于胸前开合 7 次将激发视觉神经功能，为高级功“翻转乾坤采混元”之前导，为眼睛看人体生物场，视气辨色作初步发掘。

向双眼灌气，调理视神经，能治疗各种眼病，激发眼功。

不同的正反揉腹是根据男女不同性别不同生理素质而定的，这是中华民族的祖先对人类的重大贡献。对男女不育，不孕，心肾功能，膀胱，生殖，吸收，排泄，造血，养血，平衡红白细胞，提高血色素，性功能等都有积极的再生效应。

修炼“七星站桩功”至无为大法之机理。

“骨髓运气功”至关重要的修炼模式，即本尊相应，其代表为“本尊符号”。即已被太极莲花托起（紫莲宝座上有一阴阳太极犹如旭日初升）。修炼者将自身看成是太极莲花场，太极莲花均融三千大千世界，三千大千世界所有信息信号至予在太极莲花场内，修炼者本身便是太极莲花场，便是三千大千世界，大而无外，小而无内，由此便产生天人相应，天地人三才相通的修炼结果。

人与天地相融，人与天地相通，积极的、最大限度的将广袤的宇宙中无处不在、无处不有的良性信息和良性信号吸收进人体这个巨系统，培补真元，积聚能量，修复机体，完善机体，最终产生量变，飞跃到质变，使之升华精神，净化灵魂，发大誓愿，做好事，做善事，慈悲为怀，树立为国家民族的利益，为社会的安定团结，为人与人之间美好和谐的相处，为解除他人的疾苦做出贡献的高尚情操。

骨髓运气功——大慈大悲观音功

此功是骨髓运气功中的一套高级功法，功简效宏，易学易练，适合于不同层次的人练习。常习之，具有防病治病，无病长功，增智开慧的功效。临床上，此功对糖尿病、乳腺肿块、肾脏疾患、急慢性肝炎，肝硬化、胆囊炎及胆石症显著的疗效。

姿势：盘坐、站立、自然坐皆可。

预备式

在选定以上姿势的某一式后，将全身放松，心情平静，自然呼吸。目视天边深处，眼光由远至近慢慢回收。眼睑轻轻闭合。意念一股温泉从头到脚沐浴而下，浑身和煦，静水无风、秋月无云，恬淡虚无，怡然自得，心安神静、体松气畅。

第一节 结成正印 观音密音

左手立掌，上抬置于胸前，手心向右，大拇指斜对天突穴，其余四指并拢，中指与鼻尖相对。右手拇指与中指、无名指指尖相触。相扣成环状，食指、小指自然伸直，成六字手，上抬置于右上腹侧，手心向上，心中默念“南无西方极乐世界 36 万亿 11 万 9 千 5 百同名同号阿弥陀佛”1 至 3 遍，将意念和目光收回到丹田，似看非看，似听非听，静守丹田，若有若无，似守非守，有肝胆病患都意守肝胆，心情舒畅、面带微笑、心安神静、体松气各。意守丹田 10 至 20 分钟，若时间充足，可多静养，内丹密音，糖尿病人与肝胆

病患者吐“歌”、“果”音8次，吐完歌、果为1次，健康人可念六字真言，亦称六字大明咒，以增智开慧。静养，心平气和，松静自在。

第二节 内丹盘旋炉炼金丹

右手分开，向上转腕抱气，与左手相合成十，手心含空，将丹田内气以肚脐为中心，绕脐从小到大顺时针运转24圈，再由大到小沿相反方向旋转21圈，收入脐中，女则相反。

肝胆病人做青龙盘旋，将已意守聚集起来的内气在青龙部位先逆时针运转24圈或36圈，再反方向运转24圈或36圈，以气化病灶，畅通经络。方向男女相同，转完圈后静养，再意守丹田，松静自然。注意：转圈时速度要缓慢均匀、细心体察气感。

第三节 舒胸理气 擦腰固肾

合十双掌缓慢纵线下落，至腹前分开，旋掌，掌心向下，两手外展后旋，掌心向前向上，由两侧捧气上抬至额前方，掌心回照双眼，目视食指，待双眼有气感后，向双眼贯气，向下导引至膻中，两掌心劳宫穴对准双乳房，小指轻按膻中穴，意守双乳，双乳房热胀有气感后，进行舒胸理气，即缓慢地做胸腔开合运动。双手向下导引。双手相叠，置于丹田。静养，双手分开，外展拢气，向丹田贯气，双手沿带脉向后拉至后腰，手心轻托肾部。双手在腰背部上下来回摩擦36次，静养。

第四节 玉液浴体 法身光明

两手下落，从体侧向前向上捧气上抬，至额前上方，双掌回照天目，向天目灌气，双手沿面而下导引，引气进丹田。双手至腹前顺势手腕内旋、手指向下对涌泉。全身放松，此时观日月星辰精华之气、山川水泊，花草树木之灵气，通过全身毛孔，源源不进入身体，似琼浆玉液，透皮入骨，滋润五脏六腑，四肢百骸，将自身的一切疾病烦恼冲洗下降，从涌泉排入地底，自觉身体洁白、神圣起来，全身通体透亮，洁白如玉，一尘不染，清澈透明。似如仙境，法身光明。我个气中，气在我中，日月星辰精华之气、山川水泊花草树木之灵气，源源不断进入身体，向丹田汇聚，形成一个光亮的小球，越来越小，越来越亮，在丹田消失。双手向下，外展后旋，掌心向前向上由体侧捧气上抬，置于头顶。双掌回照百会，向百会灌气，沿中脉向下导引至丹田，双手至脐中处翻手心向上。外展拢气，双掌相叠(男左手在外，女右手在外)。向丹田灌气，双手合扣丹田，静养。

注：丹田为气之海，是能量聚集的地方，有人形象的把它比作核反应堆，是恰当不过的。肚脐以下整个小腹都可看成丹田。

第五节 通经畅脉 悠然收功

双手沿体侧前缓慢上举至头顶，沿头侧体侧缓慢下落，至足外侧尧足向内，由腿内侧上升至丹田，双手上动不停，连做3次，最后一次双手至丹田，相叠置于丹田，静养。用舌沿齿内外搅动36次，叩齿36次，嗽口，将津液分作3口吞入丹田，分手还原。搓热双掌、洗脸、揉眼、梳头、拍打全身，活动身体。

外气反馈回授自我调理法(一)

预备式：

松静站立，周身放松，虚腋松胯，头顶百会，下颌内收，舌顶上腭，气定神凝，双手自然下垂，双足与肩同宽，双膝微曲，全身肌肉放松。

意念一股温泉从头至足淋浴而下，浑身和煦；目视天边深处，眼光缓慢回收，轻轻闭合。

自然呼吸，忘记呼吸。

起势：

旋腕翘掌，掌心向下，两臂从体侧外展成一字，继而缓慢下落，掌心向前向上，双掌从体前捧气上抬，置于头顶，双掌回照顶轮，停一下后向顶轮灌气，向下至脐中处，翻掌心向上，外展拢气，双掌置于腹前回照脐中，成等腰三角姿势。意守脐轮。

从左向后，向右、向前、向左再向后轻揉缓慢的旋转臀部或从右向后，向左向前都一样。

同时，双掌从脐轮引气上升至胸轮，展开双手，掌心向上，从胸轮引气至双掌或指尖，意守双掌或指尖。

待双掌或指尖有麻、冷、胀、热等感后，即将双掌罩病灶处，一开一合，一收一放，一推一拉，同时想一下：“我健康了，”或“消炎、止痛了”，或“病气排除了”，等良性意念，只想一下，不要死想，用意要松。就这样一面轻轻地旋转臀部，一面舒展大方的做着开合运动。

气机调动后，就不要拘泥于双手开合，旋转臀部这一运动。真元之气在调动起来后就会主动进攻病灶，通经畅络，消炎止痛，提高生机。

气机被激发起来的行为是自我调理，健身治病，生命再生的行为，是自我完善的高级手段，不论出现什么动象，发出什么声音，一切的一切都是为利己而出现，不要害怕，不要控制，不要追求，任其自然，但千万不能放任自流。

气机发动后，一般半小时至三个小时后就自然收功，个别人会稍长一点。自然收功后你会顿觉轻松自如，畅快无比，病灶部位好像换了新配件一样，舒舒适适。

气机发动后产生的自我调理行为自始至终大脑是清醒的，意识是分明的。要出现的动作不知道，动作出现后反馈在脑海里是清晰的。多练习几次后，将出现什么动作就会逐步感知并能得心应手的进行调节。

气机发动后，动象比较大，时间比较长的同志，可以在发动前及发动过程中默念：“太累了，我要慢一点，”“我只调理半小时……”，或“我需要休息了，”“我要收功了”，等良性语言，动作行为就会逐步减缓，进而收功。千万不要紧张、着急。

除自然收功外，一般都应一丝不苟地完成从揉腹至拍打的全套收功动作，收功后应远视，遥看蓝天、青山、绿水、花草树木，甩甩手脚，走一走，进行一些整理活动。

收功后自觉有不舒适感的，再从头至足拍打几遍，不舒服感就会稍失。

体力不佳的坐位及卧位均可进行自我调理。

切忌有疯颠病、精神分裂症病史者或相当于此类病患者参与与气功活动。此种病患者更不能进行自我调理这一高级的外气技术。

自我调理这一外气技术活动应选择地势平坦、宽广、无沟坎无江河、清静幽雅、无人干扰的地点进行，应采取一些保护措施。

自我调理过程也是激发特异功能的过程，开天目、透视、遥视、预测预感等功能在这个过程中有可能被激发，因此我们强调不要控制，不要害怕是有道理的。

外气反馈回授自我调理法(二)

“中国骨强运气功”外气反馈回授自我调理以其独特而又极其简单的方式进行，进而达到通经杨脉，气化包块，气化肿瘤，气化结石，气化骨质增生，甚至大量的杀死病毒，杀死癌细胞，迅速修复人体，完善人体，提高人体生命再生功能的目的。

自我调理的动作简单到不能再简单了，而这一极其简单的动作对提高人的生命功能，修复人的机体，提高大脑智商，发掘人体潜能等效用神奇之至，令人乍舌。

接下来，我们共同练习外气反馈回授自我调理：

调身：站、坐、卧皆可。周身肌肉、骨路、脏腑、系统均放松。

调息：自然呼吸，忘记呼吸。

调心：那儿有病就想一下那儿的病灶被气化了，或想一下：我健康了……。但不要多想。

起势：掌心向下，两臂缓慢上升，转掌心朝天，采日月精华天地灵气，双掌顺势下拉，双掌之心对病灶处进行同步划圈运动。双掌划圈保持在每分钟70至80圈内。每天练习两次，每次15分钟至1个小时。

收功：双掌顺势相叠(不分男左女右，自然而然)贴脐中，静养一下即搓热双掌，从头至足进行拍打，在病灶处拍打时顺势将病气抓出甩到地底深处，多抓多甩。最后拍打腹部，活动肢体，打拳练体操均行。

注意事项：一般不闭眼。若闭眼自我调理务必在平坦宽广的地方进行。阳台、楼顶、河边、沟坎均不能闭眼进行自我调理。

有疯颠病、精神分裂病病史或相似于此类患者不能进行气功及自我调理这一活动。

丹田充气的又一法

这是我数年前收集的一个小功法。现在正至年终岁尾，事情太多，正常的练功时间无法保证！每临睡前练习一会，感觉效果极佳。特介绍给各位初学者。

功法：仰卧于床上，双目微毕，上下牙齿相对轻合，全身放松，自然呼吸。每次呼气时，自齿隙间发“嘶...”声，气尽声止。反复进行即可！

注意事项：

一、全身必须放松，特别是胸腹部。

二、呼吸以自然为好，不要强行拉长呼气或吸气时间。

三、当练习十分钟后(不是绝对的)小腹发热，此时意注小腹，意随气行，补充丹田内气。当不想再练时，意注小腹一会，即为收功！若功中睡去，可在第二天醒来时，轻轻意守小复数分钟！

另，本功可作为丹田内功的辅助功法。为打通小周天打基础。

密宗六字真言修持法

密宗六字真言修持法，是藏密的一种修炼方法，流传比较的广泛，这种功法，就是人们通常说的-六字大明咒，这种功法，备广泛用于防病治病，强身健体，增智开慧及激发人体潜能等，其良好的效果，已在得到了验证。

笔者练功多年，总觉功力提高较慢。对真言修持有所了解，但对它的效果总持怀疑态度。因此，并没有真正去实践，偶尔翻阅气功杂志，拜读了有关修持的文章，深受启发，决定选择密宗气功的六字真言修持法作为修炼目标。通过一段时间的修持，效果独特，证明密宗六字真言确有神奇的功效。现将本人在修炼过程中的一些现象与感受作一介绍，以期抛砖引玉，不当之处，还请同道斧正。

1、音频激发心频，开脉结。练功的第三天，心脉部位的体表部分和深处发生了有节律的颤动，从上到下，从里到外，如潭中投石，一波波扩展开来，这样持续了数天。原先胸口郁闷，压抑的感觉消失了。这是音频激发了心频，并打开了脉结。同时，呼吸也变的深长、舒畅。

2、调整阴阳、气血，通经活络安五脏。本人以前身体右侧一直发凉，冬天尤甚，还有右侧关节炎、股骨头冷痛、手耳易冻伤等疾患，虽练功多年，但这些症状未彻底根除。练本功二十天左右，奇迹发生了，右手右脚开始发暖，一股股真气循经传导，关节穴位有冷气往外出，这样过了四五天，关节炎症状消除，股骨头的冷痛感也随之消失。身体轻爽，腿脚有力，精力充沛，气感特强。

3、开气机，安神去头疾；通中脉，天人合一妙无比。在练功过程中，随着咒音，配合观想，头部的效应最为奇特。刚开始，头部发麻、发热，继而发凉，似乎有一道道清泉从九天之上落入头内，头部的每一个经络似乎是河，是溪，川流不息的真气在头部穿行，

那感觉，如饮美酒，如享甘露。这样的感觉持续了十余天，一天在练功时，感觉百会与会阴随咒音振动，中间似乎有一根线把会阴和百会连接，百会及周围的窍穴不断地有真气涌入，直接沿中脉到会阴，真气在上丹田、下丹田及中丹田处谷荡，还有一部分真气沿经络输布到四肢百骸。这是以前从未有的现象。练功后，头脑清爽，思维敏捷。原来头晕、思维迟钝、记忆力不好的毛病随之消失；眼睛明亮有神气。原来眼睛视物不清、畏光的现象也消失了。

4、改善口腔内环境，提高口腔器官功能，提高语言表达能力。笔者原来说话声音沙哑，咽部发紧、发涩，舌头及面部肌肉僵硬，说话不太清楚，说多了咽喉肿痛，表达受限，心中苦恼。刚修炼本法时，

首先要持之以恒，全身心的投入。同样的真言，有的人修持效果很明显，有的人则不明显，甚至毫无效验。为什么？心不定故，意不专故。常言说：“制心一处，事无不办。”修持时，神不外驰，意不散乱，咒从心发，音从口出，神意相依，方合法度。否则，空劳无益，一般修持十五天以上方能见效，有的人之所以放弃，就是不能坚持。

持咒一般要定时、定点、定量。一般为 23:00—1:00，早 6:00—8:00，午 11:00—13:00 之间，如果时间充裕，可不拘时诵念，既可大声，亦可默念，选择的地点要清净无干扰，每天每次持咒不少于 500 遍，当然越多越好。

严格遵守三密原则。

（1）身密。修炼时结手印（两掌相合竖立胸前，两掌大小指相靠，其余三指自然分开，如莲花状）；姿势：（单，双盘或坐凳上），立姿（两脚平行与肩宽，膝微曲，含胸拔背，全身放松），睁眼或半睁半闭。

(2) 口密。就是发声或默诵，诵读真言、特音，发音要准确，六字真言的读音一般为嗡(weng)嘛(ma)呢(ni)叭(bei)咪(mi)吽(hong)。密宗真言修持最注重的是发声。刚习练时，发出的是一种变音，还有的人因为病情较重发不出声。但只要细心体会，寻找最能引起身体各部分共振的音调，不断调整，就能发出正确的音。其实，从发音不正确或发不出声到完全发准音，也是一个功力得到提高或疾病好转的过程。读音正确了，还要讲发声方法。开始时，仔细体会声波融汇神炁，由头顶沿中脉自然逐步下移，最后收功于丹田。发声时音调高低有变化，或高亢嘹亮，或低吟轻唱，或默而诵之。久之便能融会贯通，心情舒畅，声、气、神和谐统一，自然地进入神妙境界。

(3) 意密。即观想，一般选一尊你喜欢的佛、菩萨的图象或塑像放在你常练功的地方，面对佛像。持诵时，观想佛、菩萨身放金光，你沐浴光中，再观想你本人也变成佛、菩萨，身放金光，你与佛、菩萨逐渐合而为一。“佛即我，我即佛，佛我无二”。发“嗡”时，观想头部放白光；发“嘛”时，观想喉部放红光；发“呢”时，观想心中发蓝光；发“叭、咪”时，观想腹部（心以下，脐以上）放黄光；发“吽”时，观想丹田及会阴处放金光。开始要缓慢，认真观想，仔细体会，熟练后速度可放快。但要观想真切。最后，观想脚下有一朵五色莲花，托住你整个身体，不断地放出白、红、蓝、黄、金诸光，人在光中，光在人中。

收功。搓热双手，干擦双眼十次，双手揉耳十次，然后按摩脸部两遍，用十指梳头五次，最后拍打头部—胸部—腹部—腰部—腿部即可。

总之，密宗六字真言修持是以领悟声波、气流及神炁相依为主，并结合手印、观想等方法的身心修炼术，修炼得当，疗疾轻身延年；进一步修炼，则可提高功力，产生种种功能，达到天人合一的境界。

大莲花手印很简单，大姆指接大姆指，尾指接尾指，两手手腕处靠上，舒服的放在你的胸前，其他两手的 6 个手指头就往外往上张开，这一朵莲花印就结成了。我们的叁阴脉（肺、心、心包络经脉）由胸走到手，叁阳脉（大肠、小肠、叁焦经脉）从手走到头，修法之间，气脉要通不通时，气机强过身体手摆的手印姿势时，将会微慢张开，这是很自然的物理现象，所以你不要睁眼看它。

修到最後莲花愈开愈大，就说菩萨来跟你加持，可能是也可能不是，是不一定。就是有加持，也是加持你的身体气机，让你的气旺了，所以气要走，迫不得已，你的手一定要跟着张开。你让它张开，因为你在念咒，心是清清楚楚，意念没有迷失掉的话，「老神在在」没有关系。气通以後，它慢慢又会合起来。所以要合、要开随便它，气通过了以後，莲花会慢慢合起来的，这是修法之间的现象。

大梦神通功

梦境大挪移

梦境大挪移是进入梦中修炼之后的第一个步骤，从梦境大挪移开始，学员方能真正进入梦中修行。

方法：采取吉祥卧式。即侧卧体位，一般为右侧卧。右手置于面前枕上，左手自然放于体侧。右腿伸直，左腿微曲。

意念：感觉自己为一个空虚的物体，只剩一张皮。意念在身体之内的空虚境界中游荡，不可超出体外。然后自然入睡。

功效：在这种状态之下的梦境一般均能清楚地记着并能够了解。在这种情形之下的梦，一般表现为三种类型。第一种为重现类梦，重现自己的经历或以前所做的梦境。第二种为顿悟梦，即白天苦思不解的一些问题在梦中得到解决。第三种为预感梦，即尚未发生的事情在梦中出现，过几天后竟然得到应验。通过本功法的修炼，可使学功者原本杂乱无章的梦境有序化，逐渐向三类梦境靠拢。使无意义的梦转移成为解决问题的梦。故本功法称为梦境大挪移。

梦境控制法

梦境控制法是在梦境挪移的基础上再进行修炼，使梦境可以随自己的意志随时进入，或预测梦，或顿悟梦，或重现梦境中。

方法：姿势采用仰卧式。

意念：会阴部有一股红光沿着脊柱内侧慢慢上升到百会之后，头部将出现震动或晕呼呼的感觉（一般需三个月左右的修炼可达到这一感觉），在出现这一感觉之后，采用吉祥卧式，将所要梦到的内容注入到意识之中，然后自然入睡。

功效：一般均能在当日得出所要求的结果，如果连续指示三夜而无法在梦中得到信息，即为无可奉告。

梦慧通

梦慧通是在梦境控制的基础之上修炼。当梦境控制能力出现之后，所出现的梦境一般均需破译之后方可了解。梦境的破译一般需通过做梦者当时的情况来具体分析。

梦境分析的注意事项：（1）真妄相攻。在梦功修炼到一定阶段后，常会出现具有预测意义的梦境。在这个时候，由于功能的不稳定性，常会出现真的预测效果和假的情形相混杂

的现象。比如有的学员在梦中得到指示说某某股票上涨，第二天醒来之后去证券交易所一看，果然上涨。第二天又梦到其股票上涨，可出去一调查，却是下跌。因此，在刚获得某种功能的时候，要不断验证，加强修炼，使功能趋向稳定。

(2) 善于分析。梦境的分析是一件比较困难的事情，必须结合自己当时的实际情况予以分析。例如：一同志夜间梦到自己身上浑身是血，第二天身上几百元钱不翼而飞。一般来说，出血有出钱的意思，这个梦境具有象征梦境的普遍特征。对于各种梦境，要注意多作自我分析。

体内金丹法（聚能元神）

在第一部周身灵光训练到一定阶段后，开始训练体内金丹法。人体之内自有金丹，心肾相交即为结丹。周身灵光训练心脏，体内金丹训练心肾相交。

姿势：仰卧。

呼吸：吸气时胸部吸满，胸部吸满之后腹部吸满。呼气时腹部之气先呼出，然后胸部之气呼出。如此反复呼吸，愈慢愈好。

意念：紧随呼吸。

功理：现代科研人员经研究发现，肺活量可作为一个人总的健康状况和生命力的标志。从一个人的肺活量可以预测其寿命。肺活量随着年龄的增长而下降，每10年下降9-27%，缺乏体育锻炼的人比同龄人平均低64%。因此，加强肺活量可以增强体质，延年益寿。

功效：周身灵光法与体内金丹法同为大梦神通自疗双绝。修炼本功能够推动内气按摩五脏，使周身灵光之气、光从血管渗透入经络、脏腑，结成金丹。无论何种病症，在经过一段时间的修习之后，均能获得较为满意的效果。此外，通过体内金丹法三个月左右的训练，可以从体质到气质、从出世到入世，产生一个全面的变化，并可逐渐显示出魅力无穷、勇猛无畏及命运突变等效应。

从二部功开始之后，功效越来越显著，功法却越来越简单。这需要在一部功上多花时间及精力，刻苦修炼，磨刀不误砍柴功。

梦修法

梦修法第一部分：发现自我，去掉“我执”生发起无我利他“菩提心”。

梦这种现象人人都有，但人们对梦的了解不是很多。对于梦中的一些境像和梦中的自己(中阴身)也是不知其所以然。(注：中阴身也是元神或称灵体的一种变化。我这里用中阴身表示梦中的自己。)

本篇梦修法产生的因缘是我长时间练睡功时，对梦的感悟和无意中掌握了一种控制梦里的自己(中阴身)方法；在二年前有缘拜读了有梦修法的二个道家修仙支派和一个正统藏密法脉的内部修法法本。她们对梦中修炼法的释解大同小异，目地都是把修法者的修为提升到灵力和法力上来，也就是练神的层次，更进一步的了解宇宙空间和生命层次等。其中有一个道家支派的梦修法中就包含了我无意中掌握的方法。只不过她讲解得更加完善和高深。本人把自己悟到的控梦法加以补充更完善直接的奉献给各位同修，是希望我们共同努力在内心深处来一个飞越！

梦中的自己(中阴身)是个人心识和人格的完全表现，梦里的中阴身能反映出自己的做人心理状态和修炼的心态层次。

我们修行人在日常生活中可能看不到自己的细微缺点，而通过梦里中阴身的行为心理是发现自我和了解自我地很真实、很好的一个渠道。这个方法是从内心里面检察自己，找出隐藏在我们心灵深处的障碍，修佛的人要明白：一切障碍的根源来自于“自私”“我执”所产生的黑子场(业障)，唯有透发出我们的爱心，才能相应佛和上师的高能量场，去清洗心灵的污垢消除根深蒂固的黑子场(业障)。

在梦里就像看电影似的，大多数的主人公是自己，看到自己的种种行为和内心的想法真是有时与自己学修的佛法背道而驰。自私、贪欲、我执、恶念等等，所以我们要在内心的深处发露找到它，并真切诚恳地以忏悔的力量去清洗掉以往所做所为的种种错事所产和生的阴暗物质场。不仅行为上不再去做，而且意念上也停止做恶的念头，彻底洗除身心的污染，以确保勤苦修证得来的能量不变质。

佛家禅宗终极追求的是明心见性。密宗终极追求的是和宇宙本尊三密相应。道家终极追求的是丹道的圆满、白日的飞升。如果从跳出的角度来审视他们，用现代的语言来表白，就是作一个人格完善的人。

心软是生起菩提心的一种证量。

“我为人人、无私奉献、完善自身、供献于民。”与“只求我为人人、不求人人为我”

这两句话含有修心无上的密意，只要全身心地把这两句话融于日常生活中，那时才会发现每一言一行都是修炼，也同样能产生能量。

修行人的一言一行都尽量不要伤害众生，哪怕是伤害众生的思维，使他们产生烦恼，这样也会产生阴暗的黑子场(业障)。所以要发现“自我”，去掉“我执”生起无我利他的“菩提心”；做一个人格完善的人。

梦修法第二部分控制中阴身进行修练

睡眠主要有二种形式：分别是深度睡眠和眼速动期睡眠。夜里大约会出现四次眼速动期睡眠。这是出现最生动梦境的阶段；这也称为梦境期。

本人是从忆梦法进入梦境控制中阴身的。

忆梦法：我每天清晨醒来第一件事就是追忆梦里所做的梦境。只要是能记得的我就一一地把它都忆想起来，让梦境像放电影似的一言一行都真实的展现在我的脑海里。长期这样能使我对梦与现实的关系更加了解，也是了解自己人格和完善人格的一种手段；最主要是我想利用梦里的我(中阴身)进行修炼，因为我体会过梦里修炼的经验，真是殊胜无比。忆梦时经常会遇到有些梦境中断想不起来或某几句主要话想不起来，这不要紧先起床后在日常生活中在去冥想，用心去专注这个问题，用意去冥想追忆这个片段，当用心到一定成度时这个结果马上就会浮现出来，就有一种恍然大悟的感觉。

这种方法(忆梦法)长期的训练下去，无意中就对自己的意志与潜意识和第八识阿赖耶识等进行了无形的调控激发，表现在梦里可增强意志调控中阴身，在感觉上会出现一种感知和预测功能。这种功能情况在我梦里或日常生活中经常出现。

通过忆梦法的一段时间训练，我们的梦境会越来越清晰，这是自己的神识进入梦境的结果，也相当于自己在功态中。感到自己与梦中的中阴身通心力越来越紧，能有意识的导引中阴身做一些简单的行动；随着控制的能力的增强，梦境就会越来越有真实感。

我把控梦分为三个阶段：

一、初期阶段：是梦境刚开始时期，这时的梦境往往不清晰，这时无能为力控制梦境。

二、中期阶段：是梦进入到似睡非睡，似醒非醒的半觉知状态，这种状态是最好的沟通与控制中阴身的初步时期。

三、中阴身完全觉知阶段：这种状态是可以任意调控中阴身时期，也是高层次的灵体训练，此阶段相当于修禅入定境当中。

在梦境里控制中阴身的步骤：1、随梦 2、观梦 3、觉梦 4、控梦

1、随梦：在梦的开始阶段，梦境往往是不清晰的，这是因为人的大脑中枢神经和细胞正在进行调整和放松阶段，也是神识刚启动进入梦境时期，这个时期自己的中阴身也可能还没出现，这时梦境还不十分清晰，我们只能随梦境向前发展；慢慢的梦中自己(中阴身)就会出现，梦境也会越来越清晰，这样就进入了观梦时期。

2、观梦：因为梦境刚进入清晰阶段，这时如果定力不够，也是不能马上控制中阴身。这一阶段主要是观察中阴身的行为和洞察中阴身的心理活动，(这时有的人会发现，中阴身的心里所想其实就是自己本身当时似睡非睡时的心意。这种情况往往是强大的欲望控制中阴身为力量；也有别原因，也有的是本身修行不错妄念不生以致直接与中阴身的意识合一等等。有的人不发生这种现象。)

洞察中阴身的心意就是训练他心通功能，知道心意后就要训练改变中阴身的心意，以达到控制中阴身的行为。观梦这一时期梦境会清晰，但最主要的是用心意与中阴身心识相沟通知道中阴身在境界里的下一部思想行为是什么。

3、觉梦：觉梦是自己的心识能完全觉知中阴身的心理活动，也就是似睡非睡，似醒非醒的状态阶段。

有忆梦法为基础就能达到与中阴身的心力沟通，也能够意使中阴身做出初步的简单动作，如意使中阴身向相反的方向行走、或加速、或慢行、或在境界里飞行等等。

我在这个境界里主要是练飞行和炼功。飞行时，或高、或低、或悬浮，时快、时慢等。有时我控制中阴身也不是很灵活。有时加强意志力好不容易才让中阴身飞起来，有时只离地半米左右，有时很顺利的飞到半空再想飞高却不能了，有时飞越障碍加大意念力才能飞过去。总结产生这些状况的原因是日间疲劳过度，吃肉多、私心杂念重、练功少等都有直接的关系。有时飞行要跑几步才能飞起来，有时站在建筑物顶上要飞时也要踩空飞跑几步才能飞行，(在空中跑步开始也不敢，我先从不太高的地方开始练的，练几次发现好像

有点把握就撞着胆子从高处飞，也没掉下来，其实这是一种大无畏的精神。)有时站在莲花上飞，这时就很轻松。

注：在梦里中阴身飞行的感觉就像与现实感觉一样，有时我在日常生活中就会感到昨天还真实的飞过一样，在那种感觉当中，产生当时就想飞的冲动。这时一定要把握住自己。)在梦里让中阴身打坐练功能量非常强。有时中阴身练手印时，强大的能量贯通中阴身时，奇怪的是中阴身的能量反映在睡觉的肉身上，却比肉身练功时的能量还要强大；有多次被强大的能量能冲醒，醒后能量还围绕着身体向里挤，感到全身的毛汗孔都开了，头顶被能量重压一样。

在梦里中阴身打坐时，有时从高处掉了下来，我还是以打坐的姿式不动，掉到地面时我还是以定力保持不动。

总结在梦里练功，中阴身有多大的能量，肉身在睡态中就会产生多大的能量。因为中阴身是以一种光气形势存在的，高能量也是以一种强光气形势存在的，所以高能量贯通中阴身是无阻碍的。至于能量反映到肉身且如此之快的贯通每个细胞我却不得而知。

此时期掌握控制中阴身的能力后，我有时第二天清晨想几点钟起来练功或出去锻炼，到时间中阴身马上出来叫自己睡态的肉身醒来。有几次中阴身推我肉身把我摇醒，醒后想起自己叫自己真有趣。

开始从控制中阴身入手，后再练习变化境界，出中阴身神变功能。

4、控梦：控梦分两部分；第一部分是训练中阴身变化梦境，转化梦境。如有火海就用意念让火熄灭，有阴天下雨就让雨停云散、有不好的事情发生就把事情变为吉祥，训练多变一、一变多、大变小、小变大、有变无、无变有，黑变明，在光明中净化中阴身。也可以让中阴身与佛、菩萨、上师沟通，来加持护法等。

第二部分：在第一部分转化境界的基础上，慢慢训练中阴身把梦幻境界变成现实境界，让中阴身在自己肉身旁边看一看肉身的睡态，在真实境界里把中阴身导引出去学习、去修炼、去宇宙中，但这时最好有佛、菩萨、上师护持。

在这个层次上陆续会开发出一些潜在的功能。

这是生命科学，也是人体的一种技术，了解后就没什么可神秘的了。以上是个人的经验观点，如有不妥之处还请各位指教。 愿各位莲友圆成好梦！

观照法

观照法历来是历代先师诸佛成佛悟道之秘法是一种人人都可操作，人人能运用的上乘之法，其方法简单、易学，不受任何信仰、学识的约束，只要你意识清醒，说白了只要你想睡一定可以成功，具体方法如下：

每天睡前漱洗完后，躺在床上，闭上你的眼睛，保持一种平和的心态，不要激动，也不要紧张，这时意识要非常清醒的感到睡意的来临，一定要记住是感觉到自己一步步地进入睡眠，观察自己每一个时刻进入睡眠的感觉。当然一天、两天都不一定有显明的效果，但只要你坚持，或许十天或许一百天、你会突然间闯进了你的睡眠，进入了你的梦，你会有一种蜕变、这时你依然在睡觉，你却能听见你的呼噜声，也能感应到周围所发生的一切事情，同时你还能如同看电视似的看到自己做得各样的梦，你却依然在熟睡，但你的意识却非常清醒。

这种方法，不占用任何人的工作和学习时间，简单易学，但效果大的惊人。你都无法想象对你的人生产生怎样的后果和积极的影响。

此方法必须坚持三个月以上，一天也不能间断，注意，实践此法期间晚间勿饮酒或做令人极度兴奋的工作或娱乐活动，（如性生活长时间上网等）最好把这一切都在睡眠前两三个小时之停止。

此方法的修习，是以下几种方法的基础，故如果此法未有什么效果，其它的方法便无从谈起。因此，一定要努力的、认真的、实实在在的去做。

心想事成法

在人生的道路上，每个人都有自己的理想，每个人都有自己的愿望。可心想事成的并不多见，但事与愿违的几乎每日都会碰上，怎么才能真正的心想事成呢？在我们修习了前面的“观照法”、“移星换斗法”、“超越时空法”等法后，再运用一点技巧，便可使你真正的心想事成。

在修此法时要明白有一点，要达成愿望目标绝对不能是违法乱纪、损人利己、对自然、社会有一定不良影响或损害的，如此，方可修此法，否则修之无益。

方法：

对要达成的愿望、目标，在心中要明确的想清楚，然后，运用前面的技巧进入睡眠。在睡眠中，加意念让自己要达到的愿望、目标，在梦中展现出来，并且让事物或事件的结果自然的展现出来，不要一开始便强加意念或主观上让其按照你的理想来，如此，会出现一些幻觉，只有等这个结果自然展现出来后，再运用“移星换斗”法，将事物的结果转变过来。

千万注意，不要认为这只是转变的梦，而是认为转变的一个现实。或许几天、几十天或几个月，这个愿望在实现的时候，你才会明白这一技巧是多么的神奇。

对某种愿望有时不会立即或最快的实现，你要针对性的多修一些时间，如几个星期或几个月，对此要有耐心。

‘有关“财富增进法”、“人际关系改良法”、“婚姻美满法”都按此法操作，故不再专篇说明，请学者自悟。

移星换斗法

移星换斗法是天机算命术中的最上层之法，其法修成后，无需任何的仪式、道具，便可在动念间将人的凶灾化于无形其法和世间所传的佛道家等法术，民间设坛、布斗之法、完全不同，但其改运造命之效果却有过之而无不及。

通过以上一段时间的修习，已经达到了自由进入梦境，在梦中查知未来，明了过去，如此可修习移星换斗法。

移星换斗就是在梦中转化自己的梦境，在梦中将自己的心愿转变梦境，其实这是一种力量的修法，是一种真正转化生命能量的方法，是佛道家秘不外传的，效力极大的秘法，是一切法中最简单、易学的方法，此法的修成，又可达佛家的法眼通境界，是彻底改变事物运行轨迹，纠正不良信息的力量，对此法的修习，切不可等闲视之，具体方法如下：

第一、按前观照法，进入梦境

第二、转梦法

①对立事物转变法

在梦中梦到火，就加意念变出水来加以克制，梦到小的事物，将其变化成大的物体，梦到多的物体，将其转化成少的等，就是变化出梦中物体所对立的物体加以转变梦境。

②自身转化法

在梦中，意念自身可随己愿任意变化，如梦到蛇就变成金翅鸟加以克制，梦到妖魔，就变成诸佛、菩萨加以降伏，将自己变化成各种人物或将自己变成狮、虎、龙、孔雀等，多种动物，总之在梦中自己无所不能，随意转化。

③外境转化法

改变梦境中所梦到的一切，如将动物变成植物或将植物变成人，大地变成水或水变成大地，树叶变大变小，将火变成水，将有变无，将少变多，又将梦中所见到的一切人、物、众生都变成诸佛、菩萨。

在梦中知梦，将所出现的事物复制，由一变二、二变四，四为八，以至无量无边又将各种由无量无边收摄。梦中知梦，随意变化自身，如上天入地，身上出火、出水，脚踏日、月以至自己一个身体，充满大千世界等。

八小时外气速成法函授教材精华内容

初发在会员论坛，考虑到许多功友不能进入发在此。本教材为本人收藏的函授教材用扫描仪转为文字，整理主要内容。本人未曾修过，有缘者请自悟！

八小时外气速成法

体质转化法

起势：自然站立，全身放松。

动作：双手经体前上撑，掌心向下，用力往前推，往上举，举过头顶。然后再经体前缓缓放下。

意念：始终放在两手部位，体会手上感觉。

呼吸：双手上撑，上举时配合吸气(呼吸同动作一起，慢慢进行)双手举过头顶时气也吸足，然后闭气 10 秒钟，闭完气后，双手下放时配合呼气，气呼尽时，刚好恢复起势。

效果：双手上举，麻感强烈，下放时热感强烈。练习半个月左右，可打通劳宫穴，双手井穴，手三阴三阳经脉，劳宫有如火球，双臂发热，全身微汗为正常效应。

功能：可以发放较强的外气，治疗疾病。

功理：本技术突破历代不敢空开练的禁区，从呼吸入手(呼吸方法：练习不当可能损伤内脏，故为历代不敢公开之秘)。强化肺部呼吸功能锻炼较强的外气，达到健康、长寿的双重目标：

时间：初练每天两次各 5 分钟，半个月后为 30 分钟。

第一节 长寿应用

现代科研人员经 30 年研究认为，“肺活量一可作为一个人总的健康状况和生命的标志。从一个人的肺活量可以预测其寿命。肺活量随年龄的增长而

下降，测知每 10 年下降 9~27%，缺乏体育锻炼及其他活动的 70 岁老人，肺活量较常锻炼的同龄人平均低 64%，因此，加强肺活量可以增强体质，延年益寿。

经过本方法一年的锻炼，膈肌活动幅度平均可增加 4.9 厘米，而膈肌活动幅度每增加 1 厘米，可增加通气量 250~30 毫升。

第二节 外气应用

古朴的气功在中华大地上穿行几十个世纪，形成众多的练功门派和练功方法，就练功方法而言，不仅各派间差异很大，在同~派别也有所不同，甚至因人而异。调身、调心、调息三调是气功的一个共同点。

气功三调的应用在不同门派，不同功法中又各有侧重，如少林内劲一指弹，空劲气功是以调身为主，不强调呼吸，意念，只要姿势正确就能达到功效。然而更多的功法则是以调心为主。1001 体质阶段的训练是在继承传统吐纳法的基础上，结合硬气功、哈蟆气、金钟罩等功法呼吸的应用及对强壮身体方面产生的特殊功效的研究，形成现在集精、气、神、力合四为一的作用，坚持进行此项技术的练习，可以在很短时间之间(一个月左右)达到开通手三阴三阳六条经络，开通井穴、劳宫穴的作用，并而身体明显强壮，而且还可以“外气内收”，积蓄“内力”、“内气外放”，为患者引导治病，本技术所发的外气，可以对多种疑难病症产生良好的效果。

第三节 诊断应用

在前面人天脏腑论中曾提及中医的脏象原理被望、闻、问、切四诊法所证实，人天脏腑论是在中医脏象学说的基础上的进一步发展，发展为感应诊断，透视诊断和思维诊断三百种诊断方法，如千里诊病、信息诊病、头发诊病、白纸诊病、衣服诊病、声音诊病、电话诊病等等，我们这里只论述一下体

质转化法在诊断疾病中的应用。

经过体质转化法 10 天左右的练习，劳宫穴及十指井穴基本开通，这个时候可以基本作到诊病准确，但仍不能进行千里诊病，信息诊病等。要达到远距离特异诊病，还得依据吐纳技术再进行 20 天左右的训练方可进行试验。

体质转化法派生治病技术

以指为主的发功方法：

一、平行线切割法：发功的手指在患病部位作由左到右由上到下的平行等距切割。（不可反向切割）

二、垂线切割法：发功手指在患病部位作由左到右，由上到下的切割。（不可反向切割）

三、正描圈法：发功的手指对准病位按顺时针方向，由内到外，旋转画圆，反复操作。

四、反描圈法：发功手指对准患病部位，按逆时针方向，由外到内，旋转画圈。

五、点刺法：发功的手指对准病位作上、下点动。多用于结石，肿瘤。

以掌为主的发功方法：

一、照法：掌心内劳宫隔一定的距离对住病位，悬住不动的发功方法。

二、触体发功法：手内劳宫贴在患者病位发功的方法，又可分为：①不动法②正描太极法③反描太极法④竖向移动法⑤横向移动法等

三、推拉发功法：

(1)单手推拉法：用一个手掌由远向病位推进，然后又以龙爪状由病位向外提拉。

(2) 双手推拉法：双手发功，左手掌由远向病位推进，右手呈龙爪状由病位向外拉提。两手同时进行。

四、描圈法：

(1) 正描圈法：见手指发功法第三项说明，唯以掌换指。

(2) 反描圈法：见手指发功法第四项说明，唯以掌换指。

以意为主的发功方法：

各种功法达到一定层次都可以用意念发气，由于是纯意念活动，不好描述，需运用者自己掌握。下面列举几种，以供参考。

1. 意火法：意念用火烧病灶部位，以达到治疗效果可用于风湿病。

2. 意水法：意念用药水浇涤患病部位。

3. 意针法：意念用针刺来达到疗效。

4. 意刀法：意念用刀割掉患病部位。

等等……

用于治病的方法多种多样，上面提供仅供参考，学员在具体应用中应举一反三，自可变化数百千种。

一、体质转化法派生诊病技术

经过体质转化法 30 天左右训练，可进行千里诊病、信息诊病、照片诊病、自纸诊病、声音诊病等多种特异诊病法的应用。以上各种诊病方法，究其本原，俱是相通的。

诊病原理：脏腑论认为，当人体发生病变时，就会以“场”的形式反映于体表，甚至以信息传递的方法向宇宙空间发散。根据这一理论，千里诊病，信息诊病，照片诊病等方法就很简单了。

有一些同志提出异议，说在学习其它功法时，也讲过千里诊病什么的，

但经实践是不准确的，你这个能准吗？

人天诊病技术是在体质转化法学练 30 天后进行，也就是说在手部血脉、劳宫穴、并穴都开通以后进行。其它门派在讲这个诊病方法时，只是讲了一下诊病方法的应用，也就是讲了使用方法，而没有告诉你使用它的前提，在自身素质没有开通时使用上述方法，无异于使用一个破烂的收音机在一个磁电干扰的地方，要收中央广播电台的节目一样。’只能收到干扰音，甚至没有声音。

人天诊病技术手部血脉开通之后，也就象一台新收音机合格组装完毕，可以任意收听各个电台的节目。

诊病方法：先舒通一下手部气血，开启劳宫、并穴。 ‘

手感诊病术：感查者全身放松，被查者亦放松。感查者伸出左或右手，在对方身体各部，距体 15 ~ 30 厘米处进行循行，左右、上下感知，感查手的快慢，因人而异，有人快如疾风，有人慢如鸭行，在感应的时候，应注意感应手臂的放松，否则会降低敏感度。

特异诊病术：千里诊病、信息诊病、照相诊病、图片诊病、白纸诊病等皆同。

方法：利用所提供的信息，设想此人就在面前，然后诊病，方法同上。

太乙金门先天气功

短时间内得到外气神功

该功法因得气快，故称为先天气功。"先天"与 "后天"只是一念之别，先天功无意念，无意守。练功时，把自身置于宇宙之中，视自身为宇宙天体中的一个点。因此无论什么人。什么样的素质，只要练此功法，都能在较短的时间内得到"外气"。

一、站功

1、预备式

全身放松。双腿叉开与双肩同宽，双手自然下垂。双目自然合闭。嘴唇微合，舌尖抵上腭。

2、五龙朝圣

全身继续放松，双手手心朝上，双臂伸直由身体两侧缓缓向上移举。举至肩上，双臂似弯非弯，似直非直，两手心相对约一尺左右，停留 2 分钟接宇宙之气。

3、神光普照

全身内外放松到最佳状态，双手手心向内斜，手指相对，由肩上徐徐下落。意念是两手劳宫穴发出两柱神光，照进五腑六脏，闭目内视。直至双手自然垂落复原呈预备式。

4. 五龙朝圣

动作与 2 相同。

5. 神光普照

动作与 3 相同。闭目内视。意念神光普照五腑六脏。待双手拂内下落到正对丹田穴距离腹部一拳左右时停住。意念双手发出两道神光普照内丹田。停留 2 分钟。

6. 元气初开

双手南丹田穴顺身体方向左右外后拉，一直拉引身后命门穴处合拢停止。双手心捂住命门。

7、神光照雪山

将双手心捂住命门穴，意念两手发出两道神光直射内丹田，并意念有两股暖流通过双手劳

宫穴流入。停留 2 分钟。

8、五龙朝圣

动作与 2 相同。

9、五龙捧首

双手向下缓落，落到面部停止。调整姿势双手心相对，距面部一拳左右，向面部倾斜 45 度，相对的两手间距离与面部同宽，指尖高度与双眉同齐，双腿原势不变，此时，无任何意念开始入静站桩。练功站桩时间最少为半小时，最多不超过 100 分钟。站桩是此功的主要练功姿势。

10. 朝天式

站桩练功结束后，将双手相对缓缓上举，慢慢合掌，举到头顶停留 1 槩 2 分钟。

11. 一拜观音

双手合掌由头顶往胸前缓缓下落，到胸前成拜佛式：大拇指弯节处抵压擅中穴，四指合拢中指指尖直对廉泉穴。意念直冲百会穴。口中念五字真育："啊"咪"畸"哗"嗡"备念 3 遍，以低沉共鸣方式念效果最好。念完后双手下落，自然分开下垂。

12，五龙朝圣

动作与 2 相同。

13，二拜老君

由五龙朝圣姿势再做一拜观音姿势。这时双腿稍稍弯屈，呈半骑马蹲档式。再缓念五字真言各 3 遍。念完恢复原姿势。

14. 五龙朝圣

动作与 2 相同。

15 · 雨露洗礼

五龙朝圣式，双手在头顶停留 1 槩 2 分钟后将手心朝下，位置不变，对准头顶百会穴。意念是两手象两个喷头一样喷下圣水，清洗内脏，顺序是洗脑、洗肝、洗心、洗脾胃、洗肺。

洗肾，洗完后意念圣水由双腿内侧顺肾经直下涌泉穴。然后流入地下，愈深愈好。

16. 神光普照

头顶的双手向内经胸前缓缓下落，意念是两道神光普照内脏，看看洗干净没有，一直照到下腹丹田穴，然后分手下垂复原。

17. 第二次雨露洗礼

动作意念与 15 相同。

18. 第二次神光普照

动作与 16 相同。

19 · 第三次雨露洗礼

动作意念与 15 相同。

20 · 第三次神光普照

动作与 16 相同。如有病患者可多洗几遍。其病好得更快。

21. 收功

雨露洗礼结束后，双手心向内经胸前缓缓下落，双手落至丹田穴。男士左手在里右手在外，女士布手在里左手在外，意念是练功完毕··收功、收神、收场。双眼慢慢睁开。

二、坐功

1. 五龙盘山

双盛、卑篮、散篮均可(也称天盘、地盘、人盘)。

2. 金身放松，意念收回，腰伸下长吸一口气，慢慢吐出，形成含胸拔背，双手放在双膝上面，手心菊窝穴直对天目穴，形成三角光柱，嘴唇似合非合，舌尖抵上腭，眼神由远及近，直视鼻尖，意念由宇宙七里北斗，慢慢形成意念全无，似醒非醒，似睡非睡。

坐切时间至少半小时，取多不超过 120 分钟。

3、收功

双手心潮上，慢慢举至头顶，然后做神光普照式住胸渐徐徐下降至小腹，双手下落捂住丹田穴。男士理手往内右手在外，女士右手在内左手在外，意念收功、收场、收神。

注意事项: 练站功百日之后，即可接练坐功。

自然吐纳功 1 这是一种直观的采气法，初学采气者练此法易于见功。自然万物如天，地，日，月，星，山，水，花，草，树木皆可以吞纳。久练之能使人体气血旺盛，阴阳平衡，特别是对于虚症病人，吞纳法的补益作用十分明显，胜过各种补药百倍。不过，吞纳法不是简单的把空气纳进腹内，而是要把容纳对象的清灵之气纳进去。也许有人会问什么是清灵之气？简单地说，就是相对于浊气，秽气，污染之气而言，其实不必深究，只要在意念上这样想，就能与对象交换好气。

吞纳天气法

东，南，西，北任选一方，正面站立，双脚并拢，两脚尖在一直线上，垂肩坠肘，含胸拔背，手中指对腿缝，全身自然放松，进入气功态。待心静后，头向上抬起，眼看天空。呼吸自然，将口全张，用意念将整个天际之气吸入口中，快速吞纳入腹，然后徐徐呼气，不加意念。待心静后，在吞纳下一口。

如果认为一口不能吞纳整个天际之气，可分数口吞纳，即将天际之气分为几块吞纳，如东西南北中，其面积由练功者的意念控制，依次连续进行吞纳。

吞纳地气法

与吞纳天气法基本相同。待心静后，低头，面部朝地，眼睛可闭可不闭，呼吸自然，将口全张，用意念将整个大地之气吸纳入口，吸入后快速吞纳入腹，待心静后，再作下次。

练功者如果感觉一口不能吞纳整个大地之气，可按东，南，西，北，中五方，依次将大地之气分片吞纳。当然，只要大体想想方位就行。吞纳大地之气必须连续进行，不要间断。注意：吞地气必须在田野地清新，广阔，干净之处，切不可在污泥浊水，秽气之处吞纳。

吞纳太阳法

面对太阳，自然站立，全身放松，待入静后，眼微闭，留一线缝隙，眼看准太阳(此时眼会有泪水润湿眼眶，太阳光再强也不会刺眼)，同时口张大，让口对准太阳意念太阳落入口中，并快速将其吞纳入腹中。吞纳后，胸部有热燥感，待静后，又如前式动作，再次吞纳。

吞纳数口后，可以闭口，闭目，保持静态，站在原地，眼前将显现一片黄红色光亮，且黄红色光中有一蔚蓝色光。此蔚蓝色光将形成不同形状的物体，有圆形的，有人体部分骨骼形的，等等。若见此蔚蓝色之物形，应立即张口将其吞纳入腹。

吞纳太阳法，可分太阳出来，半上午，中午，半下午，太阳将入时分别吞纳之。所选之日最好应是晴天，天际无云，雨后初晴亦好。太阳属阳中阳。长期吞纳太阳之气能强壮人之阳气，去初体内之阴寒之气，对于补益虚症作用甚大。

吞纳月亮法

面对月亮，自然站立，全身放松，呼吸自然，待心静后，抬头，眼微闭，看准月亮，让月亮银光射入眼睛内，同时张口对准月亮，其意如月亮从太空落入口腔内，然后快速吞纳入腹，入腹后有清凉感觉。吞纳完毕，等静心后又作第二次吞纳。

吞月亮法，可分月亮初出时，月中时，月后时吞纳。吞纳时间，应选在每月农历十三至十八日，以月圆时为好。

吞月亮法，对于阴需体弱的妇女可以多练。正如《云笈七签》所说：“喻月精，凡月初出时，月中时，月入时，向月亮立正，不息八通仰头喻月精，八咽之。令阴气长，妇人喻阴精益盛，子道通。”（八咽，即吞八口）

吞纳星辰法

选在群星灿烂之夜，如吞纳月亮法，面向天际，张口，用意念将群星吞纳入腹。若遇雨过初晴，天空现有明亮耀眼的星斗，可以单独向北星斗吞纳，其吞纳和吞月亮法相同。其它星座也可单吞纳。

吞纳山气法

各地的山水有各自的气质，特别是与佛教道教有关的名山古刹更有其独特的气质。人们若是旅游时，当看到山水秀丽或山水气势磅礴的地方，便可空腹尽情吞纳。山气属阴中之阳，可充实人体肝气。

练功者面向所要吞纳的山或整个山脉，正面站立，姿式如吞纳太阳法相同。待心静后，睁眼，将口全张，用意念将要吞纳的山或山脉全部入口腔内，迅速吞纳入腹。

若身处群山怀抱之中，可面向四面八方，依次吞纳，可将所有群山吞纳腹内，也可选各群山的只要山脉，进行吞纳。

吞纳水气法

水属阴中之阴。能充实人体肾气，陪补人体之真阴之气。

练功时面向水源(江，河，湖，海)，采取站式，与吞纳天气法相同。待心静后，睁眼，将口全张，用意念将江，河，湖，海之水，全部吞纳入腹内，待心静后，再作下次吞纳。

如站在大江的桥上，可以先面向上游，等心静后，张口，用意念将江河上游之水全部吞入腹内，再转向下游，用意念将下游之水吞纳入腹内。

采山水之气法，有如气吞山河之状，不但能练其内气，而且可以练其胆魄，气概，陶冶人的情操。

吞纳花，草，树，木气法

此法可以参照吞山水法，可块面吞纳，也可以单独吞纳，其要求与前面相同。

强力健肾简四式

万籁声

适《中华气功》杂志创刊，十分欣慰。我将自己六十余年所体会到的见效速而功用大的四种功法，简述于此，我认为这是气功与武术的精华所在，供同好者研讨。

一、调气式

练武术不要花拳绣腿，练气功不要繁杂翻新，关键要掌握练气、练力的要诀。该式出于达摩祖师“少林八式”中的第二式，可以调理气血的循环，旺盛代谢作用。可代替一趟太极拳，而功用更显。任何老弱病残，均易练习，只要在气功的诀上注意，便可收到效果。

总诀：气功大致可分动、静两大类。此功属动功。先口闭，以鼻呼吸，垮肩下气，意守小腹，呼吸听其自然。出气时，有时觉气达两脚板；吸气时，不要管它。在做以下动作时，要使动作随呼吸而进退；手出时为吸，手回时为呼，但不要刻板，自然练习，如此着力而已。

如下式（图 1、2），左右手掌里向（即从右至左）成圆圈旋转之。有如太极拳中的“揽雀尾”。运气如上述。右转数十圈后，再推到左边，亦是里向（从左到右）转数十圈。可以按法任意练习。收功时，散散步，踢踢腿。

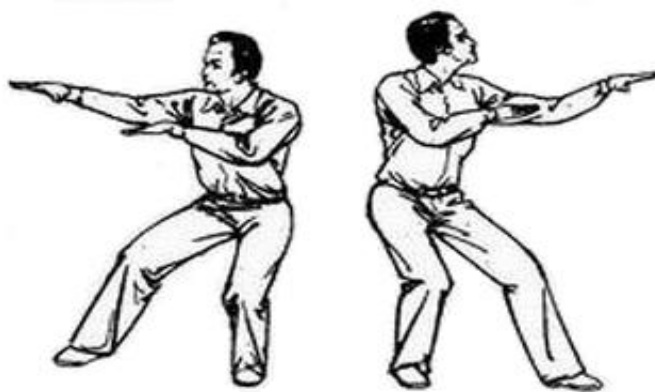


图 1

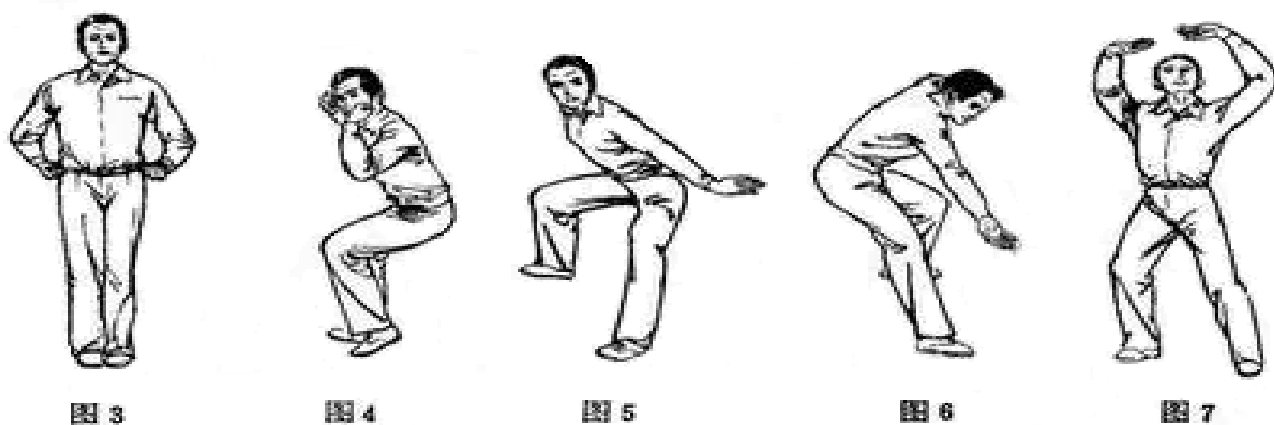
图 2

二、伸筋拔骨式

这是达摩祖师所传的舒筋活血功夫。练时气的传授，一本于前，不必再赘。

直立屈肘攥拳于腰（拳心向上）（图3），向右转体屈膝，双拳上护颜面，左足尖虚步点地（图4），上体前倾上左步，左拳变掌，反掌向侧后方下伸，上右步右掌随之（图5），继上左步，左手向上变托掌（图6），再上右步，右手随躯干还直亦变托掌，眼仰视双掌缝间（图7）。

接上式，重心左移向左转体屈膝，右掌再下穿伸向侧后方，反向重复图5动作……。



三、达摩内功

这是在床上练习的功夫。寝前及起床前，平卧，内衣扯开，靠肉。空咽两口气，右掌从上而下，向左胸成圆圈逆时揉四、五十下。再空咽两口气，左掌如之。再随意揉胸腹部或再揉上部，不拘次数，适可而止，不必再空咽了（图8、9）。但女性只可揉腹部，不可揉乳房部，这点必须记住！

这种自行按摩，可促进代谢作用，使五脏六腑，少生疾病，亦是防癌、防肝炎、胆结石及心脏病的良好方法。



四、炼精化炁

精液充满骨髓，即为人生发动之本。有如汽车中的汽油，汽油满了，汽车就开快了。可是，人身的精液一满，就要外漏，如一连此功，可将元精化为元炁，而回精补脑。因之，不仅可以身强体健，延年益寿；且可治遗精早泄和生理的冲动。为过去不传之秘。然方法又极简，所谓：“真传一张纸，假传万卷书”。

寝前、早起、午睡之时，均可练习。蜷身，闭目，以左右食指塞耳孔，以不透气为度，呼吸以鼻，口要闭，如此自然呼吸（图 10）。有时，在由鼻呼气时，觉气达两脚板，如此一二次，不是口口如此。以后，仍是自然呼吸。5-10 分钟即可觉很适应，觉精管、尿管有收缩感，以后即戛然而止，精神安顿，便可不练了。慢慢放手，蜷体侧卧入睡。



图10

上述四种功法，少年人可练一、二式，是锻炼身体增力的基本功夫。20 岁以上的青年则练三、四式，成年人及老年人，四种均可练。练时，如有人呼唤，勿骤起！慢慢放手，定一下，再答应。有家室之人，房事后，习一次，即可及时复元，且防风寒入侵……。此上四种方法极简，而功效显著，请君不妨一试。

注〔1〕炁（读气）古气功专用字，意与气同，炁指无形之气，与指有形之气的气字相区别。

武当自然外气功

武当自然外气功，分聚气功，进气功，运气功三部功法组成。

一、聚气功，马步站桩聚气法

1、姿势：会身放松站立，两脚开立如肩同宽。沉肩垂肘，曲肘抬臂，抬至小臂与上臂约成 90，同时曲膝下蹲，站立角度（小腿与大腿）30 至 90。掌心朝下，10 指松直，指与指之间略分开，间距 3 毫米。全身放松。眼视前方。

即成马步站桩聚气功法姿势。

2、呼吸：采用平时自然呼吸方法。

3、意念：采用良性意念法。练功时看电视想问题，听轻音乐，轻声谈话均无妨。重在姿势。

4、练功时间：早晚各练 20 分钟。随时随地可练。7 天之后每次练功不得少于 30 分钟，功时越长功力越大。牢记：多一分酸、疼、累、苦就多一分气。苦中求乐，梅花香自苦寒来！

5、收功：用鼻轻轻地慢慢地吸足气，慢慢直立，手自然下垂，并同时气徐徐从口中呼出。切记吸气勿猛，呼气纳匀长。尔后作深呼吸几次，散一下步即功毕。

二、进气功，掌心开合进气法

接上式马步站桩，掌心朝下转腕至掌心相对，慢慢地合拢，即两掌心相合，掌心相对，间距 1 公分不接触。约 3 分钟以后轻轻地慢慢地拉开至 1 米。3 分钟后又轻轻地、慢慢地相合，仍间距 1 公分，不接触，3 分钟后又轻轻地慢慢地位开约 1 米，...如此反复习练 20 分钟后按上法收功。

三、运气功，指掌自然发气法

接上式马步站桩，练掌心开会 3 次。待指掌得气之后，改掌心相，对为 10 指尖相对，掌心朝胸部，如抱物状。中指可接触，3 分钟后同样轻轻地慢慢地拉开至约 1 米。3 分钟后又相合 10 指尖相对，中指可接触，.....如此反复练习。

如果指掌开合觉得指掌有麻、热、胀、跳动，似有吸引力，磁力等感觉时，即可发放外气了！此时，气为我用，随心所欲，妙趣横生，乐在其中。在其中。

发放外气时，意在掌心或者手指，即有气外放！如自己或别人头疼，可用食指对准太阳穴点，转动，或双掌心对准双太阳穴开合，患者太阳穴即会有一种舒适的得气感觉，头疼顿减或立止！运气功呼吸、意念、收功法均同上。

练功效果

功满一小时，汗流浹背。功满 10 小时，膝关节酸，手发胀，脸发红。功满 60 个小时，会身络基本畅通，气可随意自然运至指掌。少数体健经络敏感者，练功 30 个功时即能指掌发气。一般人练习 60-200 功时都可以打通大小周天，进入 24 小时真气周流不息的境界。

崂山气功

崂山气功简短易练、容易上功。最适合推广普及。它分为外动和内养两种练习方法。

外动

起始姿势：两脚开立，与肩同宽；挺胸收腹，目视前方。

双手掌心向前推出，五指稍开微曲，意守内劳宫（手心）。吸气。缓缓上抬双臂，指尖平鬓角。翻掌，掌心向下，呼气同时放双臂至大腿两侧。

两手五指相对，掌心向上，双手配合吸气从腹前提至胸口；后双手向天推出，眼向上看，同时呼气。然后将手臂放下来至大腿两侧。

吸气，双手再一次在吸气同时从腹前提至胸口，后在呼气同时分别向左右推出。然后放下手臂。

吸气，双手使劲握拳。后呼气放开。

吸气，双腿微曲下蹲，握双拳于腰间。呼气同时右手变拳为掌缓慢用力向前推出。吸气收回握拳。左掌也这么做一次。

慢慢站立，自然收功。

内养

盘膝而坐，含胸拔背，双手握大拇指成拳。置于丹田/小腹两侧。轻闭目，舌抵上腭，意守丹田。

随呼吸聚气丹田，养丹。

时间长短自控，自然收功——想一下“我收功了”就可以了

简要说明

崂山气功是养身健体气功，所以练习时意念不要太重。更不要急功——要求多长时间练成怎么怎么样!最好是每天 1-2 次，不要多练。练习时间要固定，具体时间不限。练过没练过气功的人都可以练。

天山派——固精 固气 固神法门

人有三宝：精，气，神。天有三宝：日，月，星。这是古人天人合一思想的具体体现。做为一个修道之人，精气神足才能达到天人合一之境界。练精可以化气，练气可以化神，精为三宝之基础，精不仅仅指男子之精液，亦指人体内之各种津液如唾液。古人说指的：玉液还丹。玉液琼浆皆言于此。如精溢气虚神亏则不但不能筑基化气修丹，连最基本的健康标准也达不到。常见一些青年朋友或由于常年手淫，或由于练功不当而导致“走丹”“遗漏”的现象，终日神气不足，颜色昏暗，目光无神，阳萎气虚，形成痼疾。鹤今将天山派“三固法门”传出，此法是练功者的基础，是种辅助功法，简单易学易用，持之以恒定有效验。

功法：

深呼吸三次，安静片刻，然后缓缓吸气（中等速度就可）同时放松全身心，感觉气吸满后略停1，2秒。随后缓慢呼气，提肛缩肾如忍大小便一样，将前后阴连同会阴穴一起收缩上提，与此同时小腹与命门部也一同用力内缩，此动作与虎气一同完成，虎气尽时稍停1，2秒后又转入吸气过程，同时前后阴，会阴穴腹部命门亦随之放松。此为一次。

功理：

古人云：天门开，地户闭，三固法门正是此理的具体运用。鼻子谓之天门而非单指头顶百会穴，地户为前后二阴及会阴穴，当行功时，由于呼吸的缓慢柔长，必定会产生大量唾液，由于肾及外阴的收缩能导致肾功能的强健和性腺的强健，所产生的肾功能分泌物及精液，唾液构成了“精”的基本内涵。

随着呼吸与提肛缩肾动作的反复进行，会阴周围的肌肉与性器得到了锻炼从生理上克制了早泻，遗精等病。

功效与主治病症：

- 1: 三固法可以有效治疗遗精早泄等病。
- 2: 可以加强呼吸系统，改善身体虚弱，精神不佳的状态。
- 3: 锻炼会阴等能促使丹田真气产生，加强肠胃蠕动功能，促进全身气血循环，调节内分泌。
- 4: 通过产生真气固精达到既足神足的功效，主治：便秘，腹泄，阳萎早泄，消化不良等病。
- 5: 能为修炼丹道内功打下良好基础。
- 6: 平时功中阳举或子时阳举可以用“三固法”锁阳，倒阳。

功中反应：

- 1: 口中产生大量唾液，随时吞咽下去。
- 2: 阴部，丹田会产生热感此是气机发动，真气产生的反应。
- 3: 肠鸣腹响这是肠胃蠕动正常加快反应，可促进消化吸收功能。
- 4: 病情严重者在练功初期会有几天遗精次数增加，这多是由于长期亏损造成的，排病正

常反应，不要害怕，坚持下去即可。

注意事项：

- 1: 练功要循序渐进，不可操之过急，贵在坚持。
- 2: 提肛收肾要缓缓而行，同时要与呼吸配合好。
- 3: 遗精严重者开始两个月内禁止房事。
- 4: 本功法不分时间，地点坐卧皆可进行，适合办公室人员修练。每此应进行呼吸 15—60 次不讲意守不讲姿势。

益肾固精功法

1. 饮津法：盘腿静坐，意守丹田，用舌添上腭及舌下齿龈，含津液满口，然后咽下，每半分钟咽一次，反复吞咽数次。此法有填养肾精作用，能防止性功能衰退。

2. 收肛肌法：坐式或站立，意念集中于丹田，吸气时用力收缩肛门肌肉及阴部肌肉，呼气时放松。反复进行 50—100 次。此法有补肾固精作用，能防止性功能衰退，对早泄、遗精有较好治疗作用。

3. 固精功：正坐床上，两腿向前伸直并拢，脚尖朝上，两臂屈肘，两手握拳置于两胁，两肘尽量背伸，两前臂紧贴肋下；然后两拳松开，手臂上举，沿前胸、头侧向上托举，至肘伸直，指尖相对，掌心朝上，仰头眼视手背，同时收腹提肛；接着低头弯腰前俯，两手自然下落，手指攀握脚趾，两膝不能弯曲，同时松腹松肛，两手经腿前收回，握拳于肋间。如此反复轮练 20—30 次，早晚各练一遍。此法有补肾固精作用，有治疗遗精、早泄作用。

4. 内养功：取正坐位，两脚自然分开，平行而垂直踏实地面，两手自然放在大腿上，全身放松，自然呼吸。然后按以下几个步骤练功：

(1) 意守丹田：排除杂念，集中意志，两眼微闭，内视丹田(肚脐部位)，呼气时将丹田轻轻向内吸，意想丹田与腰部相贴，吸气时再将丹田慢慢放松。稍停，然后按法重复 2—3 次，静守丹田 10 分钟。

(2) 意守命门：意守丹田，脐部有发热感或跳动(即得气)后，将丹田的热感用意念引向命门(第二、三椎棘突，与脐部相对)，静守命门。

(3) 意守会阴：在意守命门得气后，再将命门的热感用意念引向会阴(即肛门与前阴之间)，反复几次后，静守会阴。

(4) 练精化气：即在意守以上各部位后，出现阴茎勃起或射精感后，即转入练精化气。先意守丹田，然后用意念将龟头之气引向会阴，由会阴提至尾闾(尾骨)，同时闭口咬牙，舌抵上腭，提紧手脚，缩紧肛门，再用意念引气由尾闾上提，经背部、玉枕(后枕部)，过巅顶、百会，到达上丹田(即两眼内角间、鼻根处)，静守片刻，将口中津液慢慢吞下三次，收功。此功法有壮阳益肾补精之功，久练可提高性机能，并可防治阳萎、遗精、早泄等病症。

呼吸益肾法

呼吸益肾法是中国古老的一种回春术，先将体内污浊空气全部排出，然后再把新鲜空气吸进去，这种呼吸方法称之为“吐故纳新”，也是呼吸益肾法的基础。呼吸法能使人身健康，预防疾病，进而能防止衰老，达到益精回春，旺盛性功能的效果。

一、腹式呼吸法：

两手放在肚脐下，就可以轻易地察觉出空气腹内的情况。姿势可立可坐，慢慢地吸氧，然后在刹那间将它大口吐出。习惯腹式呼吸法之后，再求精神贯一。只要有空，随时可进行2、3分钟。此法使腹部肌肉充分的收缩再放松，可加速血液循环，消除腹腔，肠系膜的瘀血。如此继续两周，身体就会自然感到清爽，食欲大增，肌肤红润。

二、吸缩呼胀法：

此种呼吸法是上述腹式呼吸法的逆呼吸法，中国古代仙人做为长寿不老回春术的秘修之法。

首先坐在椅子上，或取立姿，开始时将肺中污浊空气排出，然后将肌肉放松使全身力量消除，然后再努力吸气，将腹部用力往里收缩至最大程度为止。接着把肩部放松，一面使腹部胀起来，慢慢将空气吐出，反复练习2至3次以后，就能简单地使用此法了。

此外，要注意吸气时将舌尖抵于上齿后面，完全用鼻子来吸气；吐气时舌头要附于下颌由口中吐气。练习此法，要精神贯注，使自己觉得气流到体内的每个角落。

三、提肛益肾法：

这种提肛运动益肾很简单。首先坐在椅子上，使精神集中，轻闭双目，然后慢慢地在肛门上用力，再使用一口气将它缩紧，有如排尿时中途停止的要领一样。接着立刻将力量放松，使肛门松弛，把肛门再次地收缩、放松，如此反复地作3分钟，就会熟练。

在肛门收缩时，阴茎就会提高，象拉弓似的感觉，每日反复练习，括约肌就会变强，久之勃起可随心所欲。

提肛运动不仅能张精，且有长寿不老、永葆青春的效果。

四、回春式呼吸法：

把“腹式呼吸法”、“吸缩呼胀法”与“提肛运动”结合起来的益精法，称为回春式呼吸法，反复练习，可有很大的益肾强精效果。

此法是吸气时使腹部凹下去，同时配合一定的时间，把肛门的括约肌也紧紧地收缩；反之在吐气时，使肛门括约肌松弛。练习此法还要注意，吸气时要慢慢地、深深地使气吸到肛门的部位，深深的吸气，然后再慢慢地放松。

鸟飞式

学佛修道的人中，遗精的特别多。在大乘菩萨道中，漏失菩提即算犯戒，不管有念也好，无念也好，有梦也好，无梦也好都算犯戒。所以要求得身心定力，这一点是非常困难的，而最难的是心理问题。没有梦的遗精行为，是阿赖耶识种性的习气，很微细。要做到不漏，有一个“鸟飞式”的方法可炼，这是对治的一味药，现在介绍给大家。

每天睡觉以前，站着，脚后跟分开，前八后二（两脚后跟距离二寸）》第一步，臀部肌肉夹紧，不是提缩肛门，肛门收缩久了会成为便秘，小腹收缩。

第二步，两手作鸟飞状，自然地，慢慢地举起来，动作要柔和，嘴巴轻轻地笑开，两肩要松开，两手各在身体左右侧，不要向前，也不要向后，很自然地举起来，越慢越好。与手上举同时，把脚跟提起来，配合姿势向上。

第三步，手放下来时，嘴巴轻轻闭起，同时脚跟配合慢慢放下，站着时用脚的大拇指用力，姿势一定要美，要柔和，越柔和越好，重点在手指尖。手一起来，自然有一股气到指尖，到手一转，气拉住了，会自然地下来，白鹤要起飞时，就是这个姿势。

每晚睡觉以前做，开始时做十下，做时两腿肌肉会发痛，以后慢慢就好了，慢慢增加次数。

做了这个姿势以后，如要使身体健康，还精补脑，长生不老，还要加一个动作。每天做这些姿势，近视眼，老花眼都会好的加的。**加的一个动作是：**

一、用大拇指中间骨节，按摩自己后脑的两块骨头，转圆圈，先顺时针转三十六次，再倒转三十六次，不等。视觉神经就在里头。

二、用食指中间骨节揉两眼间鼻侧，这里有两个小窝窝，是两个道穴。以前我曾经两眼发红肿痛，嘱朋友针灸在这两个穴道上，立刻痊愈。

三、两手不离开，同时揉两眼眶，即眼睛边缘骨节，顺转，越紧越好，再倒转，转数自定。

四、手不离两眼，然后移至太阳穴，压揉。

五、眼、牙齿闭住，手掌抱着脑子，道家则把两耳用手倒转来蒙住，两手在脑后打鼓，在后脑心用手指弹，学武者称鸣天鼓。

这是练精气的动作。

鸟飞式对于遗精的毛病有大效果，心理部分则要自己慢慢做功夫去除。

道家的“服气”，如鱼一样，嘴巴一张一合，空气就吃进去了。功夫做到一个阶段，可以辟谷时，便要服气。

这些功夫都是助道品，有助于修道，也是对治法门。

壮阳固精法

久练此法，可温补命门相火，填精益肾，充脑补髓，使人精力充沛，步履轻灵，动作敏捷，治疗性功能障碍、阳痿、早泄、腰酸尿频，失眠健忘，梦遗滑精等症。若配合内养功，站桩功同练，则效果更佳。

一、搓涌泉：盘膝而坐，双手搓热后，手掌紧贴脚面，从脚跟处沿踝关节，至三阴交一线往反摩擦20-30次。然后两手分别搓涌泉穴81次。要意守涌泉，手势略有节奏感。

二、摩肾俞：两手掌贴于肾俞穴，中指正对命门穴，同时从上而下，从外向里作环形按摩共30次，要意守命门。原有肾虚腰疼等病者，可适当增加按摩次数。

三、抖阴囊：后背靠实，取半仰卧姿式。一手扶阴茎，另一手食、中、无名三指托住阴囊下部，上下抖动100-200次，换手再抖动100-200次。要意守丹田，逐渐加力。练有一定基础后，改为单掌上下拍打阴囊100-200次。

四、疏任督：一手置会阴穴，另一手小指侧放曲骨穴，两手同时用力摩擦睾丸、阴茎100次左右，换手再摩擦100次左右。要意守丹田，逐渐加力。

五、提阳根：一手掌面的劳宫穴贴丹田，另一手握阴茎，向上下左右各提拉100次。要放松意念部位，独立守神，清静思想。

六、壮神鞭：两手掌夹持阴茎（龟头外露），逐渐加力、来回搓动100-200次。不能憋气，如产生性冲动，一手持阴茎，另一手食、中二指压住会阴穴，收腹提肛（如忍

大便状)，并澄清思想，净化欲想。待冲动完全消失后，向左侧卧休息片刻。或重作五、六节功法，效果益佳。随着功力的加深，操作时的性冲动感会自行消失。

七、固精液：以上六节修炼百日后，可接练固精液法。行房时略有排精感时，即暂停房事，提肛收腹，并用意念控制住精液排除。待冲动缓解后，可继续进行或酌情停止房事。

修炼此功法应注意：每日练 2-3 次为宜；不可随意改变意守部位；练功前后切勿饮冷水、凉茶；练功时小腹不要袒露；饭后勿练；未婚或初婚青年不宜练。

铁裆功

铁裆功有补肾壮阳、强身健体的作用，对保健和治疗某些疾病都有很好的效果。在临床上用此功法治疗遗精、早泄、阳萎、阴冷、不能射精等病，收到了很好的治疗效果。现介绍如下：

(1) 功法

推腹 仰卧，全身放松，调匀呼吸，排除杂念(下同)。用两手相叠(左手在下)，自剑突部位向耻骨联合推摩 36 次。两手向下推时慢慢呼气，将真气送入丹田，意念随着手掌的推动，体会手下的感应。

分阴阳

仰卧，以两掌自剑突下向腹两侧分推 36 次。向下分推时慢慢呼气，注意体会掌下的感应。

按揉 仰卧，两手相叠(左手在下)，在脐部左右旋揉各 36 次，自然呼吸，注意掌下感应。若触知腹部有硬块，可按住硬块 久久按揉，并用意向硬块引气。

捻阴茎

取坐位，以两手食、中指与拇指对称在阴茎根部的两侧捏起精索，左右捻动各 50 次。全身放松，自然呼吸，注意两手捻动精索的感应，以微酸胀、舒适不痛为准。

揉睾丸

坐位，以右手将阴囊、阴茎一起抓起，虎口朝前，阴茎与睾丸露出在虎口的外面，将火根部握紧。先以左手掌心按在左侧睾丸上揉 50 次；然后换手以同样的方法揉右侧睾丸 50 次。

自然呼吸，将意念集中在揉睾丸那只手的手心里。手法要轻柔，睾丸以轻微酸胀，舒适不痛为准。

搓睾丸

坐位，以两手食、中指面分别托住同侧睾丸的下面，再以拇指按压其上面，左右搓捻 50 次。睾丸以酸胀舒适不痛为佳。

顶睾丸 坐位，以两手食、中指面托住同侧睾丸，再以拇指端将睾丸向腹股沟方向顶上去，然后放下来，共 3 次。向上顶时慢慢吸气，放下时慢慢呼气，两腹沟处有轻微的撑胀感，压力不可太大。

挂档 站位，两脚与肩同宽。将备好的沙袋和沙布带放在床上或凳子上，并将沙布带结一活扣备用。然后用一手将阴茎和阴囊一同抓起，再将沙布带的活扣套在阴囊及阴茎的根部扎住，松紧合适，阴毛留在外面，使扎扣下面的两条沙布袋等长，最后把沙带慢慢放下，约离地 2 寸，前后摆 50 次。自然呼吸（不可用腹式呼吸）。以阴茎与睾丸充血，微酸胀，两侧腹股沟有轻微牵引感而不痛为准。

捶睾丸 站位，两脚与肩宽，两手握空拳，交替捶打同侧睾丸各 25 次。用力要柔和，不可用蛮力捶击，以酸胀不痛为准。

捶肾 站位，两脚与肩同宽，以拳交替捶击腰背部同侧肾区各 50 次。动作要柔和深透，呼吸要自然。

通背

站位，两脚与肩同宽，两手握空拳，肩、肘、腕关节放松，以腰的力量带动两手，一手以掌心捶胸部，一手以拳背同时捶击背部肩胛骨下方左右各 25 次。

扭膝 两脚并立，以手掌按膝上，左右旋扭各 25 次。

滚棍 坐位，两足穿平底鞋，踏在圆木棍上前后滚动 50 次。

收功 两手自然放在大腿上面，静坐片刻，搓搓脸和手，站起来自由活动一下，即可收功。

(2) 注意事项：

最好在气功医师或有经验的人指导下练功，切忌急于求成。为医病，练功过程中禁止性生活；为保健，要节制房事。阴部手术疤痕、输精管结扎、阴部严重静脉曲张、下腹部手术疤痕挂挡疼痛，及急性睾丸炎、附睾炎等不宜练本功。

准备沙袋、纱布带、圆木等用具。沙袋：长 20 厘米、宽 17 厘米的布袋，装入沙子 1250 克，将口扎紧。纱布带：长 85 厘米、宽 33 厘米，将两端缝在一起，使成环形。

圆木棍：长 55 厘米、直径 5 厘米。

练功前大小便。

每天练功 1—2 次。练功以轻松舒适为度。初练时，腹股沟、睾丸微有胀感是正常现象。一般 6—7 天后即消失。如反应严重，可减少练功次数。

紫阳回春术——舒红云著

养生之道博大精深，源远流长，然得其真传者实为凤毛麟角，世面上流传的强肾之法虽多，但效果显著者却极为罕见，本人继承了多派强肾之法，现择其立竿见影之强肾壮阳之妙法以飨广大学友，望大家珍之，珍之！

一、养肾法、面南背北，双脚左右开立与肩稍宽，双膝微曲，双掌上抬与肩同高，掌心相对环抱，双掌间距等于肩宽，如此静站 10——15 分钟。意念：意念命门穴，并轻微体会两肾间“真气”涌动。

二、铁板桥一步功仰卧于床上，两手重叠于小腹处（左内右外）。左脚提起 10 公分左右。如此累计坚持 5 分钟。接上式，左脚放下，右脚提起 10 公分左右，如此练习 5 分钟。

三、铁板桥二步功仰卧于床上，两手重叠于小腹处，两脚提起 10 公分左右缓缓作左右运动。如此累计作 5——10 分钟，熟练后双脚做划圆运动。

四、铁板桥三步功仰卧于床上，两手重叠于小腹处，两脚提起 10 公分左右缓缓作上下交

叉运动，如此累计作 5——10 分钟。

五、强肾桩（1）双脚前后开立，两膝微曲，上身伸直，臀部内收，两手环抱头前，双眼平视前方。如此累计静站 10——15 分钟。意念：请电话咨询

六、强肾桩（2）双脚前后开立，势于拉弓，前手前探，手心向上势于搭箭，后手置于命门，势于拉弓。全身放松，如此静站 10——15 分钟。意念：请电话咨询

七、猛虎蹲山（1）两手按在床沿上，两脚分开，脚内侧着地，双腿作曲膝运动。如此练习 36——49 次。

八、猛虎蹲山（2）两手按在地面上，两脚分开，脚内侧着地，臀部上翘，双腿作曲膝运动。如此练习 36——49 次。意念：请电话咨询。

本教程虽然篇幅不多，但包含了强肾壮阳体系之坐、站、卧式。并有带意念和不带意念之分。其每一式功法对治疗都有极为明显的效果。

意念窍要一、按教材练，意念不要太重，一指养肾法二、三、四、五无意念六意想天地之气的精华吸气时从前掌心进入到后手心呼气，精华之气从后手心进入肾部，后手练时轻按肾部左右换练，意念不要太重。六指强肾桩（二）七八无意念。

打通小周天有妙法

□龙 升

我练了几年气功，一直没有打通小周天。后来阅读了张延生先生“胎息小周天贯通法”与武立波先生“怎样快速练出丹田气来”的文章后，颇有启发，并按他们所说的方法练习，竟在不长的时间内打通了梦寐以求的小周天。今将体验简介于下，以飨读者。

打通小周天的关键是在意守丹田上下功夫，通过腹式呼吸，培植丹田内气，先观想丹田内有一乒乓球大小的气团，随着吸气而膨胀到鸭蛋大小；呼气时观想气团回复到乒乓球大小。呼吸要缓、匀、慢，意念要轻、淡。大约1个月左右，即可感到丹田胀热，气团存在，说明已初步有了打通小周天的能量物质。然后，吸气时观想鸭蛋大小的气团膨胀到足球大小；呼气时观想气团回复到鸭蛋大小。大约1个月左右即可感到有气冲开经络通道而到达会阴，会阴有热胀感、跳动感，但此时的能量还远远不足以贯通督脉。尾闾是经络拐弯之处，气难以通过，此时千万不可以意领气强通，应继续意守丹田，仍运用腹式呼吸增强丹田内气，当气足以冲开尾闾时，有一股热流就会上升，自然冲开尾闾关。到了夹脊关，又无法通过，这是因为气的体积增大了，压强就减少了，所以只有再继续往丹田里“压气”，待气足够之时，即压强增大到一定程度，“噌”的一下就顶过去了。到了玉枕关又过不去了，脖子酸疼，头脑里轰轰作响，此时还是要老实地意守丹田，增强能量，待能量充足，犹如水到渠成，“呼”的一下子又过去了。沿任脉而下，热流感充满任督二脉，形成循环，往复不止。此时，你如果吸气，不呼气，怎么吸都行，好像你需要的气永远吸不满；如果有意识地呼气，好像怎么也呼不完，呼完了再吸，吸足了再呼，随心所欲，舒畅极了。最后，呼吸变得细微欲止，若有若无，进入了胎息状态。小周天一通，必然进入胎息，这是通周天后很关键的过程及现象，假若没有这个胎息过程，就是没有真正通小周天。

有些人把时间与精力错误地施于空洞的意通周天，而不是苦练内气，与气功本意背道而驰，势必造成空运周天的恶果。练功者当慎之！

元神易手印

1 天地混沌印

两手五指交叉、大拇指相对。怀抱如球静坐。元神启动、混沌沌沌、其大无外其小无内。进入混沌初开的仙境、此功实腹健脑、育气养人、坐车坐船、室内休息、随时可练、

2 宇宙无极印

四指交叉。大指相对，中间一个桃形空洞、此印一结、气机无端无极、能量取之不尽宇宙如白洞黑洞、古为无底船、

3 璇玑周天印

食指掐拇指第一关节、其余三指展开、此印一结腹气成球、元神顺指圈一转，腹中即璇玑运转。自动采气采得二物归黄道练成金丹长生药

4 菩提洗心印

食指卷入大指第二关节。其余三指展开、此印一结、气入心房。心血来潮。青春火旺。心猿意马。一扫而光、养心安神、婴儿卧床

指印非同小可。

易指真气动。易指腹中鸣。指印具有夺天地之功。使失者得气、闭者开窍、患者祛病。精微高深。堪称妙法

注[手三阴三阳初步疏通得气后在练]

江湖大盗牛某的异术

嘉靖年间，江湖大盗牛某，早年遇异人，授以奇法。年过九旬仍身强力壮，不但杀人越货，还要采花贪色，无恶不作。后被捉。临刑，监官问曰：“汝年高九十而精力不衰，有何异术？”，答曰：“岂不闻，土成砖瓦木成炭，千年不朽，皆火力也....”。官府许他献出秘法得不死。后牛某亦改恶从善，享年152岁，无疾而终。

本功法就是在此古法的基础上，结合现代气功针灸按摩原理，综合提炼汇编而成的。习练此功法，能在短期内取得明显的健身壮阳和治愈阳痿早泄神经衰弱的效果。对某些小病痛，还有立竿见影之效。坚持长期习练，可以延年益寿，百病消除。

其法是用几种特殊手法，于每天早晚在自身的几个穴位上行按摩10多20分钟。手法有四种：

第一种手法：

1. 每天早晚（早上醒来未起床前，晚上上床未入睡前。下同）平卧床上，枕头尽量放低两腿自然伸直。两足分开与肩平齐。

2. 左手五指抓阴囊，稍用力按摩两睾丸，附件及精索和阴茎根，以稍有痛感而又能忍受为度，妇女则左手按摩两乳房。

3. 同时右手拇指按压在肚脐眼，食指压在中指背上，用中指的指腹，沿着肚脐眼到阴茎根的一条直线上往返行功按摩10分钟，速度以每分钟70~90次左右为宜，一返一复为一次。

这是练本功法第一阶段所用的一个极为重要的手法。这个手法是启动真阳并使之运行的必要手段，也是壮阳和治疗阳痿早泄的要法。

第二种手法： 每天早晚平卧床上，去衣袒腹，天冷可盖上被子，双手五指并拢，从肚脐眼为圆心，先用左手的指腹和掌根，按逆时针方向按摩 100 次；再用右手按顺时针方向按摩 100 次。最后又用左手按逆时针方向按摩 100 次。

这是健脾健胃的妙法。有人单用此手法，在三个月内就能治好 10 多年的老胃病。平时偶有食滞或一般肠胃不适。用此手法就能立竿见影。此法以逆时针方向为补，顺时针方向为泻。上面说的左 右 左的顺序为补法。适用于年老体虚，大便常年稀烂，小便清长的人习练如果是大便硬结。身体肥胖，面红耳赤，经常口干舌燥的，就要用泻法，即改为右 左 右的顺序。

这里应注意的是：两补夹一泻为补法，即左 右 左的顺序。两泻加一补为泻法，即右 左 右的顺序。不可单补或单泻。脾胃正常的人可用平补平泻法，即用先左后右或先右后左的顺序。

第三种手法： 每天早晚盘坐床上，坐北朝南，双目轻闭，五指并拢，用左右两手的指腹，同时交叉按摩左右两足心的涌泉穴各 200 次，涌泉穴位于第一足趾端与足根连线前五分之一的凹陷处。涌泉穴是足少阳肾经的起点，按摩这个穴位是滋阴补肾，练五脏六腑，活跃肾经内气，强壮身体，防止早衰的妙法。

第四种手法： 搓耳朵，两手同时搓两耳，体位随意，从上到下全部搓到。以搓红搓热为度，这是一种全息疗法，因为耳朵是身体的缩影，身体的每一部分，在耳朵上都有相对应的穴位。故搓耳朵相当于全身按摩，耳朵上有压痛点，就说明身体与痛点相对应的部位有了病变，发现了压痛点，按摩的时候对压痛点应加力搓摸捏挟，以后痛点消失，身体相对应部位的病变也就痊愈了，这与耳针同理，在耳垂内侧，有个神经衰弱点，神经衰弱患者，一般都能在这个地方找到这个压痛点，挟捏这个压痛点，对提神醒脑，治疗神经衰弱有很好的疗效。按摩或针刺耳光穴和耳中穴，对退感冒高烧和制止呕吐具有独特的功效。

全套功法分两个阶段来习练：**第一个阶段：** 先用第一种手法练 10 分钟，接着用第

二种手法练约 3 分钟，共练 36 天，这个阶段最重要。现在先介绍一个“经络典型”的理论。这个理论认为：在人群中四种经络类型，即 1. 极敏感型； 2. 不敏感型； 3. 敏感型； 4. 迟钝型。在人群中，极敏感型约占 10%，敏感型和不敏感型各占约 40%，迟钝型约占 10%，两头小中间大。属于经络极敏感型的人，往往能在用第一种手法只按摩一两次，就会感到两足心有热或凉，麻，酸，沉，痒等异样感觉。（一般热感居多）这种现象叫做“得气”，也是体内真气萌动的表现。如果是属于经络敏感型的，按摩 3~5 次，两足心就有上述异样感觉。如果是不敏感型，按摩 3~5 天也会得气。属于迟钝型的，两足心则始终没有异样感觉，不会得气，这种人因为没有气感，往往会失掉信心，但如果能认真如法坚持习练也会取得益寿健身的效果。

第二个阶段：即用第一第二种手法练 10 天左右，一般会饭量增加，睡觉香甜，同时会感到有一股暖流（或凉，麻，酸，沉等异样感觉）慢慢地从下丹田（脐下三横指）经会阴穴（肛门前两便之间）尾闾穴（肛门后尾椎骨）命门穴（背脊上与肚脐眼相对的地方），大椎穴，玉枕穴，到头顶的百会穴，再经上丹田（前额），中丹田（两乳头之间）回归下丹田。这种现象就是气功界说的“小周天”。打通小周天的时间，也因个人的经络类型而异。当发现身上有上述异样感觉时，可以用意念来引导，加速小周天的完成，意念就是想，想着这股气按着上述线路一步一步的往前移。意到气到。这就叫做意念引导，现代气功认为意念就是一种“力”，叫做“意念力”。如气功中的意念致动，从密封的药瓶中取出药丸等，就是靠“意念力”来完成的。气功界认为：一个人的小周天通了，身体的免疫力会大大提高，疾病也就相对的减少了。这第一阶段，从练功开始到 15 天左右，最多 20 天，正常的男性，每到午夜，阴茎勃起，坚挺异常。阳痿和早泄患者，病情也开始好转，但这时要注意力戒性交，至少在第一阶段 36 天内戒绝性交。宁可遗精也不要性交。因为正常的遗精是“满则溢”，性交射精是“拔出去”，有本质的不同。正常的遗精虽说比性交射精要好一些，但从根本上说，还是以保住真阳不使外泄为上。平阳的方法是：当阴

茎勃起时，排除杂念，闭目内视（想）会阴穴，并放松会阴穴。几分钟后阴茎就萎缩不举，有解除性欲之妙。久之则元阳充盈，身体日益健康。这是习练本功法能否成功获得益寿健身的关键。否则就陷入江湖上所说的“房中术”，“阳刚法”走到邪路上去。这第一阶段应注意的事项还有：1. 3—5天内，右手的指掌腕，肘臂均酸痛不适，尤其是年老体弱者。感觉更为突出。只要坚持下去10天左右自然适应。2. 按摩的部位 肚脐下的丹田穴。有发热和疼痛感。开始时手法可轻一点。以免擦伤。按摩的部位还会出现一些小丘疹和厚茧。过几天就脱皮痊愈，这都是正常现象。这里还要说明一下这个下丹田穴，它位于肚脐下三横指的地方。他是人体经络的要穴，一般气功界在练功时多强调意守丹田和气沉丹田。久之，在丹田区就产生一股热气，（或凉麻酸沉等）慢慢地经会阴，尾闾，命门，大椎，玉枕，百会，上丹田，中丹田，回归下丹田，完成小周天。本功法的特点是：用直接按摩下丹田的手法，使热气即真阳能够尽快的萌动。这就是本功法之所以简单神奇速效的奥秘所在。

第三个阶段：先用第一种手法和第二种手法各练一遍，接着又用第三种手法和第四种手法也各练一遍，前后共约20分钟，这第二个阶段练49天。全套功法共练85天左右（上面说的天数次数都是大概数，不是绝对数）。成功的标志是：1. 年老体弱的人，饭量增加，睡觉香甜。健康明显好转。2. 青壮年人则更加健美，性欲相对提高（但要节欲）。3. 打通小周天或未能打通小周天而健康有明显好转者。习练本功法，应先做好充分的思想准备，然后一气呵成。成功的关键是靠自己的努力，认真而持之以恒，可谓“师傅带入门，成功靠自己”。功成之后，每天早晚仍可继续习练。或间隔继续练习。以求巩固提高。每次只不过花20分钟。无甚费事，何乐不为？坚持长期习练可以延年益寿，百病消除。功法就介绍到此为止。

最后让我们用两句话作为结尾：详推用意终何在？益寿延年不老春

养护生命之门靠自己——全面强化肾功能的养生方略

我国古人称肾为先天之本，现代人则更直接地称肾为人的生命之门，呵护这个生命之门，就是保护我们的生命——如果肾脏患病了，人的生命力就降低，反映到日常生活中，就会腰酸背痛、面黄肌瘦、耳鸣乏力，甚至会影响其他器官的健康，严重起来，还会危及生命。下面介绍一些肾的养护方法。

站立：两脚并拢补肾气

练武术对练脚的要求是五个脚趾抓地，如果通过脚的锻炼来补肾气，就不能这样要求了。养生对脚的要求很简单，就是两脚并拢，均匀地、放松地平铺于地。两脚尖和两脚跟并拢使腿也靠在一起，这样可以使肾经和阴跷脉紧密地结合，对培补肾气有特殊的作用。下肢并拢在一起，还比较容易地使周身气血连为一个整体。然后闭上眼睛，会有一种身体微微晃荡的整体感觉。过去讲："圣人呼吸在踵"，叫"踵息"，就是一吸气到脚后跟。为了养生，我们现在有事没事养成两脚并拢站立的习惯就可以了。

屈腿：强身壮肾力量大

单膝支撑 一条腿跪在地上，另一条腿的小腿垂直而立，以小腿和膝盖为支点，大腿和小腿基本成90度角，上身中正，腰微微向后放松，同时，微微用力，以便保持身体的直立，身体与大腿成垂直，脚背放松。这个姿势强腰壮肾效果特别好。不过，单跪不易封闭会阴，所以女性一般不要练单跪。

双膝支撑 双膝支撑的要求是小腿与足背平放在地上，大腿直立起来，身体与大腿成一直线，保持中正。刚开始用这方法锻炼时会有腰酸的感觉。但是，这个方法调动气血充润两肾作用比较明显。练之日久，能有效地强化肾的功能。

躺卧：睡眠补肾最惬意

还阳卧 身体自然平躺，髋关节放松，腿似环，两脚心相对，脚后跟最好直对着会阴（如果能顶着会阴最好）两手心放于大腿根部附近，掌心向着腹部。仰卧由于着床面积大，压迫力较小，身体更容易放松，身体的放松加上一定的姿势，可以很快的把阳气和肾气充盈起来。肾阳气相当于命门的真火。一个生命力的大小关键就是看命门的阳气是否充足。摆这个姿势，就是为了更有利于肾阳气的充足。此式补肾的作用明显。

混元卧 把还阳卧再提高层次的练法是混元卧——仰卧，两脚心相对，腿似环，两手重叠或交叉轻轻的放在头上，手心对着头顶百合。这个姿势既能补肾气又可放松头部，对失眠、神经衰弱有较好的治疗效果。上面两臂围成一个圈，可以使肾气不往生殖器上走，而是拉到中脘的深处；下面两腿围成一个圈，有利于周身气血沿腿循环到身体的当中。

松开的前胯是练好还阳卧和混元卧功的前提。前胯不松，"卧"的时间不能持久，也不易入静。为了更快地松胯，一般摆好卧功姿势后，可以先把两手放于两膝内侧，轻轻地一下一下推按，坚持练一段时间前胯髋关节处就会松开－两膝可以平贴于床。到了这时候，在睡眠的状态，姿势也易变形。初用这两个姿势睡觉，可能前胯没有松开，这时可以采取两膝下放书或毛毯的方式来过渡。

还时卧与混元卧由于补肾的作用强，容易出现性兴奋。一旦出现这种情况，要宁心定意，不要让其化为浊精（女人化为白带跑掉）。这时是还精补脑的最好时机，要用"吸、抵、撮、闭"的方法来解决。吸是吸气；抵是舌抵上腭；撮是撮肛；闭是闭目上视头顶，闭住气，手指和脚趾蜷曲用力。女性出现性兴奋的时候，一定要定下神，马上注意两个乳房的正中－膻中靠下一点的地方－古人称乳溪的地方。这样注意一会儿，身体里边的气血就会宁静下来。

凸腰塌腰：全面强化生命之火

这个方法主要的作用是增益肾脏形、气、志之功能，使肾之蛰藏功用得以加强。练习本式应用恐惧的情绪以助肾之蛰藏。具体来说，凸腰塌腰有如下操作要点：

大拇指压在二、三、四指的指甲上，小指直伸紧靠第四指。两小指相接，掌心向内，下降至脐，小指点按。两小指沿腰带向后，至命门点按，转掌心向外，小指置于命门外。

直腰前弯，头与胯平，弯腰时从胯上部直身瓣折，小腹回收；两腿要绷直，重心在足跟。塌腰 抬头，下颏回收；泛臀、翘尾闾。拱腰 命门部上凸，尾闾前扣，此时可配合腹式呼吸之吸气，同时收缩会阴以配合扣尾闾；呼气时塌腰放松会阴。置于腰部的两手要体会腰随呼吸之起伏。头胸保持原姿势不变，再塌腰、泛臀、翘尾闾。如此反复共5－15次。拱腰使上体慢慢直立。手指沿带向前，逐渐转掌心向内，两小指相接，点按肚脐。然后大拇指放松，伸开二、三、四指，两手重叠，敷于肚脐，静养片刻。

养肾，从床上开始一借花献佛之作

1. 腹式呼吸

平躺在床上，嘴合上，用鼻慢慢地吸气，这时腹部肌肉尽量放松，小腹慢慢地膨大起来。然后用嘴呼气，腹肌尽量收缩，小腹凹进去。不要求呼吸频率放慢，不要憋气，自然地深吸，深呼就可以了。每次5分钟即可。

人体的腹部有9条经脉通过，它们分别是两侧对称的胃经、脾经、肾经、肝经、胆经和中央的任脉。做腹式呼吸就是为了激发了这9条经脉。坚持腹式呼吸2个月左右，很多迁延不愈的慢性病像脾虚、烧心、呃逆，肾阴、阳两虚，肝火旺等，都会明显减轻。

2. 扭脚运动

做完腹式呼吸后，双脚并拢，脚趾慢慢朝下压，再慢慢地抬起，尽量向上抬，然后放松，做30~50次，这时，你会感觉脚腕及小腿的肌肉酸酸的、胀胀的。然后，两脚稍分开一些，两脚腕同时向外、向内做30~50次。然后反过来向内、向外再做30~50次。这样做下来，你会觉得脚腕及腿酸胀得特别舒服，腿和脚特别暖和。脚和腿上有3条阳经和3条阴经，分别是肝、胆、脾、胃、肾、膀胱经，这样，就能加速这6条经络的气血运行，因脚及腿部的气血通畅了，浊气下行，对治疗高血压等病有很好的作用：有高血压病的人，晚上做过脚部操以后，睡眠状态很好，血压也平稳了。早晨做完脚部操再起床，更是血压稳定，头脑清晰，坚持半月后，再增加脚部运动的次数，效果更佳。

3. 扭手运动

做完腹式呼吸和脚部操后，手臂向前后向左右伸直，双手分别用劲慢慢地张开到尽可能张大的程度，然后再慢慢地用劲握拳，再放松，如此反复做10~20次，同样会有手及手臂的酸胀感。然后，两手腕同时向外、向内、向下各做30~50下，旋转时速度要慢，要用劲，然后两手腕再向内、向下、向外各做30~50下。做完后双手及双臂都会感到非常热并有明显的酸胀感。双手及双手臂同样有6条经络通过，它们是心、心包、肺、大肠、小肠、三焦经，活动手腕能够促进这6条经脉的运行，坚持3个月左右，能改善相应脏器的功能。如心脑血管疾病，呼吸系统疾病，便秘，肠胃不舒服等症状很快得到改善，效果非常明显。特别是有失眠现象的人，在晚上睡眠前做一次，可以很快进入梦乡。

这3项保健方法都是固肾、养肾的，肾暖全身暖，这是呵护自己的最好方法。

喝枸杞水让你喝出 256 岁

李清云（1677-1933 年），在世 256 年岁，是清末民国初年的中医中药学者，也是世界上著名的长寿老人。在他 100 岁时（1777 年）曾因在中医中药方面的杰出成就，而获政府的特别奖励。在他 200 的时候，仍常去大学讲学。这期间他曾接受过许多西方学者的来访。李清云一生娶过 24 个妻子，子孙满堂。他认为自己健康长寿的原因有三：一是长期素食；二是内心保持平静、开朗；三是常年将枸杞煮水当茶饮。

英国、法国的医学科研工作者得到这一消息后，便对枸杞进行了深入研究，发现枸杞中含有一种没有见过的维生素，便取名为“维生素 X”，也称为“驻颜维生素”。经动物实验证实，枸杞具有抑制脂肪在纤维内蓄积、促进肝细胞的新生，降低血糖及胆固醇等作用。枸杞的返老还童作用表现为：对脑细胞和内分泌腺有激活和新生作用，增强荷尔蒙的分泌，清除血中积存的毒素，从而可维持体内各组织器官的正常功能。

枸杞子，又名杞子、血果、天精、地仙，为茄科植物枸杞的成熟果实，因其有抗衰延龄作用，因而历代医家又称其为“却老”。人们一直将其作为滋补益寿良药。枸杞的祛疾延龄作用由来已久，早在殷代的甲骨文及《诗经》、《山海经》中均有记载，《神农本草经》言其“久服，坚筋骨，轻身不老，耐寒暑。”《药性论》言其“补精气诸不足，易颜色，变白，明目安神，令人长寿”。《本草汇言》载：“能使气可充，血可补，阳可生，阴可长，火可降，风湿可去。有十全之妙用焉”。唐代诗人刘禹锡对枸杞极为推崇，并有《枸杞井》诗赞云：“僧方药树依寒井，井有清泉药有灵。翠黛叶生笼不愁，殷红子熟照铜瓶。枝繁本是仙人杖，根老能成瑞犬形。上品功能甘露味，还有一勺可延龄。”枸杞性平，味甘，具有补精气、坚筋骨、滋肝肾、止消渴、明目、抗衰老的功效，用于治疗可治高血压、糖尿病、白内障、肺结核、慢性肝炎、阳痿、遗精等疾病。用于补虚延年，则适用于体虚腰酸、老年眼花、神经衰弱、虚烦失眠等症状。枸杞子美名远扬，早就引起了国内外医学界的关注。尤其是中医药药理研究人员较早地开展了对枸杞的主要成分和免疫药理学的研究。现代成果表明，枸杞至少含有：以甜菜碱为主的 5 种生物碱，数十种甾醇类化合物，16 种微量元素，多种维生素，（胡萝卜素几乎是所有食品中含量最高的），3 种脂肪酸，16 种氨基酸。大量的水溶性多糖。枸杞多糖主要成分为蛋白多糖，是枸杞补虚扶正的主要物质基础之一，能明显提高机体的免疫功能，也能对骨髓造血系统功能有较全面的促进作用，可抑制机体内肝组织过氧化脂质的形成，减少脂褐素沉积，促进淋巴细胞的增值反应功能，具有抗衰老的作用，并且还能提高机体抗肿瘤能力。

据英国科学家最近研究，天然的 β 胡萝卜素能抗老、抗癌及预防日照皮肤损伤。科学家认定，自由基是人体代谢产生的惰性因子，是机体老化及癌变的活性剂。而 β 胡萝卜素能消灭清除自由基的恶性

作用，因而是延缓衰老的一种较为理想的饮食因素。科研证明，饮食中如含有大量的胡萝卜素，则某些癌症发病率可大为降低，尤其是口腔、肺、前列腺、皮肤和肝癌等。同时β胡萝卜素还可增强人体免疫系统功能。

中国医学科学院研究证实，枸杞能提高人体免疫力，在抗肿瘤治疗中能减轻环磷酰胺的毒副作用，促进造血功能恢复，升高周围血的白细胞数，对机体产生保护作用。此外，枸杞能抑制脂肪在肝细胞内沉积，防止脂肪肝，促进肝细胞新生，也能抑制单胺氧化酶的活性。单胺氧化酶是一广泛存在于动物不同组织如血浆、脑、肝等之中的酶类，有催化单胺氧化脱氨的作用。而单胺氧化酶的活性升高是机体衰老加速的原因之一。枸杞还有降低血糖、血脂的作用。从免疫学说和抗自由基学说两个方面论述，枸杞子延缓衰老更具有科学依据，为人们今后更好地利用枸杞子延年益寿打下了稳固的基础。

服食枸杞子延年却老的方式方法很多，数千年的食补食疗文化，孕育了以枸杞子为主药的多种剂型的药方。以下列举实用简便易学的一些药膳配方，以飨读者。

草龙珠蜜汁枸杞子 枸杞子、龙眼肉各 20 克，葡萄干 50 克，蜂蜜 20 克，菠萝 200 克。以上各种用净水冲净，入小碗加蜂蜜及适量水入蒸笼蒸 20 分钟。常服延年益寿，充实正气，补气养血。

枸杞枇杷膏 枸杞子、枇杷果、黑芝麻、桃仁各 50 克，蜂蜜适量，将枇杷果、桃仁切碎，枸杞子、黑芝麻洗净加水浸泡放入锅内，大火烧沸，小火熬煮 20 分钟，取煎汁 1 次，加水再煮共取液 3 次，合并煎液，用小火浓缩至膏，加蜜 1 倍即成，冷却装瓶待用，益肺肾补虚，平喘咳润燥，用于晚期肺癌虚弱，体质软弱患者。

最强补肾方法

用外手背贴放在两肾处，最好直接和皮肤接触，当感到发热，喘粗气的时候，就起到一定效果了，一次用半小时，绝对好使。

还有一种方法，把手心贴在命门处，双手相叠，右手在内，左手在外，也坚持半小时，绝对好使，不好使你找我，这在古代就是不外传的法门。用过之后你们就会得意了，呵呵。

男人强肾的几个有效方法

个人身体是否健壮，与肾的强弱有关。当寒冬到来时，人体需要有足够的能量和热量以御守，倘若弱虚，就会因“火力不足”，出现头晕、心慌、气短、腰膝酸软、乏力、小便失禁或尿闭等症状，这是肾阳虚。还有的人由于体内津液亏少，滋润、濡养等作用减退，临床表现为形体消瘦、腰膝酸软、眩晕耳鸣、口燥咽干、潮热颧红、盗汗、小便短黄等，此为肾阴虚。

养肾纠虚的方法很多。如多晒太阳，多食热量高和温补肾阳的食品，选服补肾的药品，等等。但从“生命在于运动”这一养生的基本理论出发，通过运动养肾纠虚，是值得提倡的积极措施。这里，向读者介绍几种有助于养肾纠虚又简单易学的运动方法。

腰部按摩操

有两种做法。

一、两手掌对搓至手心热后，分别放至腰部，手掌向皮肤，上下按摩腰部，至有热感为止。可早晚各一遍，每遍约 200 次。此运动可补肾纳气。

二、两手握拳，手臂往后用两拇指的掌关节突出部位，自然按摩腰眼，向内做环形旋转按摩，逐渐用力，以至酸胀感为好，持续按摩 10 分钟左右，早、中、晚各一次。

腰为肾之府，常做腰眼按摩，可防治中老年人因肾亏所致的慢肌劳损、腰酸背痛等症。

脚心按摩法

中医认为，涌泉穴直通肾经，脚心的脚泉穴法是浊气下降的地方。经常按摩涌泉穴，可益精补肾，强身健康，防止早衰，并能舒肝明目，促进睡眠，对肾亏引起的眩晕、失眠、耳鸣、咯血、鼻塞、头痛等有一定的疗效。脚心按摩的方法是：每日临睡前用温水泡脚，再用手互相擦热后，用左手心按摩右脚心，右手心按摩左脚心，每次 100 下以上，以搓热双脚为宜。此法有强肾滋阴降火之功效，对中老年人常见的虚热症效果甚佳。

强肾健身操

1.端坐，两腿自然分开，与肩同宽，双手屈肘侧举，手指伸向上，与两耳平。然后，双手上举，以两肋部感觉有所牵动为度，随后复原。可连续做 3 至 5 次为一遍，每日可酌情做 3 至 5 遍。做动作前，全身宜放松。双手上举时吸气，复原时呼气，且力不宜过大、过猛。这种动作可活动筋骨、畅达经脉，同时使气归于丹田，对年老、体弱、气短者有缓解作用。

2.端坐，左臂屈肘放两腿上，右臂屈肘，手掌向上，做抛物动作 3 至 5 遍。做抛物动作时，手向上空抛，动作可略快，手上抛时吸气，复原时呼气。此动作的作用与第一动作相同。

3.端坐，两腿自然下垂，先缓缓左右转动身体 3 至 5 次。然后，两脚向前摆动 10 余次，可根据个人体力，酌情增减。做动作时全身放松，动作要自然、缓和，转动身体时，躯干要保持正直，不宜俯仰。此动作可活动腰膝，益肾强腰，常练此动作，腰、膝得以锻炼，对肾有益。

4.端坐，松开腰带，宽衣，将双手搓热，置于腰间，上下搓磨，直至腰部感觉发热为止。此法可温肾健腰，腰部有督脉之命门穴，以及足太阳膀胱经的肾俞、气海俞、大肠俞等穴，搓后感觉全身发热，具有温肾强腰、舒筋活血等作用。

5.双脚并拢，两手交叉上举过头，然后，弯腰，双手触地，继而下蹲，双手抱膝，默念“吹”但不发出声音。如此，可连续做 10 余遍。

常练上述功法，有补肾、固精、壮腰膝、通经络的作用

人体自身补肾法

人体自身补肾法，就是外劳宫补肾法。**具体方法是：**每晚临睡前将两手背紧靠腰部，仰卧于床上，5—10 分钟后，其热感会逐渐传遍全身。开始时，双掌被腰压住会出现麻胀现象，3—5 天后即可适应消除，双腿会感到轻松灵活。常酗酒的人，脑门还会渗出汗珠，有的腰部会出汗。这是因为人的两手外劳宫紧贴二肾后，双掌的热量直接温煦了二肾，将肾内虚寒之气逼出，通过运行，变成汗水排出体外。尤其是晚上 10 点半至 11 点，是亥时尾、子时头，此刻地气最旺，地气通过内劳宫吸入，穿过外劳宫直接注入二肾，伴随二掌的热量和五行之气，温煦了二肾。不论是晚上，还是白天，只要你躺在床上，坚持两手背紧贴两肾半小时，便可收到奇效。

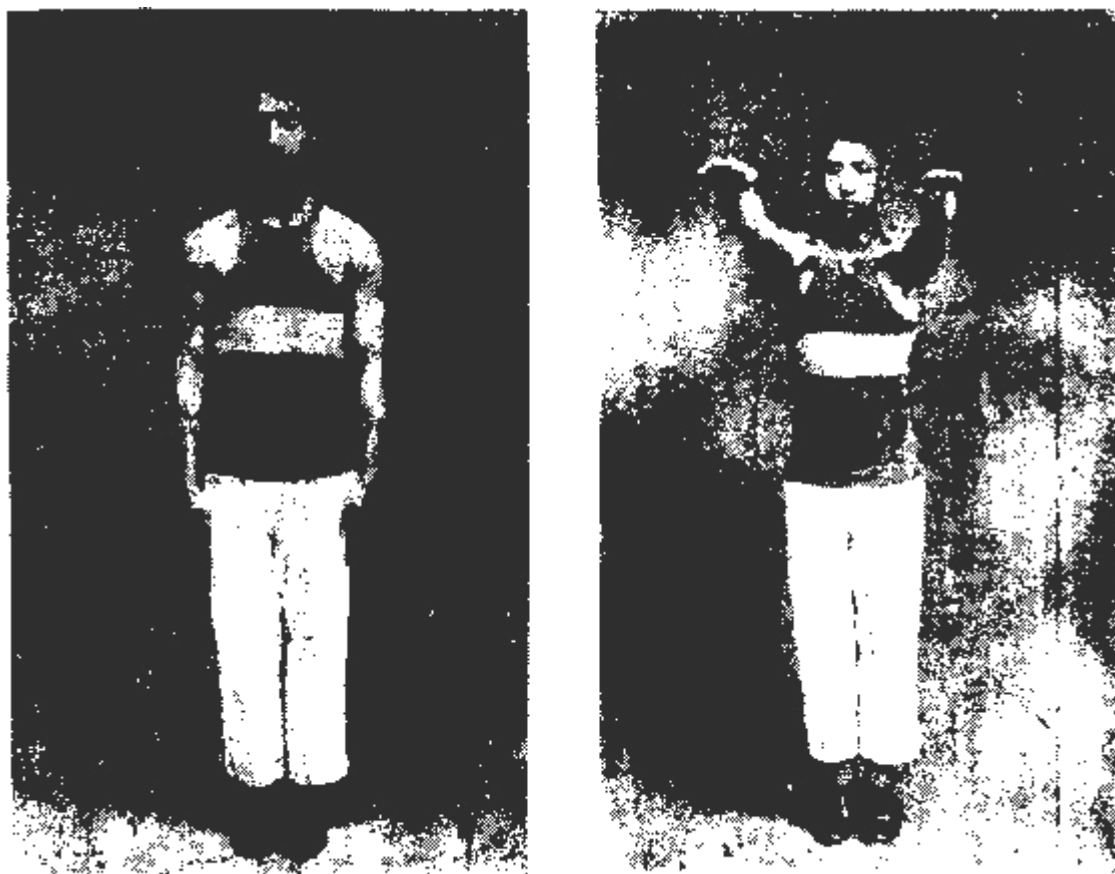
若你腿脚冰凉、麻痛，可将左腿架于右脚脖子上，20 分钟后，腿脚便会变热。倘若每晚再用热水泡脚，然后按摩两腿根部的“气冲”穴，并反复揉擦两脚心的“涌泉”穴，反复拍打、叩击、推揉、按摩两腰出的“肾俞”穴，则效果更佳。

坚持运用外劳宫补肾法，再加上小指头提水法的锻炼（手指头有许多神经末梢，联结五脏六腑，例如右小指头通肾，主宰生长、发育、生殖、强壮，开窍于二耳与二阴；左小指头通膀胱，是人体主持水液的代谢，它通肺、通胃、通肾）。常练小指头提水法可以强肾。日本有些人长期用此法强肾后，70 多

岁还能生育。倘若再添加以膝盖逆时针走路法（走圆圈路）的锻炼，靠人体自身练出的功能，就能治好上述的肾亏、肾衰之疾患。

除目疾道功

早起后，面向西方，闭目，令两眸同时向左转七次，再同时向右转七次，再极目远眺，而同时呼吸空气两口，即睁目时吸气呼出，如体操式，两手成翼状，脚尖亦同时起立也，则觉目中火出，如此七次或五次，可疗一切目疾，并强身体，即近视眼，半载亦可愈。最好站高处，远眺林木为尤佳。



除目疾图

很有效的补肾方法！

交人要交心，浇树要浇根。

在人体上，肾脏就是我们每个人的生命之根，生命之源，生存之本。中医讲的很清楚：肾主元气，主阳气；主水；主精髓；主生殖，为先天之本。换言之，只有肾脏功能的强盛，人类才能精力充沛，生命力旺盛。说白了，人的一生，其实就是肾脏的一生。反过来，肾脏一但出了毛病，就会殃及整体机能的运化。就会出现多米诺骨牌效应，产生连锁反应。轻者：腰酸腿疼，四肢无力，四体不温，胸闷气短，心慌、盗汗，失眠、多梦，头晕、头痛，没有食欲，消化不良，便秘、脱肛，面色无华，皮肤粗糙，发枯、脱发，萎靡不振，注意力不集中，性功能障碍。多种妇科疾病等等。重者：影响生育，丧失劳动能力。肾衰，尿毒症，甚至危及生命。

从古至今，人类无时无刻，都在挖空心思、绞尽脑汁，千方百计的寻找如何才能使肾脏更加强壮，更具有战斗力和抗衰减能力。以及如何能够在短时期内，使肾脏即能得到快速修补；又能简单、高效、实用，从根本上得到解决的方法。

在下先后学习中医、易经和修炼数种气功。在多年的诊病、调病、治病中，尤其在推拿按摩中，将这三大精华融合到一起，取得了很多意外、而且又神奇的疗效和收获。而最大的收获就是；经过反复推研，创编出一套即简单易学、又速效实用的“养肾法”。不论什么文化，什么职业，什么阶层。也不论是男还是女；是老还是少。保证你一教就会；一学就通；一用就灵。

这套“养肾{元}法”，是经本人多年实践和传授多人并充分得以印证。它的养肾、调肾、补肾、固肾的效果非常快速明显。它完全有别于所以养肾、强肾的方法。且即不用打针，也不用吃药。也不受时间、地点、场所、天气的影响，随时随地都可以练习。时间可长可

短、可快可慢。快者数分钟即可见效，它是一种对身体只益不损、纯纯脆脆、真真正正的绿色“养元法”。

方法如下：

1、站、坐、卧均可。首先全身放松，排除杂念。

2、头正、身直，含胸拔背，面带微笑。

3、从肚脐处慢慢的往里吸气，同时往里收腹“有前腔贴后腔的感觉”。感觉有一束热气从肚脐进入，到达后腰“不可呼出皮肤”。

4、待吸满后，停留片刻，然后缓缓呼出，同时腹部慢慢鼓起。{开始的 1---3 下可意想将全身的病气、一切不适之气呼出体外，之后不再呼出皮肤}。

5、时间紧凑时，可做 3 次，6 次，或者 9 次不等。时间充足时，可做 9 次；三个 9 次；直至九个 9 次。

该方法简单、直观、收效快。能在非常短的短时间内明显感觉到发热、膨胀，甚至出现抖动现象。练习过后，马上就能感觉到神清气爽，精神打振。

特别是刚刚过完性生活的时候，全身心都出在心情舒畅、整体放松的状态，全身的汗毛孔全部打开。此时如能凝神静气，适时练习，马上就能感觉到；肾脏瞬间充满、膨涨，遂即腰部发热发烫。进而有一种无比、极其舒服的感觉传遍全身，若游仙境，美妙至极。稍倾，便聚集了再次鏖战的能量和能力。对于及时调补、增强根本机能，起到至关重要和不可替代的作用。

为了方便更多的人能够即时学习和掌握“养元法”，也为了使该方法更广泛的被认可和得以推广，本人决定免费传授。而且保证质量。

常言道：“磨刀不误砍柴功”。不论你多么忙碌，或者正在做多么惊天动地的大事；也不论你是多么精力充沛和毅力顽强。都需要抽出闲暇之余，做一下调整、修补和充电。任何一种物质，过度疲劳和透支，所带来的后果，都是惨痛的，追悔莫及。

“养元法”除养元补肾之外，对好多的慢性病都能调养。中医讲：“肾得补，五脏自安”。足以说明肾脏在人体中的重要性。又讲：“肝肾同源，盛者同盛，衰者同衰”。按照阴阳五行相生相克原理，又能看出肾脏的强弱，对其它内脏所产生的影响。好比一棵树，只要树根有着旺盛的生命力，其它毛病都不在话下。

“养元法”在美容方面也有着独到的奇特效果。尤其是女士，只要坚持练习一段时间，就会出现面色红润，皮肤细腻，毛发光亮，身态轻盈等美妙之感觉。令人心旷神怡。特别是有妇科疾病的女士，效果尤为明显。在这方面有很多实例，不一而论。

小周天养气法高效入门方法汇总

练习小周天最基本的就是养气法。养气法练好后丹田应该有比较明显的感觉，通常应该是热感，之后就可以进一步练习小周天了。

养气法的高效入门方法就是研究如何增加丹田的经络敏感程度。

男性对下丹田（下腹部、肚脐周围或后腰部、命门周围）重点锻炼：

- 1、双掌顺时针、逆时针旋转按摩下腹部或后腰部，圈数不限。
- 2、空心掌拍打腹部和后腰部。
- 3、做仰卧起坐，锻炼腹部肌肉。
- 4、练习俯卧撑，锻炼腹部肌肉。
- 5、为了提高下丹田的热感，双手撮热后，交叉放在腹部或后腰部，男同志左手在内，右手放在左手之上，女同志相反。
- 6、喝一杯热水，慢慢喝下，体会热水流到腹部的感觉。
- 7、观察煤气燃烧时的火焰，增强炙热的感觉。
- 8、顺腹式呼吸，吸气时鼓肚子，呼气时放松。吸气分阶段，吸气时中间有停顿，一口气分十几口吸满，吸到不能吸为止，同时腹部鼓到不能鼓为止。注意，如果出现憋气的感觉，要适当休息一下，多喘几口气，休息好了再继续做。
- 9、逆腹式呼吸，吸气时收腹，呼气时放松。吸气分阶段，吸气时中间有停顿，一口气分十几口吸满，吸

到不能吸为止，同时腹部收到不能收为止。注意，如果出现憋气的感觉，要适当休息一下，多喘几口气，休息好了再继续做。

10、双手掌心离腹部或后腰一定距离向它们发气。顺时针、逆时针旋转，圈数不限。

11、在太阳光比较强烈的地方，照遍全身，同时意想将太阳所有的热量、能量、光能、辐射能量都采入下丹田。

12、听音乐时，意想将音乐中所有的声能都采入下丹田。

其它锻炼丹田经络敏感性的方法，大家可以自由发挥，自由创造，有了新的好的方法，别忘了写出来，在这个帖子中发表，提供包括我在内的他人参考。互相交流非常重要，我们才能互相取长补短，共同提高。

祝愿练习小周天和养气法还没有感觉的朋友练出感觉，感觉不敏感的朋友增加敏感程度，功力突飞猛进。

祝愿人人都能学会养气法，人人都能学会转小周天，人人身体健康，百病不生！

金刚铁板桥

南少林的金刚铁板桥是一种专门强化腰背功能的最佳功法，腰背变得强如铁板，则自然壮阳强肾，效果远比现在流行的壮阳补药要强好几倍。而且练法比卧虎功更简单，更容易学会，见效也更快，配合另一种秘法缩阴功，则有效的提高性能力。嘿嘿，男性朋友们，练习此功要注意照顾好你的妻子和女友哟。

练法如下：准备两个一样高的椅子，仰卧，将肩膀以上的部位和脚踝以下的部位放在椅子上，身体悬空挺直，一直坚持下去就可，注意屁股不可下垂，身体一定要挺直，如桥一样。双手可以随意放在腹上，由于解放了手，锻炼部位即完全集中于腰背部。不用任何的意念，运气之类，坚持下次就见效果，一般刚练习的人一分钟左右就感到腰部酸疼难忍，这证明你练对了。一般能坚持三十分钟以上，练习两三个月左右，平常有腰酸背痛，遗精早泄毛病的人很容易恢复正常，感觉精力强大，走路轻快，不易疲劳。配合缩阴功，男性功能会大大增强。缩阴功练法有两种，一种是用力的收缩肛门，如忍便状，能忍十分钟不放松即合格，另一种是一下一下的用力收缩肛门，节奏两秒一次，意识要集中，一般能做到连续收缩三百下以上，性能力则能做到三十分钟不泄。

金刚铁板桥的要点在于每日坚持练习，每一次练习争取比上一次多坚持一段时间，各位则可以计数练习。古人训练时会在屁股下点一根香，当每次坚持不了，屁股下沉时即被香火烧到屁股。这种方法我当然不会建议你们模仿，毕竟安全更重要。为了练习安全，本人建议你们在床上练习，用两个小矮凳架在肩脚两头，没有凳子可另找东西代替，比如箱子，一叠书都行。这样练习的好处是，万一你坚持不住，即可以一屁股掉到床上，没多大的危险。

金刚铁板桥练到高级境界，如能坚持一小时，则可以在腹上放五十斤以上的东西，也可以让一人，比如你的女友坐在肚子上。如果你仍能坚持一小时以上，则你的腰肾强壮到极限，真正的如金刚铁板，比吃了任何大补药的人还健壮，就算到老了也如少年人。如果你还能坚持练习了缩阴功，那恭喜你，你已经金枪不倒了。

瞬间强肾法——仙学泰斗胡海牙先生的不传之秘

肾者，主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。

——《黄帝内经·素问·六节藏象论》

我的老师胡海牙先生今年已经 95 岁高龄了。前一段时间陪他去体检，身体各项指标基本都正常。他单位的老同事跟他见面后，开玩笑地说：“您的身体棒得跟三十岁小伙子似的，有什么养生秘诀吗？您是研究道家仙学的，也给我们传授一些灵丹妙药啊！”老先生微微一笑，说：“哪有什么灵丹妙药，妙药就在自己体内，只是你们不知道怎么用罢了。”

老师的一句话引起大家的好奇心，纷纷请教。只见老师双手握拳，贴在身后，随着身体的上下轻微抖动，一边笑呵呵地说，“看明白了吗？就是这个。”

大家看得一头雾水：“就这么简单？！”

老师颇有深意地说：“千万别小看这个动作，在过去你花多少钱都不一定能学得到，这可是千金不换的秘诀啊。”

这样一来，大家更好奇了，赶紧追问是怎么回事。

老师说：“其实古书里面都讲了，‘流水不腐，户枢不蠹’，要活就得动啊，关键是如何去动。这个方法最大的功效是鼓动肾气，短时间内使人体阳气生发起来。肾乃先天之本，主人体水液，喜暖怕寒。长期从事脑力劳动的人好静不好动，导致人体阴气过盛，阳气相对不足，会产生乏力、疲劳、健忘等症状，用这个方法三到五分钟，就可以缓解一个小时连续劳动的疲劳，很适合现在从事脑力劳动的人。这个方法还适合中老年人养生，人老腿先衰，腰腿通相联，其实是肾气衰了，按摩肾腧有直接补肾的功效。中老年人平时动一动，肾气足了，自然腰背也就不弯了。”

听了老师这么一解释，大家纷纷学着刚才老师的样子比划起来。我也习练这个方法多年，觉得特别好，亲身实践下来更是深有感触，获益匪浅。

曾经有一次应约到北京一所著名高校讲养生，有学生问我：“您既搞临床诊疗，还要做学术研究，您怎么还有那么好的精力呢？”我没有直接回答他的问题，而是从座位上找了一位看起来精神不太好的学生，让他到台前做胡老传给我的这个瞬间强肾法的动作。

我让他双手握拳，拳心虚空（如图 1），贴在肾腧位置（如图 2），利用膝关节的上下抖动进行反复摩擦，双拳不动，双脚随着身体抖动轻微起踮，感觉到腰部轻微发热为止。三五分钟后，这位学生高兴地说，“从来没感觉这么轻松过，这个方法真有效！”一时间，课堂上沸腾起来。

由此可见，这个方法对谁最管用？恰恰是过度疲劳、精神不好，睡眠不足的人。

现在大多数人连休息的时间都没有，更不用说保持充沛的精力了。前苏联有一位生理学家，经过多年的研究，发现人的疲劳并不能单纯靠休息来缓解，也就是说休息不是恢复疲劳的最好方法，也就是说单纯的运动，只能缓解疲劳，并不能补充精力，最好的方法是通过运动来恢复，而我们这个方法，不仅能缓解疲劳，还能在短时间内补足肾气。另外比如说散步、走楼梯、慢跑、打球、瑜伽等运动也有一定

的效果。

在过去，这种运动被誉为中医里的金匮肾气丸，有温补肾阳的功效，是最有效的补肾方法。对肾虚，慢性腰脊劳损，腰间盘突出病人非常实用。我之所以能够在忙碌的生活工作当中保持旺盛的精力，就是掌握了这个奥秘。从道家医学的观点来看，这正是启动了人体自身的大药的结果。

地马国兴的二生火桩，练后身体有强磁，吸力。可吸收外气（最好别练）

无极桩站立（自然站立），内视心，起火，火烧左臂与左胸，一分钟；用意念移火到膻中穴胸膛中，加大火势，烧十分钟；再将火移到下丹田，加大火势，火势燃烧胸膛兼脊椎，十分钟左右；将火分为两个小球，分别沿两腿下行到涌泉穴，由穴眼出，火球变为足球大小，踩住，加大火势燃烧，默念红，光，热，三分钟左右；热势难忍，意念将两脚火焰上升到会阴处，要火焰上升，火不升！！！，手扛，焰火由尾骨直入脊椎内，意念想脊椎形成一条火龙柱，内有焰火在燃烧，脊椎通红，默念红，光，热三分钟；脊椎内的火焰燃烧向胸腹腔水平放射光线，大约十分钟，这时胸腹腔内空空无物成也；再将意念移到足下，两手曲肘抬到胸前，手心相对，距30厘米左右，意念将脚下两火球并为一球放于双脚间，吸气，火球腾向双手间，呼气挤合双手，觉得有撑涨感！！！，挤到5厘米左右吸气拉开手，两手间像有吸力，这样呼气合手，吸气拉手，往复运动，两手间的撑劲，吸劲渐强；然后变换双手，手与印堂，颤中，下丹田；都可以做呼撑吸拉的训练，熟悉后就可收功，收功时，双手对着丹田，想着吸力全到丹田里。

我看过**其实健肾只要一招** 结果我用后脚跟站了 起来 发现 2 个小腿紧绷时刻处在紧张状态 还必须要用腰腹的力量来支撑 感觉应该比**其实健肾只要一招** 还要好 这让我想起以前看神医喜来乐 传授袁世凯健肾方法 就是蹲墙 反过来的方法 很多东西倒过来说不定也有妙用啊

房事不当有七损 事后应喝滋补汤

中医认为，房事不当有“七损”，《天下至道谈》记载：“一曰闭，二曰泄，三曰竭，四曰勿，五曰烦，六曰绝，七曰费。”我们针对最常见的三“损”，推荐一些食疗汤品。房事中大汗淋漓，中医称为“泄”。此种情况除了性生活过程中汗多，房事后四肢发冷、心慌气短，并伴有咽喉干燥，关节酸疼，周身乏力等，这是因为阳气外泄，伤阴伤阳所致，在身体虚弱者或中老年人中比较常见。此种情况需要额外补充一些补气补血的食物，如桂圆、莲子、鸡、鸽、大枣等食物，煲汤饮用，可补气滋阴，涩汗固精。

推荐：山药枸杞子汤

原料：鲜山药 200 克，干莲子肉 20 粒，枸杞子 20 克，银耳 6 朵，冰糖少量。

做法：鲜山药去皮，切段，与其余配料共同放入无油的瓦罐中，加清水浸泡，用小火慢炖 2 小时，汤液黏稠即起锅。

这道甜品以山药、莲子益气健脾，以枸杞子、银耳滋阴补肾，针对阴阳两虚的症状尤为适合。

性生活过于频繁，耗伤阴精，中医称之为“竭”，常见于一些性生活频率较高的新婚夫妻。可饮用益精填髓的饮品来调节。

推荐：海蛤墨鱼汤

原料：海蛤 30 克，墨鱼 6 条，熟地 10 克，党参 2 只，生姜 20 克。

做法：将海蛤、墨鱼洗净，墨鱼切段，生姜拍一拍，与其余的配料一同放入无油的瓦罐中，加清水浸没原料，小火慢炖 2 小时，起锅时加入 3 克食盐。切忌加盐过多，因为过咸会伤肾。

这道汤羹以海蛤、墨鱼等咸寒之物补益肾阴，配合生姜除寒，党参益气生津。

房事中呼吸不畅，神昏意乱，中医称之为“烦”。这种情况往往多见于工作压力大、长期情绪差，导致性生活次数少、质量不高的上班族。可以饮用理气散结的饮品来调节。

推荐：木瓜海带乌鸡汤

原料：木瓜半个，海带 50 克，乌鸡半只，党参 2 只。

做法：木瓜除子去皮，海带洗净切块，乌鸡剁成小块，放入锅中加水文火慢炖，2 小时后出锅，加食盐 4 克。

这道汤以木瓜、海带理气散结，以乌鸡滋补肝肾，党参补气以助木瓜理气之功。

治疗肾虚药方一则

【组成】杜仲 20 克，五味子 9 克。

【功用】补肝益肾，滋肾涩精，强健筋骨。

【主治】

①肾虚腰痛，头昏脑胀，如早期高血压。

②头昏失眠，腰腿乏力，阳萎、遗精，精神不振，如神经衰弱。

【制法】

上药研为粗末，纳入热水瓶中，用沸水适量冲入浸泡，盖闷 15--20 分钟。频频饮用，于 1 日内饮完。

【宜忌】因湿热蕴结下焦所致之遗精、腰痛患者不宜饮用。

【按语】了解更多中药信息请进--药品中心

中医认为，腰为肾府，腰痛腿酸、阳萎早泄、遗精是肾虚、精失固摄的表现，故治用补肾固精。方中杜仲性味甘温，功能补肝肾，强筋骨，治腰脊酸疼，足膝软弱。肝主筋，肾主骨，筋骨疼痛，也可用本品治疗。现代药理研究，本品含有杜仲胶、糖甙、生物碱、维生素 c 等，具有降血压、疗头晕、失眠等作用。《本草汇言》说：“凡下焦之虚，非杜仲不补；下焦之湿，非杜仲不利；足胫之酸，非杜仲不去；腰膝之疼，非杜仲不除。”五味子性味酸温，功能滋肾生津、涩精，主治劳伤羸瘦，梦遗滑精。本品主要含有强壮剂的有效成份五味素及维生素 c、e 等，对中枢神经系统有兴奋与强壮作用，能改善人的智力活力，提高工作效率；临床证明，对失眠、头晕、头痛、眼花之神经衰弱有可靠的疗效。二药配伍，补肝肾而不燥，可以长期服用。

中国智明

中国智明功法是以《九子莲花术》为基础，融合佛、道、儒三家功法之所长，使本功法在最为简易的条件下释放出较大的自身能量，与宇宙能量相结合，达到开智、增慧与养生的目的。

特别是它独特的定义——“法结舍利”，现指佛家修炼者在人体脐轮处灵能的凝聚状态，颜色为金黄色或淡黄色、玉白色。舍利聚之成团，散则无形。舍利的形成，就像人体内有一座核反应堆，体积很小，能量极大。舍利，道家称之为金丹，儒家称之为仁义，名不同而义同，法不同而道同，一致而百虑，殊途同归。

修炼初期为气态舍利，这颗灵种经过特殊工程的反复孕炼，逐渐形成固态舍利。

经过此功的修炼，从原先的不能聚气或者气聚路不通到气聚丹田的明显改变，它将自身体内的所有多余的气聚集在下丹田中，使你原先通过命门的气全部折回，归纳入丹田中，然后经过多天的修炼，体内气机旺盛，结丹完成之后，气通周天。（修炼此法，理应禁修其它法门，此功法有者逆气运行归气入丹田）

静功

一、法结舍利

功法：

站、坐、卧均可，两手叠放于脐轮部位，掌心轻贴肚脐，男同志左手在里，右手在外，女同志相反。意念专注于脐轮，似守非守，似想非想。女同志月经期、怀孕期意守心轮。两眼微闭，舌尖轻贴上腭，眉心舒展，面带微笑，呼吸均匀、细长，全身自然放松。

收功：

- 1、意念“收功”，深呼吸一口气，把气沉入小腹生法宫处，按肚脐3遍。
- 2、搓热双手，干洗脸，意想脸部皱纹展开，面色红润，青春常驻，此式古代称为驻颜术。
- 3、干梳头，由前向后，指尖要接触头皮。此方法可治疗神经衰弱、头晕、头胀、偏头痛等疾病，所以有这些疾病的功友可多练几遍。另外此法对白发变黑发也有一定的疗效。
- 4、拍打头部：用空心掌，由前向后顺序拍打，痛处多拍。这一式主治头晕、头胀和神经衰弱。
- 5、搓两耳，有痛点处是搓的重点，直至把两耳搓热。这是一种全息疗法，全身各部位在耳朵上都有反应点，故搓耳朵相当于全身按摩。另外，肾开窍于耳，常做耳部按摩，有强肾之功。拽耳垂，还有明目作用。
- 6、擦涌泉。
- 7、按摩全身，盘坐后要重点按摩两腿。

注意：在急需收功的情况下，只做第一项即可。

功效：结成舍利（气态），自动吸收宇宙灵能。

二、法轮常转

功法：

修炼者采用单跏趺坐（单盘）式，男同志左腿在上，右腿在下，女同志相反。两手结定印，两手四指相叠，男同志左手在里，女同志右手在里，两拇指尖相对，然后放在腿上，手掌的大鱼际贴在小腹上，拇、食指之

间形成的椭圆形正对脐轮。调整好之后，含胸拔背，两眼微闭，舌抵上腭，眉心舒展，面带微笑，呼吸均匀细长，全身自然放松。

收功：同法结舍利。

功效：聚舍利子于脐轮，法轮自转，达到人不练法法练人之境内外界。



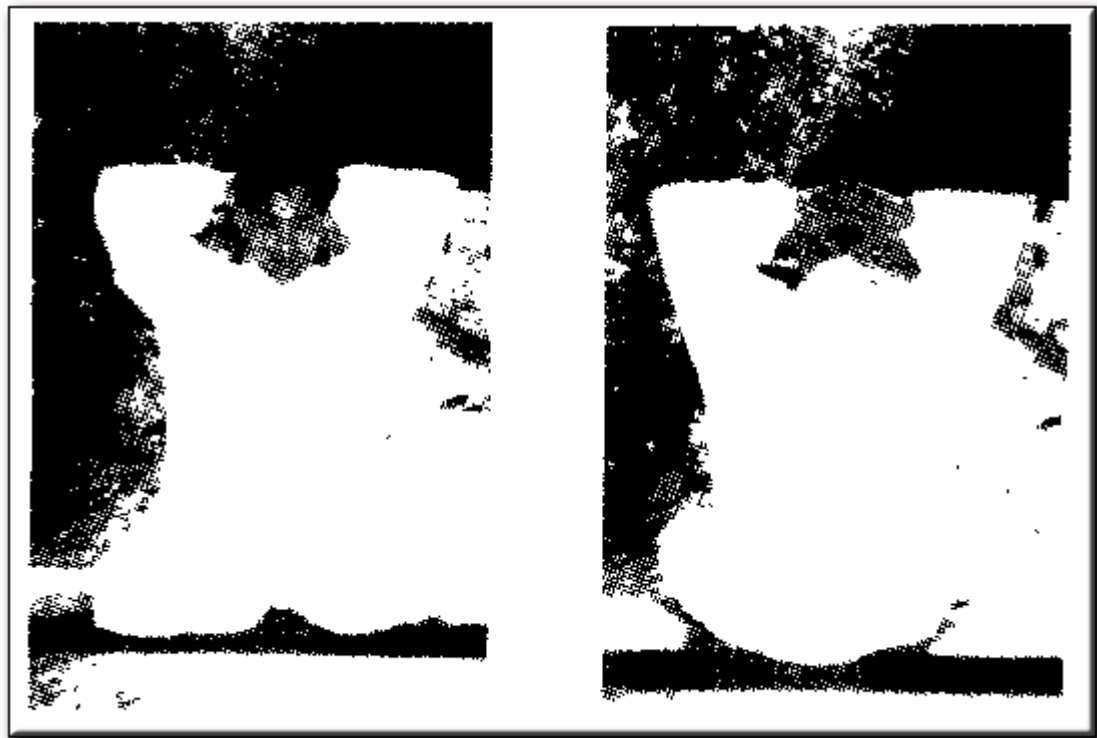
三、法正天地

法正天地是智明功法第一层次静功修持法中较高层次的功法。它建立在法结舍利、法轮常转的修持的基础上，调动全身气机，通骨髓脉进而通百脉，使人返老还童。

功法：

修炼者单盘或双盘，两手从体侧慢慢抬起至头顶，双臂成直角。掌心相对，手指伸向天边，接受宇宙灵能，双手感到麻胀，似有电流源源流入体内。然后两手慢慢移至头后，相叠轻贴玉枕处，男者左手在里，右手在外（女者相反）。劳宫穴相叠正对玉枕，两拇指相接，双臂尽量成“一”字形。脊柱松直，双眼

微闭，舒展眉目，面带微笑，舌抵上腭。观想小腹内有一朵莲花和舍利明珠，上有法轮在转，脊柱内有一明珠上下运行。口中发出“通”字音 6 遍。脊柱节节放松，慢慢进入物我两忘的空寂境界之中。至少修炼 40 分钟以上。



功理功效略。请下载中国智明功法，进行研究。