

雄 功

——男性性气功

本功法

由中国全真派龙门正宗第廿一代主持

米晶子 亲授

杨明 黄勇 编著

导 引

1992年阳春三月，我们有幸结识了中国道教全真派龙门正宗第廿一代主持、中华文化促进会道学研究院院长、中国人民解放军青岛海军气功科学研究会顾问、明元宫道长米晶子。

明元宫座落在武陵大山的一座国家森林公园内，背后是令无限男女仰羡的夫妻岩。年近八旬的米道长身极硬朗，鹤发童颜，正在夫妻岩下给慕名而来的弟子传授雄功。

中国素有十道九医之称，道家的功法，重在养身、健体、延年。米道长幼时孱弱多病，投入道门，潜心修炼，终成正果，被宗师授以全真派龙门道教的第廿一代掌门。

全真派道教在气功方面，强调返朴归真、回归自然，滋阴壮阳，阴阳互补。而米道长在全真派道教功法秘籍的基础上，吸取其他各门派的精华，创立了雄功——男性性气功这一功法。该功法重在修炼人的意和气。气是维持与调节人体生命活动的一种基本物

质，是人体生命活动的根本；意是指人的精神作用，是调动人体内气、发挥人体潜能的关键。据中华性医学研究会抽样调查，我国男子大多数患有不同程度的性功能障碍，也就是说，男性性征没有得到最完全的发挥。这不仅仅是影响性生活的问题，还有影响下一代的隐患，联合国教科文组织的官员卢卡斯博士前不久发出惊呼：世界男性公民的整体素质正在下降！

米道长亲授的雄功，能把男性的潜能激发出来，从而发挥人体自我调节的生理机能，该功法虽不能产生什么“特异功能”，却能重新找回推动的男性之刚，还你男子汉的威力。大量的病例可以证明，雄功可以使每一个男人在女性面前具有赳赳雄风、勃勃精神，这就是令女性痴迷、令男性自强的一种阳刚气质，对男人来说，它比生命还珍贵。

我们曾是文弱气质的知识分子，带有女人的纤细，却少男人的风骨。我们拜倒在米道长的门下，炼了三个月的雄功，学完了雄功的十七部功法。没有必要掩饰，连我们自己都觉得完全换了一个人。米道长说，书生虽文弱，悟性却很高，希望我们结业以后，坚持不懈，修炼下去。

就在我们即将告别明元宫道长时，却得到一个喜出望外的消息：大科学家、全国政协副主席钱伟长慕名来访米道长。众所周知，钱老是中国的国宝、誉满全球的中国原子能之父。他比米道长年长一岁，刚好

八十。两位老者在一起谈道说功，钱老深有感触地说：“原子能是科学，气功也是科学啊，称得上尖端的生命科学。”从钱老脸上的表情看，他对雄功很感兴趣，说：“我这么大了，能学吗？”

“能能，只要有心学，不分迟早，不论大小，什么时候开始学，就从什么时候得益。”

钱老看了看我们，意味深长地说：“你们是米道长的弟子吧？把这些功法好好整理出来。这是中华文化的瑰宝啊！”

我们连连点头。

带着钱老的嘱托和米道长的重望，我们一边练功，一边编著，两个人历时近一年，夜以继日地披删，终于在今年5月整理成型，并交明元宫道长亲审，准备公开了出版，以广传播，为提高民族素质发挥效力。

米道长最后吟诗四句，勉励我们及所有练功者，诗曰：

怀抱一棵无根树，
走遍天涯无处栽。
心是净土气如风，
不知能栽不能栽？

编著者

1993·6 于武陵源

目 录

导 引	(1)
第一章 武当长春功	(1)
第二章 道家回春功	(12)
第三章 秘宗犁子功	(23)
第四章 金丸龟缩功	(34)
第五章 三宝返还功	(48)
第六章 三圆空灵功	(61)
第七章 扬雄金砖功	(73)
第八章 峨嵋卧佛功	(87)
第九章 上古炭火功	(101)
第十章 壮腰强肾功	(117)
第十一章 充精壮阳功	(132)
第十二章 神通固精功	(139)
第十三章 自在日精功	(168)
第十四章 皇室雄阳功	(182)
第十五章 健脾疏肝功	(198)
第十六章 孤本房术功	(213)
第十七章 秘家双元功	(220)

第一章 武当长春功

第一节 功 理

此功相传为元代武当道人长春子丘处机所创。因战乱流离，此功历经演变删增，在民间世代相承，各有不同，后于“气功之乡”大庸虎穴洞中获得真本《长春经》，使得此功真传重见天日。

此功的特点是，练功时用两腿根部挤压外生殖器。起势后两臂自然弯曲，能够使双臂动脉畅通，气血活顺，增进骨节肌肉的弹性，防治脉管炎。

此功动作直接牵动并刺激内关、外关、手三里、曲池、肩髃、环跳、天突等众多穴位，对防治半身不遂、老年性髋关节炎和肩周炎、以及因肾亏引起的腰背疼痛，均有较好的疗效。

男性悠挤肾囊，促进睾丸健壮，增强其机能，可防疝气、精索曲张，加强蠕动，保证排浊能力，并提高性功能。

然而，除了性生活外，人们很少进行增强十字形的骨盆肌的锻炼，也即悠挤肾囊的运动。骨盆的锻炼可以大大增强

生殖器官和它周围的复杂的穴脉的功能。在这里，增强的重要性简直是无法估价的——它是男人健康的根本。大量的神经末梢和静脉血管都导入骨盆中，这里是和人体的每一平方寸相联系的组织的终点。生命器官的全部主要经络都经过这个区域，如果这里被阻塞或软弱无力，能量就会丧失。人体器官和大脑就会受损伤，这就是大多数青年人在青年时所面临的情形——他们的直肠肌和骨盆肌松软，他们的生命之气慢慢地流逝，结果，他们变得衰弱无力。

而此功的这些锻炼给骨盆区以按摩和刺激，生命能源被注入到睾丸里，在你身体中创造出性骨髓的永久贮藏地，使得男人们充满特别的生机。

道家把阴囊当作最低的隔膜，它的功能就象一个抽水泵。在人们年轻时或恢复体力的睡眠之后，阴囊是紧绷的，而在人老年或疲劳之后，则是松驰的。生命力的急流使皮肤坚实。阴囊携带着能量涌进这个区域，阴囊几乎立刻开始绷紧。

阴囊是创造性能量、精液和雄性荷尔蒙的加工厂，所以这儿贮藏着大量的“阴”气（冷性的生命能源）。所有的性能力，都是潜伏或休眠状态的“阴”。道家在划分不同种类的气的质量时，把性液体划归为水质成份。河水、湖水和海水都是阴性的。然而，当受到刺激时，阴会迅速改变它的属性而变成阳或热。只有在精子已经制造出来而睾丸还处于微冷状态时，这种情况才能发生。精液能源的冷却功效，意味着它须向上环流以便同头部和胸部温暖的智力能量相和谐，反之亦然。

睾丸不停地参与制造精子，荷尔蒙，它还制造气——生命力的精髓，精液细微的能量是最为重要的，因为所有的生

命器官都要把它们的一部分储能拿出来以制造和维持精液的潜能。

低温阴性精液精气比高温的阳气或性能量更浓一些。对于大多数人来说，只有当受到性刺激而精气不是高温的状态下，他们才体验到性能量，虽然这精气理所当然地放了出来。这就意味着，既然低温的能量更浓而移动更慢，那它就需获得帮助顺通道而上升到较高的中心。如果能先打通你的微观轨道，这样就更易于完成，这条向上顺脊柱伸展直达头部，顺前部向下到肚脐、生殖器和会阴的通道，被道家当作是联接体内各种器腺体和大脑的主要能量通道。

武当长春功将有助于打开这些通道，完成微观轨道的畅通。通过挤压生殖器，运动骨盆肌，使充满青春活力的精液能量象热蒸气一样流到全身各个器腺体，再又由器腺体聚集到睾丸，如此周而复始，生命长春。

此功青年、中年、老年均可习练，当日练习，当日得益，一生不辍，生命之树长春。此功简便易学，不会出偏差。

第二节 功 法

1. 预备：

全身直立，如山崖之松；两腿自然分开，与肩同宽，松散有致；两手自然下垂，置于体侧，如藤萝披拂；全身肌肉放松，目光平视远方。《长春经》上要求：“筋骨要弓，肌肉要松，节节贯串，虚灵其中。”

玄想丹田至会阴处是一汪洋大海，两腿根部是一片金黄

的沙滩和海水或涌或逐，冥冥中海水似被一个太阳蒸腾，热雾绵绵渺渺笼罩住全身。(图 1—1)

2. 起势：

(一) 左手慢慢提起，手心劳宫穴向上，五指略分，小拇指少泽穴沿胸前正中line之中极穴起，由下而上运行，经关元穴、气海穴、神阙穴运至胸前上腕穴，膻中穴时，右手开始以同样的手形、经同样的路线向上跟行。与此同时，左脚轻提，脚尖沿地面运经右脚内侧，虚步划弧。

调整呼吸，呼吸频率低至每分钟 4—1 次以下，《长春经》上要求：“鼻息微微，若有若无”。

玄想左手为一红明珠，右手为一白明珠，海水之热雾化为红白二龙，缠绕争逐穿行于中极穴、关元穴、气海穴、神阙穴、上腕穴、膻中穴，红龙在前，白龙在后，跟随红白二珠嗖嗖而行。

这时以上诸穴道有蚁行的麻痒感，应听其自然，不可着意，蚁行的麻痒感开始越来越强烈，每一个穴位都有麻酥酥的感觉。(图 1—2)

(二) 左手继续向上方运展，目光随左手转移；左脚则同时伸出落地，左右脚相距约 60 厘米，躯干随之向左转动。

红白二龙继续随着红白二珠上升，左脚提起落地，好象红龙搅尾而上，已然离开大海。呼吸由胎息转为体息，《长春经》曰：“恬憺虚无，真气从之，独立守神，肌肉若一。”即好象二龙穿行的穴位都可吸进新鲜空气，吸收草木中的氧气，吸收太阳、月亮精华之气，以补充体内正气，蚁行之感汨汨而来，更急更快，入骨入髓。(1—3)

(三) 当左手经人中穴沿双眉间到达头顶左前上方之顶点

时，臂不伸直，随即翻掌，使劳宫穴由朝上变为朝下：左腿同时屈膝，身体重心移至左腿，右腿随身内旋，右脚跟微提，脚底涌泉穴着地，呈左弓步。

红、白二龙摇曳生姿，喘喘乎于天庭。天庭似北溟，浩浩乎无穷，任红白二龙翻滚游荡，终于，红龙调头而下，俯瞰地阔。

蚁行于各个穴道络脉，啮噬不已，全身有筛糠之感。此时须沉入空灵，任吸入的空灵之气（草木的氧气，日月的精气）吹拂各条穴道。蚁行于全身。(图 1—4)

(四) 左手开始呈海底捞月之势向下行进，此时右手已经运行至接近人中穴的位置。与此同时，右腿内收，脚尖放在左脚跟右后方，呈半弓步，双腿根部内侧相应扣紧，使外生殖器有轻微的挤压之感。

红龙已摇头而下，白龙似急，奋力穿行至人中，海滩也似助白龙一夹，海水似溢。红龙意舒气恬，白龙惶惶大急。

蚂蚁啮噬的痛疼经空灵之气吹拂有所减轻，但依旧有红肿之感。海水喧腾咆哮，欲弥漫世界。(图 1—5)

(五) 身体从左转向右，右手掌心劳宫穴向上，经双眉穴顺势继续向头的右前上方运转，左手刚开始自下向上跟行；与此同时，右脚向前跨出 60 厘米左右，并屈膝，呈右弓步之势。

白龙不及休憩即自天庭跃下，红龙已入大海，搅得沙滩旁移，看到白龙跃下，即翻身爬起，向上飞窜。

蚁行之感依旧强烈，但少痛疼，正气十足，紧随白龙奔系。各个穴络脉如承天外来风发出天籟之鸣，物我皆忘，只有红白二龙组成一个循环不断的太极图。(图 1—6)

(六) 当右手运行至头右前上方的顶点时，亦翻掌向下。

左手则继续上行，身体重心则移至右腿。

白龙头摇摇欲坠，红龙冉冉又升。环宇明净，只有一太极圆圈环运转运。

蚁行之感有所感弱，如于和风中蠕蠕而行，穴位络脉如丝绸揉拂过有熨贴之快感，但蚁似又行一线随红龙而行。（图1—7）

（七）右手呈海底捞月之势向下运行，左则继续向上，左腿内收，呈半弓步，双腿根部紧扣，使外生器有轻微的挤压之感。

白龙跌入大海，使得海水震荡，一队白蚁溶入大海，但似又有一队白蚁随红龙窜，蚁行之感不强烈，似困顿未醒。精气似已溶入百骸，但又有精气涌入。（图1—8）

（八）而后身体再向左转，继续左侧运行。

白龙于海中跃起，紧随红龙。

蚁行之感又渐至强烈，如风吹醒，爬行欢畅。（图1—9）

3. 收功：

左右两侧动作相同，方向相反，交替进行。各做8次即可收功。但从意识上不应有收功的意念。

《长春经》曰：“练功不收功，到头一场空。”收功时要“守虚”放松，不需意想自己身体那一部位及那一线放松，而是让自己大脑虚空，不思不想，让身体自然放松。练完此功后，自己身体好象棉花松软，慢慢无限放大，怡怡然。这样，就会逐渐使全身感到处于松弛状态，还可使大脑入静。

收功后姿态如图（图1—1）。

4. 要领：

（一）练功时，要全身肌肉放松，切勿僵硬。两手动作交

替要连贯自然，不可中途有停顿。

（二）此功的关键在于，两大腿根部在内收、转体时向内靠紧，使其挤压外生殖器。按挤压的幅度大小及体势下蹲的程度，可分为大、中、小三势。中、老年人可练小、中势，青年人可练强度高的大势，但亦必须由小、中势开始。

（三）此功手臂动作有如太极云手状。要绵软滑润。

第三节 图解



图 1—1



图 1—2



图 1—3



图 1—6



图 1—7



图 1—4

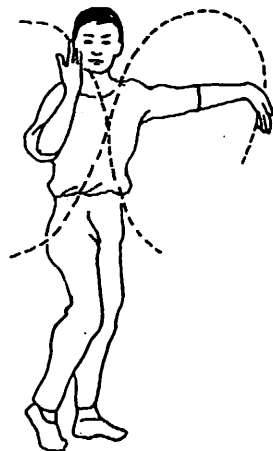


图 1—5

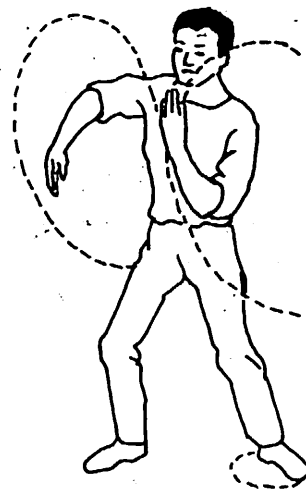


图 1—8

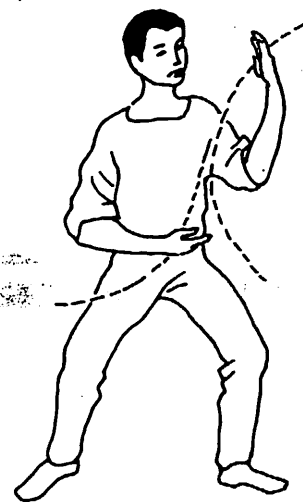


图 1—9

第四节 病 例

普光禅寺春常在

——大庸 玄真道长

我幼年入观，身体羸弱。家人担忧我命不保夕，遂将我送与妙真道长为师。师傅传我以武当长春功。我连年不辍地习练，无论寒暑，每早晚各练一遍。坚持六十年有余。

我今年 89 岁，白须飘然，童年鹤发，食安睡恬，是武当长春功使我神采奕奕。不少老红军和退休干部，随我习练后，都容光焕发，疾患渐消。

功效的亲身体验

——岳阳 禹宗书

我练武当长春功之前，体质很不好，精神恍惚，注意力不集中，上班时常溜号走神，脑子也很迟钝，而且晚上经常失眠，不能入睡。常发感冒，皮肤干燥，畏寒怕热，头晕头痛，遗精滑精使我很苦恼……

我试练武当长春功仅半个多月的时间，就取得了良好的开端：首先，我的体力大大增强了，跑 1500 米的成绩从原来的 5 分钟 30 秒提高到 5 分 24 秒。自从练功后，也不患感冒了，精神状态良好，上班干活也能集中精神了；过去弯腰久了就酸痛，练功后，只要躺下默数不到 200 个数时就睡着了。

早晨能定时 5 点半左右起床，练功时我用腹式呼吸，腹部感到特别舒适，热力感常从腹部慢慢上升至头部，此时全身发热、发痒、如有小虫叮咬一样。双手的热力感更为明显，及至掌心。并常感那里肌肉振动，以上这些感觉，都是我坚持练武当长春功的功效。

道家秘传气功·疑难病症克星

——通辽 屈从文

我，四十岁，患病一年多，经西医治疗无明显好转，常勃起不坚，并伴有心烦、失眠、神疲、目眩，严重影响了学习和工作，影响了正常的夫妻生活，自感不安，精神萎靡。

后遇恩师指点习练武当长春功，训练两个半月后，自感精神状态良好，无失眠、目眩情况，病情好转。我把功法传教给遗精患者，他们同样得到了良好的效果。

第二章 道家回春功

第一节 功理

回春功是我国道家的传统功法。回春功有回春延年之力，故曰“回春功”。又功在服气养肾，所以又称“服气养肾功”。

回春功第一节采用腹式深呼吸，锻炼增强横膈肌，据测量，横膈肌活动范围每增加1厘米，肺活量可扩大250—300毫升，若经过半年至一年的锻炼，横膈肌的范围可以增至4厘米。那么肺活量便可扩大1000—1200毫升。回春功在做深呼吸时，全身放松，引体向上，屈身向下，作椭圆形的运转，这可使大脑皮层处于保护性的抑制状态，中枢神经得到调整和平衡，有节制地开放全身平时闭锁的毛细血管，大大有利于体内细胞交换气体，最大限度地排除体内浊气，吸入新鲜空气。

新鲜空气对生命的意义是大家都知道的。一般人随着年龄的增长，肺气泡增大。同时，肺血管减少，其结果是功能无效腔增大。同时，肺泡壁间质纤维量增加，使肺的扩张能

力下降，致使身体吸入的新鲜空气不足，又不能将全部浊气排出体外，所以脸色皮肤变灰暗，失去光泽，不像年轻人那样神采奕奕，精力旺盛，甚至还会引起各种疾病，其重要原因之一是体内缺氧。

但练了回春功后，由于身体吸入的新鲜空气增多，滞留浊气减少，细胞便会催向活跃，迅速修复受损的细胞，整个身体的健康状况便会得改善，一般人做此功深呼吸动作之后，会顿时觉得精神畅快，心脏病入练此功，心绞痛、期前收缩的症状会渐渐减退，脸色也会变得红润而有光泽。

回春功第二节全身抖动，巧妙地对内分泌腺体起到了震动的刺激作用。所以，在抖动之后，会有一种全身舒服，畅快的自我感觉。

道家认为，人体内有7个命宫，大致相同于现代医学所讲的松果腺、脑下垂体、甲状腺、肾上腺、性腺等器官，这些器官主管人的内分泌。内分泌腺体产生的激素对生命的作用早为医学界所公认。这些激素是促进身体各器官的生长发育、维持其正常状态的重要因素，内分泌腺体机能下降，内分泌紊乱，便会导制身体发生各种病变，加速人的衰老。医学界多年来致力于提炼各种激素注入人体内，用以治疗或延缓衰老，但效果并不十分理想。究其原因：一是人体内各种激素之间有一微妙的平衡，注入外源性激素，容易产生质此失彼的结果。二是人的脑下垂体前叶是调节内分泌的司令部，如体内注入大量某种激素，脑下垂体前叶这个司令部便会向分泌这种激素的腺体发生指令，使其停止或减少分泌。所谓用进废退，即指长时间的停止或减少工作，反而会引起功能性衰退，所以有些患阳痿的病人，服用或注射性激素睾丸酮

后，虽然病情可以得到暂时性的好转，但当停止用药时，病情又会恢复如初，甚至更糟。

对于内分泌失调而引起的病变，回春功是采取独特的运动形式，轻微震荡体内各种内分泌腺体，使其恢复并增强其功能，自行调节激素的分泌，从而达到治病强身的目的。

回春功第三节左右协调转肩动作不仅对肠胃有良好的保健作用，对泌尿器官也有明显的保健作用。肾和膀胱随着做功而微微颤抖，可增强其功能，减少有机盐的沉积，预防结石的产生，同时，控制排尿的神经也得到调整，故有些患尿频的人，吃药打针无法治疗，改练回春功，短期内便有良好收效。

肠胃功能好坏，对身体的健康影响甚大。许多人因消化不良、胃满腹胀、便秘、腹泻而十分苦恼。中医认为脾胃虚弱是引起衰老的重要原因之一。故此，增强肠胃功能十分必要。回春功的三节动作，使肠胃以三种不同的方式蠕动，有利于增强肠胃的吸收功能，加速食物粪便的通过，使有害物质不致滞留肠道过久而为患。另外，第一节深呼吸和第三节转肩用口吸气，都会使部分新鲜空气直接吸进肠胃，对肠胃起一定的刺激和清洁作用。同时，随着肠胃的蠕动，滞留于肠胃的腐败有害气体被排挤出体外，胃满腹胀便随之消失，便秘、腹泻也会好转，由于肠胃毛病而引起的病症亦会得到改善，更可预防痔疮及胃肠道癌瘤的发生。所以凡练此功的人都会有肠胃通达舒畅的感觉。

在人体内各种激素之中，性激素的作用尤为重要，性激素分泌减少或失调，必然会导致阳痿、前列腺肥大、肥胖或形体衰败，甚至产生息肉、癌瘤等一系列病症。回春功第一

节深呼吸时，男子自然微收肾囊；回春功第二节全身抖动时，男子肾囊的前后上下悠动；回春功第三节左右转肩时，男子牵动睾丸；这些动作对调节性激素的分泌都有重要的作用。实践经验证明，许多性机能失而复得的人，大都得益于这些动作。

道家十分重视气血经络的畅通，凡有淤滞必然致病。所以道家说，不通则痛。有些妇女经痛，不少是由于经血流通不畅所致。回春功的三节动作，使躯体作柔性圆形或弧形的运转，而且全身放松，关节经络都得到活动，大大有利于气血经络的畅通，加之上面所说的体内吸入新鲜空气增加，内分泌得到调节，肠胃和泌尿器官功能的增强，可以使身体的健康状况大为改善，按道家的说法就是归顺内脏，增元气，顺天水，活血化淤，祛邪扶正。因此，长练此功的人，都可以享受到体健神足，减少或免除病痛的欢乐。故称此功有回春之力。

道家秘传回春功，动作并不复杂，但要准确无误，则要全心参照后文所说的功法，多练几次才能办到。幸好，练此功不要求广阔的场地和较长时间，而是随时随地可练，一般每天两次，每次5—10分钟，但不要超过20分钟，若的确没有时间，三、五分钟也可以，但必须坚持。记住：建立信心，坚持练功，必然会成功，功到自然成。

初练此功时，由于不习惯或未掌握要领，可能会有某种不适，但当您认真练下去，掌握要领后，便会初见成效，这时会有一种魔力吸引您继续练下去。因为练功后，您会感到舒服畅快，而不觉疲劳。

综上所述回春功的作用在于吐故纳新，归顺内脏，畅通

气血，祛邪扶正，增元气，顺天水。学练此功，不但为做其它功法打下基础，而且对治疗肩背痛、胃满腹胀、心脏功能衰弱、增强体质，提高性功能、减肥健美，均有显著功效。

第二节 功 法

1. 预备：

全身直立，两脚并拢，双臂从体侧缓慢向前、向上直伸，经面、胸前逐渐下落，分掌，回到体侧，同时随着双臂的下落，亦落踵、呼气。（图 2—1）

而后两脚分开，与肩同宽，双臂自然垂于体侧。全身肌肉放松，目光平视，排除杂念，思想入静。（图 2—2）

2. 起势：

（一）双转肩导引深呼吸。呼吸采用腹式呼吸。吸气、提踵，两肩同时向前、向上提起、转动，胸腹亦随着吸气充分扩展，待两肩抬到最高处时，也就是吸气最充分之时，转而呼气、落踵，两肩同时向后、向下沉降、转动，胸腹之浊气亦随着呼气从口中排出体外，一个上下，一个呼吸为 1 次，连续转动 16 次。

吸气时脚跟提起，小腹鼓起，胸部展开，气沉丹田，尽量多吸新鲜空气。初学者用鼻吸气，习惯后，可口鼻同时吸（图 2—3）；呼气时，两膝顺势屈曲，脚跟落地，使肺胃浊气从嘴排出。（图 2—4）

（二）抖动。深呼吸后，约停半分钟。全身放松，双臂仍垂于体侧。上身保持正直，两膝稍屈，使整个身体作上下弹

性颤动。此时，男子双肾囊在两腿根部空档中前后微微摆动，如此抖动 164 次。

在抖之中，两手手指略弯，伸直即有胀感。双乳、全身肌肉、牙齿以及体内脏腑器官，皆需有震动感，方为正确。（图 2—5）

（三）左右协调转肩。抖动后休息 1 分钟。上体直立，双膝微屈，两脚分开与肩同宽，嘴自然微微张开，头颈正直，两臂下垂，全身放松，重心放在前脚掌上。两肩划圆，做交替式上下转动。

肩头转动的方向是：先左肩提起，由前、向上、转后、向下划一圆周；（图 2—6）。几乎同时（熟练后，力求做到同步），右肩向后、向下、转前、往上划画一圆周。（图 2—7）。两肩同时上下协调运转，用身体带动肩，用肩带动臂，使上体不停地扭动，挤压五脏六腑进气排浊。共转 16 次。

3. 收功：

合掌双手划完三个圆回到丹田，继续向左上方划半圆，运至头顶正上方，然后垂直下落至脐前，双手自然放下。（图 2—8）

自然呼吸，全身放松，大脑宁静，不要再有意念，几分钟后即可。（图 2—9）

4. 要领：

此功的练功要领是，练功者在转肩的过程中，不必主动呼吸，要依靠上体的扭动挤压来带动呼吸。练习一个阶段后，在安静的环境练功时，会听到肺部呼吸的呼呼声。而且由于练功时的肠胃蠕动，还会造成打嗝、放屁。一般来说，初练者在转肩时，以自感柔和适度为宜，不可用力过大过猛，但

转肩划圆定要圆满，待动作熟练、身体适应后，可逐步将圆尽可能地划大为好。

内气动转时要意气相随，意守丹田不能太死，转圈在于缓缓柔和，不要1圈未完已想到下1圈，要循序渐进。此功强调守田保精，练功期禁止同房，否则影响功效。

除每天早晚定时练功外，平时应多练内视气团。随着练功深入，若有“八触”出现，要镇定自若；如丹田热，阳器举，宜文火温养，在内气未形成时，切勿强行意领通周天，待真气充实，盈盛欲动之时，顺其自然。

第三节 图解

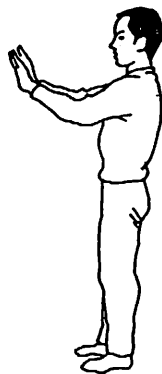


图 2—1



图 2—2



图 2—3

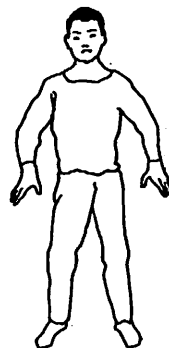


图 2—4

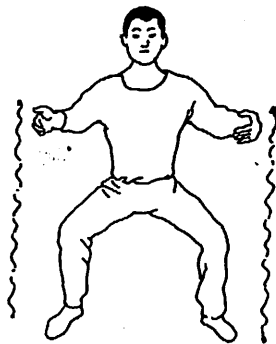


图 2—5

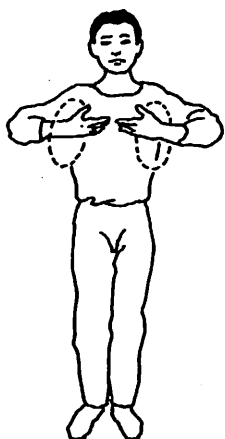


图 2—6



图 2—7

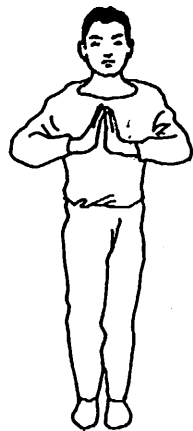


图 2—8

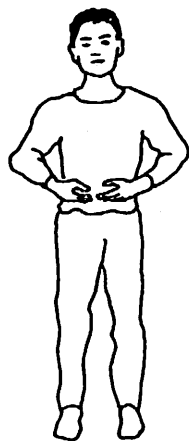


图 2—9

第四节 病 例

回春功治好我的阳痿

——上海彭新明

我在 10 多年前，因环境艰苦，营养恶劣，患了阳痿。初时早泄，继而甫交即泄，后来终至不举。失眠、健忘接踵而至。影响家庭生活，精神至感痛苦。中西医治疗，打针、服药、针灸，都没长效。后练回春功两个月，竟治好了我这十载顽疾。

我坚持每日早晚各练一次，每次 20 至 30 分钟。练功中，渐次觉得提肛提睾时，也有气从肛门上行到丹田，与下行至丹田之气会合，不须意领。一月左右，一经气纳丹田，不多久小腹就发热，有气流动的感觉。一提肛提睾，更觉阴茎发胀。50 多天的坚持，在练功中阴茎竟不自觉地勃起。十几年的阳痿，两个月治好了。现在完全和正常人一样，失眠、烦躁、健忘等症也都消失了。

医生还得求气功

——昆明张怀玉

我今年三十五岁，患神经衰弱五年左右，时常头晕耳鸣，目眩，记忆力大大减退，白天精神萎靡，肢倦乏力，无法参加正常工作，中西医治疗均无明显改善。

自从习练回春功后，病症消失，药物也不用了，精神大振，记忆力感觉良好。我是一个内科医生，为病人治病，以前由于身体不佳，看到病人就烦恼极了。现在可好了，一天看 30 个病人，也不觉乏力。我要把祖国医学——气功再传授给病人，鼓励增加他们与疾病作斗争的信心，使他们也能早日康复。

回春功赛过“三九胃泰”

——拉萨 李茂逖

我几年前经医院诊断患慢性胃炎，时常隐痛、胀痛，不思饮食，面色苍白，全身乏力，长病假在家休养。

后得一老藏医传授回春功。每天坚持早中晚各训练半小时。半年后，慢性胃炎的病状明显好转，连心脏早搏症也给控制了。现在我精神饱满地恢复了工作。

第三章 秘宗梨子功

第一节 功 理

气功在我国已有 3000 多年的历史，是祖国医学宝库中一颗灿烂的明珠。古老气功功法很多，秘宗梨子功的功法就是其中之一。

秘宗梨子功是我国古代文化宝库中被发掘出来的珍贵遗产之一，它渊源于迷踪拳。迷踪拳是武术界当中精湛上乘之品。秘宗梨子功就是根据迷踪拳的架式动作，内劲外练，吸收各派气功原理和阴阳学说，结合吐纳、导引创编而成。

此功与众不同，能培育真气，贯串周身，增强人的体质，祛病健身；坚持久练，使人精神气爽，耳聪目明，起到有病治病，无病强身的功效。

气功之气，练功家称之为“内气”、“真气”，是能贯通人体全身之气。现代科学家测定，人体发放的外气是一种含有“红外辐射”、“电磁波”的载体物质。祖国医学把气功之“气”的真气归纳为“先天之气”和“后天之气”。“先天之气”又可分为精气和元气两种。精气是指人出生之初的一点

精气，是胎儿孕育的基础，它来自父母。元气是指人体维持组织、器官、生理功能的基础物质与活动能力。元气在胚胎时期已经形成，它藏于肾中，与命门有密切的联系。

“后天之气”也可分为两种，即天气、地气。天气是指我们呼吸大自然的“清气”。地气是指我们日常饮食营养所摄入的“水谷精微之气”。

真气又可以称为“真元之气”、“正气”。而根据所在部位的不同，作用的不同，又将它们分为“气在阳即阳气，气在阴即阴气，在胃曰胃气，在脾曰脾气，在里曰营气，在表曰卫气，在上焦曰宗气，在中焦曰中气，在下焦曰元阴元阳之气。”

“营气”，是行于脉中之气，主要由水谷精气所化生，内则营养五脏六腑，外则润泽筋骨皮毛，营运全身。

“卫气”，是行脉外之气，亦由水谷精气所生，其功能主要是护卫肌表，温养脏腑、肌肉、皮毛，开合腠理，排泄汗液，恒定体温。

“宗气”，是行于胸中之气。是以肺吸入的清气和脾化生的水谷精气结合成的。主要功能是行呼吸，行气血。故凡出现声怯、懒言、自汗、心悸、疲乏等症状，便称之为“宗气不足”。

以上所述真气的种种命名和各气所司之职，都表示真气在人体中的重要性。它们互相依赖，互相推动，促使人体生命活动的正常进行。即：先天之精气依靠于肾脏精气的生理效应；水谷之精气依靠于脾胃的运化功能，才能从饮食中摄取而化生；存在于自然界之清气，则依赖于肺的呼吸功能才能吸入。因此，从气的来源或生成来看，除先天禀赋，后天

饮食营养，以及自然环境等状况有关外，均与肾、脾、胃、肺的生理功能密切相关。肾、脾、胃、肺生理机能的状况的好坏，决定着真气是否充足。反之，肾、脾、胃、肺生理机能盛衰，也取决于真气的充沛程度。

真气是人体生命活动的根本动力，是人体生命的源泉，是抵抗疾病的物质基础。《庄子》说过“人之初，气之聚也，聚则为生，散则为死。”所以，锻炼气功，培育真气，对消除疾病，增强体质，延年益寿，具有莫大的好处。

秘宗梨子功能补肾养气，养精化神，促进人体性激素分泌，使性机能增强，对阳痿、早泄、性腺功能低下、性冷淡、慢性肾功能衰竭等均有根本的疗效。

此功原载《男女种子心法》。《男女种子心法》这部古书现已失佚，这对研究古代气功这颗瑰宝是一大损失。然而值得庆幸的是此功的内容和功法在民间传承了下来，通过悉心发掘整理，现刊于世。

此功功法易学易练，方法简便，安全可靠，无副作用，对早泄、阳痿、慢性肾炎的治疗具有不可估量的效果。

第二节 功 法

1. 预备：

上体中正端直，两腿弯曲。

男的左腿在下，左脚压在右大腿根部下面，右腿在上，右脚放在左大腿根部上方，形成两小腿斜向交叉。左手掌心向上，拇指弯曲紧靠手掌，拇指尖扣在食指根节中部的外侧，呈

凹掌形，平放在脐前；右手掌心向上，四指平伸并拢，紧托住左手，并使右手拇指尖与左手拇指尖相接。两肘略向前伸。含胸拔背，使上下畅通，称心如意而坐。闭目养神。（图 3—1）

2. 起势：

（一）按摩丹田穴。修练此功时，要单床独睡。子、丑、寅三个时辰为最好的练功时间，这三个时辰是阳气盛期，久练功时，阳动就在这三个时辰，阳动时就可以练此功。由百会穴引天上之阳气入丹田，由涌泉穴引地气上升到丹田，由涌泉穴引地气上升到丹田，二气相会于丹田区的黄庭穴。达到阳气、阴气平衡。练功姿势取仰卧式，身体自然放松，两腿伸直成八字。脱去内衣，赤身裸体，采取仰卧式或半卧式。

将两手搓热，左手放在丹田处（脐下 1.5 寸），右手放在背后的腰脊骨止，正对肚脐的地方命门穴，将手按住之后，在丹田穴上的手按顺时针旋转按摩 36 次；再逆时针旋转按摩 24 次。按摩的地方正经过关元穴、气海穴、天枢穴；命门穴和关元穴能够壮元气补肾气；气海穴和天枢穴可以加固精气，因而起到调治性机能失调的作用。然后再从中脘穴到曲骨穴上下按摩 60 次；一上一下为一次功。做此节功时，心情平静，要清除一切私心杂念，按摩时要轻，不要使力太重，做到似摩非摩即可。练功中始终意念丹田内的黄庭穴。外练此功可使青春常在。（图 3—2）

（二）兜转梨子。口诀：“正九转，逆九转，九九八十一，天地合，阴阳和，我练梨子功，梨子功，能生精，精化气，气化神，青春回我身。”念完口诀之后，将双手搓热，用左手兜住梨子，右手放在丹田处，按着正时针旋转梨子九九八十一

次；然后再逆时针旋转九九八十一一次；兜转的速度和力量以适应舒适为度。兜转完之后，再上下兜梨子 60 次。梨子即阴囊。此时若阴茎挺举，不必顾及，按要领做完此节功法，意念守住丹田穴即可。如果有欲念发生要赶快排除之，不然会全功尽弃，梨子功的关键就在于此。所以练此功必须具备高尚的气功功德和品质，方能有成效。万万不可误入歧途，切记！切记！要有柳下惠坐怀不乱的定力。（图 3—3）

（三）按摩会阴穴。

取仰卧式，将双腿盘在一起后，两手搓热，用左手按摩会阴穴，按摩速度和力量以适度为准。一边按摩一边默数 1—100 个数即按摩的次数。一上一下为一次功，当会阴穴有了热胀感时，即停止按摩。随着气力、体力增强之后，可以增加按摩次数。这节功要意守会阴穴。会阴穴于男子肛门与阴囊之间。（图 3—4）

（四）拍打梨子。取仰卧式，两手搓热之后，将右手放在丹田处，用左手轻轻拍打梨子一百次，一边拍打，一边意守会阴穴，拍打的力量以能适应为准，不可用力过猛。随着练功时间的增长，可以适当增加拍打的力量和次数，最高可以增加到 500 次（图 3—5）

（五）拍打丹田穴。取仰卧式，将右手兜住梨子，用左手将阴茎拍打丹田穴区 100 次，一面拍打，一面意守丹田穴，拍打的时候，由轻到重，由慢到快，然后再由重到轻，由快到慢。用力的大小以阴茎适度为主。练此功时，要严格注意一点：在拍打震动阴茎时，如果达不到 100 次，就有发生射精感时，应立即停止拍打。记住此时拍打的次数，射精感消除以后继续操练，直练到 100 次为准。久练此功，可以治愈早

泄、阳痿。练此节功时，要消除一切私心杂念，具有高尚的气功德，方能修炼成功。手淫患者意志特别要坚强。（图 3—6）

（六）夹击梨子。取左侧卧式，双腿变曲，双手交叉，左手放在右膝盖上，右手放在左膝上，头向下低，弯腰成弓形体，梨子和阳具夹在两大腿的中间内侧，夹击的重力不要太重，以适度为准，静静卧着，默数 100 个数，然后再翻向右侧卧式，同左侧方法一样，再做一次。（图 3—7）

（七）胎息静练。取仰卧式，将双手十指交叉反掌由丹田穴和上伸到头部；双腿向下伸直放松，停止呼吸，1—2 分钟或更长一些时间，用胎息方法静练，使元气在丹田穴聚集不散，梨子功做到此时，津液满口，要分几次咽下腹内，滋润胃肠，滋润丹田，这也是人的养生之道。津液是肾水所生，液水浊心血所化，二物能助消化和补精。平静之后，达到全身舒适，精神畅快，心情轻松之后，立即收功。久练此功法，气功快感超过夫妻交媾之感，难以用语言表达。（图 3—8）

3. 收功

两手相互搓热，先做体表按摩。按摩的部位很多，一般从头面部开始，如浴面、按鼻、按眉、摩耳等；再按摩脐周围腹部，逆、顺时针方向各摩 100 次，并意守脐中片刻；还可拍摩两腰、尾骶、脚心等部位。而后拍打全身，一般遵从上肢、躯干、下肢的次序在全身来回进行。

4. 要领：

（一）要想修炼此功，必须具有高尚的功德，消除一切私心杂念，特别是性欲要消除。想修炼成此功，在练功开始，要停房事 100 天；能做到的才能练成，做不到的就练不成此功。

（二）无论是强身者，还是体弱多病者，在练此功期间一定要得到夫人的理解与支持配合，方能练成此功。否则在炼此功期间有了房事则前功尽弃。

（三）修炼此功期间，必须遵守佛经六戒，特别是戒掉烟、酒、性和禁吃辣味食物。

（四）在修炼此功时，年过 40 岁后练功为好；有阳痿、早泄等疾病者可以修炼；修炼此功时，最好先练长春功或其他功法一年心上，有了气力、体力的基础，再练此功是比较合适的。

（五）练功之前排净大、小便，练功方位是头朝南，脚朝北修炼为好。

（六）练功选择子、丑、寅中任一个时辰都可以，每天练功一次即可。

（七）练功一年之后，或过 100 天，可以恢复房事；但也要做到节制房事，做到奉一、夏三、秋二冬藏即可。总之，本着“精满则溢”“有兴则纳”的原则，这样合乎自然界规律，就不会影响自身的健康，也不会影响修炼此功功法的效应。

（八）平时应常做到：发宜常梳，面宜常擦，目宜常运，耳宜常弹，舌宜抵腭，齿宜数叩，津宜常吞，浊宜常呵，腹宜常摩，肛宜常摄，调养其神，务快其心。

第三节 图解



图 3—1

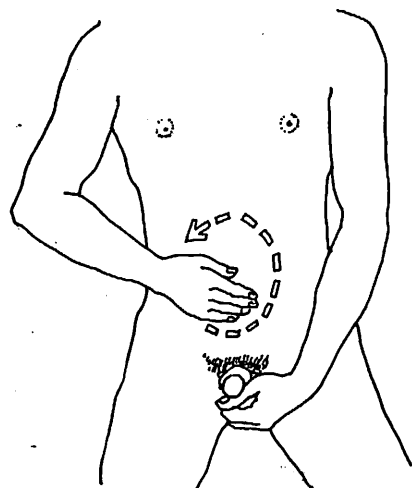


图 3—3



图 3—4

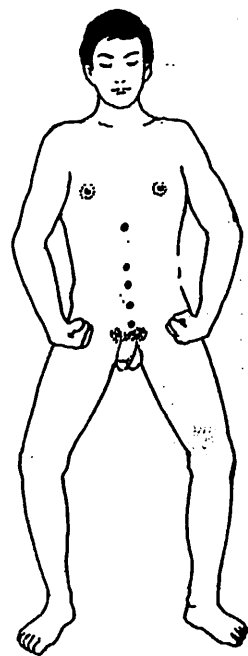


图 3—2

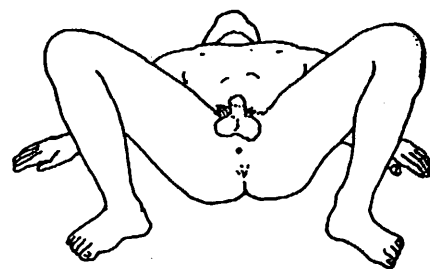


图 3—5

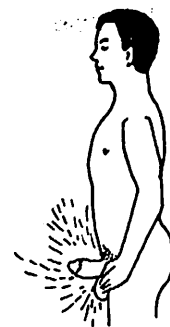


图 3—6



图 3—7

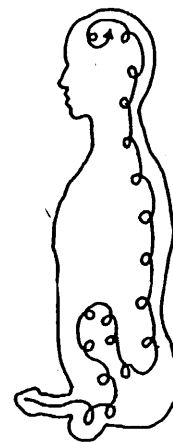


图 3—8

第四节 病 例

早练功早受益

——成都卢德祥

我今年75岁，曾任国务院机关事务管理局局长。我过去曾患糖尿病、神经衰弱、肾炎，腰脊椎疼痛等病，吃不好、睡不好，腰肢活动不灵敏。

1988年元月，我跟着训练班学会了秘宗梨子功功法，经过一时间练习，坚持了下来。练功半年左右，意想不到的，我的肾炎完全消失，两臂已经活动自如；腰背疼痛也消失了，食欲大增，睡眠安稳，精神较前好多了。现在糖尿病仍辅以药物，久练功法，想能更好地控制病情。

我亲身体验到，修炼秘宗梨子功，早练功，早受益，我希望更多的老年人学练这道功法，祛病强身，延年益寿。

气功戒掉了手淫

——蒲圻郑明初

我今年18岁，学生，初一时开始手淫，一直戒不了。由于手淫过度，到初三时面色苍白面无光泽，说话有气无力，，眼花缭乱，身体显得极度虚弱，无法学习。

后得生理卫生教师传秘宗梨子功，开始总清静不下来，但我使劲坚持下去。两个月后，头晕、乏力等症状全部消失了。

定力也愈来愈强，变得精神大振，劳动、体育等课都干劲十足。我告别初中部时已是一个健壮活泼的热血小伙子了。

在高中部后，我继续坚持炼“梨子功”。“梨子功”练成后，四肢若醉、神清气爽。我要感谢“梨子功”光复了我的青春。

奇妙的梨子功

——邵阳唐振

有人认为：练梨子功以后就要像出家一样，不许有房事。这是极其错误的论点。我的秘宗梨子功练成之后，不仅肾气增强，而且使得性生活过的更好。我总结出如下几点，供练功朋友们参考：

第一，练梨子功，一年内筑基功功底，在练功期间，停房100天是必须做到的。练功前应与人谈好，讲清道理，说明眼前与长远的利益关系。如果为了治病那就更需要做到这一点，得到爱人的支持就好办了。否则矛盾百出，弄得家庭不和睦，非但治不了病，也练不好功。

第二，筑基功功底打好之后，也要注意合理安排性生活的次数。应本着春一、夏三、秋二、冬藏的原则来处理好夫妻之间的性生活。

第三，久练梨子功者，不会解决和调节好性生活，能够主动控制达到双方和谐和性满足。

梨子功练成后，四肢若醉，神采飞扬，其气功快感胜过夫妻交媾，实是男人的福音。

第四章 金丸龟缩功

第一节 功理

此功创始人是位官场失意的政客，被贬琼州，郁郁病生，自料不假天年，越发万念俱灭。一日强支病体，走入一片生机的幽谷密林，卧在一块青石板上，准备绝食归天。无意中发一只千岁龟于清溪中四肢划环，如捧金丸，昂头曳尾，恬然自乐。奇心大发，遂仿形而练，几天几夜，万念俱泯，一灵独存，非但没死，反而神清气爽，于是从凡世中得到超脱，创此金丸龟缩功。

此功法是以意领气。意与气合，以意领气，通过姿势的开合和意念导引的配合，引动内气外放，外气内收，从而畅通人与大自然中混元气的联系。

通过人体与大自然、混元气的畅通，可经疏通全身经络，打通人体的关窍、穴道，使人体气脉和畅，从而旺盛人体的生命机能。

人体的气，是不断运动着的、具有很强活动能力的精微物质，它运行于全身各脏腑、络脉等组织器官，时刻推动着

激发着人体的各种生理活动。气不足或气的运动失常，脏腑组织功能活动就要受到影响，这就是疾病。

气功锻炼重视调畅气机，练气功调气使脏腑、络脉等组织器官的气升降出入运动维持正常的协调平衡，从而达到了防病治病的目的。

通过锻炼此功，可以产生出许多外混元的功能。即可敏锐人体的感触机能（如对大自然的花草树木、山河湖海、日月星辰、风雨雷电的感知）；又可迅速地学会与运用发放外气治病的技能（如信息场治病，信息组场带动等）。

此功法得气快、气感强，是行之有效的采气、聚气之法。因而治病健身的效果很好。并且使获得的混元之气有回精强肾之功效。可以固摄血液，使其循脉而行，不溢出脉管之外；固摄汗液、尿液、唾液、肠液和精液等，使其不无故流失。对血外溢、自汗、多尿、流涎、泄泻、遗精、早泄、滑精等症有根本之疗效。

金丸龟缩功的特点是四肢移动的轨迹是多个圆环，其状如环环相套，重点动作是缩肩伸颈，形如龟状。故得其名。

此功综合各派之长，结合医学理论，练功中以性命双修、循经击穴、内运外引、调和阴阳、收元排浊、练精化气、练气化神、练神还虚等手法为主要内容，配以丹田逆腹式呼吸在做到放松入静、意引意定、入定无为。在姿势上做到升降、开合、平动、转动。在呼吸上做到丹田逆式呼吸。

金丸龟缩功运用动静结合，以动为主，内运外引，循运小周天、大周天等方法，使人体达到气在人中，人在气中，能接收到天地万物的营养物质（天地万物之元神），并能收其精华、泄其糟粕。从而使人气血旺盛，气机流畅不滞彻底消除

“不通之处”，提高功力，打通所有经络，调整气血，内分泌、免疫系统，既能固精壮阳，又能强身益寿。

学练龟缩功，可以松弛腿、臂、腰、腹等部位的肌肉群，削减皮下肥厚的脂肪，可以防治肥胖引起的老年性半身不遂和糖尿病；做双肩肘相对运动，可扩展胸围，对防治肺病，气管发炎，对体形健美，均有妙效；上部头颈伸缩，可调节大脑、中枢神经、有益于防治脑血管疾病。

第二节 功法

1. 预备：

两只并拢，周身中正，两手自然下垂。目视前方天地交界处，再把目光慢慢地收回，微闭。（图4—1）

意想头顶青天，脚踩大地，自身与大自然融为一体。所做的每一个动作，都要把意念沿手指的方向延伸到天地的极点。外展或合拢都沿天边而行；揉推和拉气，意念也在天边。

2. 起势：

（一）手心向下，指掌慢慢上翘，与手臂成直角，意想手心与地气相接。再以肩为轴，双手做前后摆动拉气3次。向前摆动至手臂与身体的夹角的15°处；向后摆动至体侧。（图4—2）

（二）转向掌心相对、虎口向上，两臂放松，与肩等宽，从体前方向上抬，至手与脐平。转而掌心向下，意想两臂延伸到无限远处。在无限远处，两臂向两侧处展至背后。小臂微收，掌心微合，回对腰部命门穴，同时用意念照命门穴。而

后小臂上提，顺势内收掌腕至两肋旁，掌心向上用手指端向大包穴（属脾经，在第六、七肋之间）贯气。而后，两臂向前，伸出与肩平。（图4—3）

（三）掌臂微收，掌心微合，回照两眉间印堂穴。而后转肘外撑，带动两臂向两侧展开，至左右肩平。同时腕放松，手下垂。继而以腕带动，向后翻手，掌心向上，意想手臂延伸到天边，沿天边向上划弧，至头顶上方，两掌相合。最后沿头顶向前方下降，至胸前呈“合十”手型。（图4—4）

（四）合十手翻转，指端向前并推出，到两臂伸直，高与肩平。再转掌心向下，掌指上翘，掌心朝外，掌指与掌臂成直角。意想掌臂延伸至天边，在天边揉推3次。推时，掌根带动前臂前推，掌心外突。（图4—5）

（五）掌臂回收，以肩带动，两肘微下垂，掌心内含，意想从天边收回体内。而后立掌外撑，意想手臂延伸至天边，以掌带臂沿天边左右拉气3次。合并时两臂平行，左右拉开约15°。自然。（图4—6）

（六）两臂左右拉完之后，再向两侧展开至左右肩平。立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，在天边揉推3次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突，回收时，以肩带动，两肘微下垂，掌心内含，意念从天边回收到体内。而后再立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，沿天边做上下拉气3次。向下拉至肩平。向上拉的弧度15°左右。（图4—7）

（七）松腕转掌心向上，双手延伸至天边，沿天边捞气至头顶上方，掌心微含，对准百会穴（头顶）停留一个呼吸后，把气贯入头顶。而后双手沿身体正前方下降至肚脐，两中指相接，以相接点按点肚脐一下。（图4—8）

(八) 双手沿带脉向两侧扒开，向后展至命门穴，以中指点按，而后双手经膀胱经下至两足，各沿足外抚向足面，再敷于足面，手指、脚趾处同一方向，双手向下按揉3次。下按时，双膝向前伸出，身体重心移至双手，意想手心通过足心入地。(图4—9)

(九) 抬起，提膝，臀部上抬，身体重心移回双足，两手不动，把放出去的意念收回体内。接着，双手抬起，手心相对，如捧金丸，意想把地气从地里拔出，捧在手中。而后，引地气沿足三阴经上至肚脐，再以中指点按。最后，两手还原至体侧，自然下垂。全身放松片刻，似无意无念之状态。(图4—10)

(十) 两臂从体侧阴掌(手心向下)上提成一字形。再立掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边向两侧推揉3次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收时，以肩带动，两肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。再立掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边做水平拉气3次。向后时，两臂成一字，向前时约展15°。(图4—11)

(十一) 拉后再立掌外撑。意想手臂延伸到天边，两臂沿天边向体正前方合拢，至与肩同宽。而后两掌在天边揉推3次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收时，以肩带动，肘微下垂，掌内含，意想从天边收回体内。再立掌外撑，意想手臂延伸到天边，在天边进行上下拉气3次。向下拉至肩平，向上升约15°。(图4—12)

(十二) 松腕转掌，意想沿天边捧气至头顶上方，两手心微含射向头顶百会穴，停留一个呼吸，将气向头顶贯入。而后双手继续降至印堂穴，掌心向内，以中指指定按印堂穴。再

沿双眉向两侧分开，向后至后玉枕骨，分以中指点按。而后双手沿颈下至背，再转回体前，从腋下穿过向后，掌心紧贴身体。接着双手沿胆经、膀胱经下至命门穴，以中指点按，再沿带脉回归肚脐，仍以中指点按。(图4—13)

(十三) 双手沿足三阴经(腿内侧)下至两足，再接于足面，按揉3次。下按时，膝向前伸，身体重心移到双手，意想手心通过足心入地；抬起时，提膝，臀部向上抬，身体重心移回两足，双手不动，手心相对，如捧金丸，意想是把地气从地里拔出，捧在手中。接着，引地气沿足外侧至足跟，沿膀胱经上至命门穴，以中指点按命门穴。再沿带脉回归肚脐，仍以中指点按。最后，两手还原至体侧，自然下垂。全身放松片刻。(图4—14)

(十四) 双手如捧物，虎口向上，两臂与正前方成45度上举。意想沿天边捧气至头顶上方。两手心微含，照向头顶。停留一个呼吸后，向头顶百会穴贯气。而后双手贴耳下至两肩前，小臂直立胸前，掌心向前。(图4—15)

(十五) 右掌向前推出，坐腕，臂似直非直。舒掌指，由小指带动，将掌心翻转向左，微含，再向左划弧拢气。约90度时，拇指掐于中指正中的中魁穴，其余四指轻轻并拢，继续向左拢气至身后，约180度。而后，再由身后回归至左胸前，中指点在右侧锁骨下缘中点的气户穴上(在乳头直上方)，向气户穴贯气。(图4—16)

(十六) 而后左掌向前推出，向左拢气至身后，再回点右气户穴。即重复右手的动作，只是方向相反而已。(图4—17)

两手先后点左右气户穴后，在胸呈十字交叉状。接着，放

开掐穴之手，两腕转动，两臂前推，下移，使两掌在胸前合十字。

(十七) 双手合十举向头顶，再分开，转而掌心向前，双臂由两侧下落至与肩平，再逐渐转为掌心向上，同时向体前合拢，与肩同宽。接着，掌臂微微内收，掌心回照印堂穴。两臂再回收，两掌指端指向第六、七肋间的大包穴，向大包穴贯气。(图 4—18)

3. 收式：

再向后摆，立刻回收。当回到体侧，转掌腕，使掌心相对，体前合拢，双手重叠放在丹田处。左手贴丹田，右手放在左手上。温养片刻后，双手还原至体侧，睁开双腿。(图 4—19)

4. 要领：

(一) 做此功时，大多数人手指会自然微动，这是练功得气、气感增强的表现，可听其自然。

(二) 练功时所产生之口水、唾液，即金津、玉液之水，可吞下贯中，意念归于丹田。

(三) 本功法是以意领气。这样，广收天空混元之气贯顶，导引至丹田；同时亦沿足经导引全部地气上丹田，上接天气，下引地气，把天气、地气和身体里的混元之气在丹田内汇合，使人体、天体的混元气沟通，从而达到人与大自然融为一体之目的。

第三节 图解



图 4—1



图 4—2

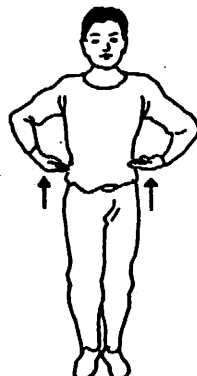


图 4—3

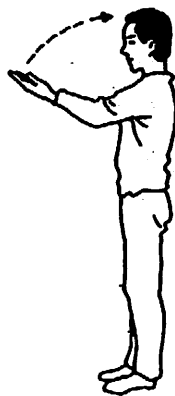


图 4—4



图 4—5

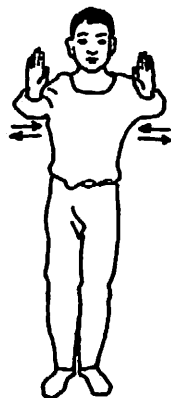


图 4—6

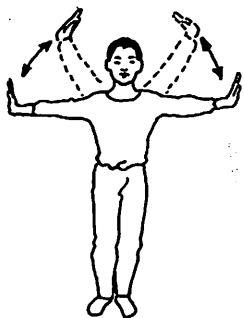


图 4—7



图 4—8

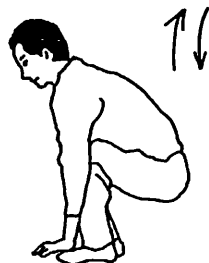


图 4—9



图 4—13



图 4—14

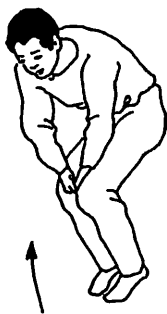


图 4—10

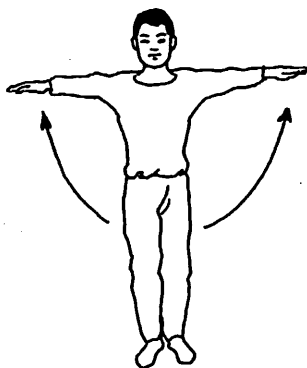


图 4—11

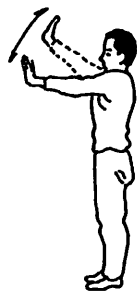


图 4—12



图 4—15

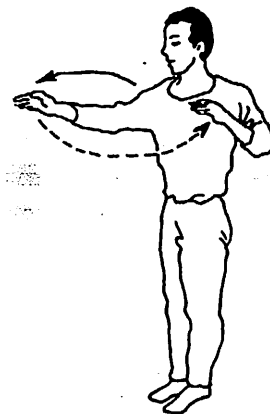


图 4—16

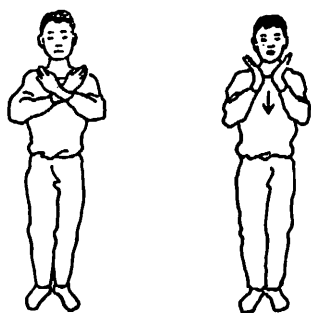


图 4—17



图 4—18

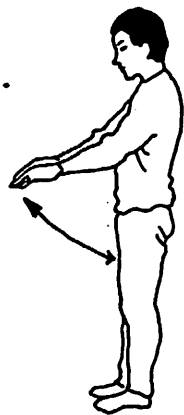


图 4—18

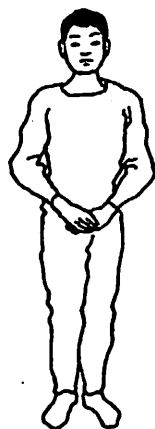


图 4—19

第四节 病 例

神效减肥灵

——石家庄叶志华

我今年 46 岁，是个不老不少的脑力劳动者，自 1972 年以后，身体逐渐发福，人们送了个外号“叶胖子”。人越胖越不爱动，越不爱动越胖。到 1980 年又患了心脏病，心电图显示左心室劳损、心电轴显著右偏，自从那时起我才觉得有加强身体锻炼的必要了。一个人只有失去健康之后才会感到健康的可贵，我必须加强身体锻炼。但是矛盾又来了，运动量小则达不到锻炼目的，运动量大了心脏又受不了，几年来始终找不到适合我身体状况的好的锻炼办法。

1988 年 3 月，我偶尔认识了一位大师，他亲自教我练金丸龟缩功。俗话说“病急乱投医”，试着练吧！开始时打心里并不信服。两周以后出现了明显效果，胸部不发憋了，肚子不胀了，走路多了也不觉累，而且脚步轻了。半年来我的腰围缩了 10 厘米，最近又做了个心电图，结果“心电图正常”。我真没想到金丸龟缩功会有这么大的奇效。最近不少同事和朋友都问我减肥有什么绝招儿。我都如实向他们作了介绍。我认为这种神效减肥灵的功法应当普及推广。

神功奇效

——济南 柳 华

我今年 29 岁，因患血虚血热等症，青春年华之年，就面色萎黄无华、毛发干枯，肌肤干燥，以至麻木无知。精神疲惫、健忘、多梦、烦躁，甚至神志恍惚，昏迷。虽经常治疗，均无多大效果。

后经一个游方道人传授金丸龟缩功。初练的一周内，每次功做完之后，全身汗水，胸部有热感，口有津液，四肢发暖，感到浑身轻松，我尝到了甜头，于是坚持天天修炼。一年下来，变得面色红润有华、肌肉丰满结实、皮肤和毛发光滑润泽，感觉和运动灵活自如，整个人朝气蓬勃，血气旺盛。这都是金丸龟缩功的神功奇效啊。

金丸龟缩功妙力无穷

——温州赵南方

我现年 40 岁。身上潜伏着种种疾病。得了便秘症，以后又并发了痔疮和肛门裂。步入中年以后，疾病乘虚而入。常出现胸闷、腹部胀气，头昏恶心，说不尽的难言之苦。我曾拜西医，求中医，服用了多种药物，但收效甚微。

多年来，我总想寻找一种既能适应在职人员特点，做功时间不长，又能祛病健身的功法。良机终于来了。1988 年 4 月，我出差至北京。受到一个气功师的指教，开始修炼金丸龟缩功。开始半个月，每次做功时出现打哈、放屁、阳举，做完功后感到浑身轻松，睡眠好，美梦多（如在空中能飞翔

等），气顺了，大便也畅通了。几年下来，大小便准时，食欲增强，精力旺盛，通过亲身实践，我体会到，金丸龟缩功特别适宜于在职工作的职工修炼。

第五章 三宝返还功

第一节 功理

三宝返还功，是自东汉流传于今的一种古老的功法。三宝就是人身三宝：精、气、神；返还就是返本还原、返老还童之意。三宝返还功通过动静兼施的运动，以后天返回到先天，使其阴阳平衡，升降正常。

按中医理论，人的生命之本在于精、气、神，称为人身三宝。精在下丹田，是人生命活动的物质基础，供化气之用；气在中丹田，为血运行之帅，供滋养周身之用；神在上丹田，为精气之机括，主宰人生之智能。气功的一切奥妙在精、气、神三者的相互转化过程之中。一般有如下几步功夫：骤津生精，炼精化气，炼气化神，炼神返虚，炼虚还无。而这一系列转过程又都是通过经络、气化实现的。

祖国医学认为，肾是先天之本。肾气在人的生长、发育、衰老的过程中，起着主导作用。中医认为，肾气有肾阴、肾阳之分，而肾的阴阳又调整着人体的阴阳。肾藏精，精气是人生的本元。肾中精气充盈则脏腑有所养，血液有所充。

三宝返还功以重肾为主，以固精不泄为本。运用呼吸之气功，培养真阴，扶助真阳，促进气血的正常运行。并使其阴阳气血互相转化，互相依存。纵其阴阳失调，升降失常。影响神经内分泌调节，起到抗衰老祛病的功效。促进身心健康，提高免疫功能。

三宝返还功促进各个脏腑之间的生理平衡，发挥其相生相克的作用，从根本上维护和改造整体，影响局部，以矫正各个部分之间的不正常现象。它不具有针对某种疾病的特殊性，而是具有消除多种疾患的广泛性。是一种日积月累、潜移默化的动力。虽不能立竿见影，但其效验缓慢而柔和、稳定而持久。

人过中年，血气渐衰，抵抗力减弱，最重要的锻炼是，强肾以养固元气，返还童真，使外邪不得乘虚击入。此时若练些静功，再辅以柔性的动功，疏通气血，滑利关节，自会身心愉快，减轻甚至消除像常发性感冒、失眠、皮肤干燥、畏寒怕热、头晕头痛、怕干活、做恶梦、迎风泪等疾患。

故三宝返还功第一，对高血压、冠心病、肾下垂、神经衰弱及呼吸道疾患等阴阳偏盛偏衰之疾病，有显著疗效。第二，对因外伤（或内伤）导致气血循环受阻而引起的疾病（如腰肌劳损、腰椎骨折、腰椎间盘突出等），亦有疗效。若能引气外治于人，则更有效。

第二节 功法

一、静 功

三宝返还功的静功分调息、胎息、乾元、纯阳四层功夫，乃由浅入深。但在临床上，只须调息、胎息二功法就够了，乾元、纯阳二功法比较深奥，这里就不作介绍。

(一) 预备：立、卧、坐、行诸姿势皆可，一般以坐姿为佳。先排空大小便，宽衣解带，选一坐姿，双目向前平视，平息片刻，头脑清醒一下，而后排除杂念，中正分舒。

(二) 调息功：舌平，舌突抵于天河（即上腭），两目垂帘，以观其心。松腹，意守祖窍（脐内10厘米，膀胱之后、小肠之下，俗称三叉路口）。调匀鼻息，使呼吸柔细匀长，用鼻吸口呼，呼气时收腹，使丹田之气上行；呼气时放腹，以意运气下达丹田。待有“白玉齿边流舍利，红莲舌上放毫光”之感时，就是调息功练就了。这样就可更进一步练胎息功。（图5—1）

(三) 胎息功：姿势稍变。在调息功呼吸深细柔长的基础上，易后天呼吸为先天呼吸（即胎息呼吸，又叫内呼吸、逆呼吸）。做内呼吸时，呼气舌突抵天河穴，吸气舌尖转下。等练至“喉中甘露治治润，心下醅醅滴滴琼”时，则说明胎息功已成。（图5—2）

二、动 功

动功分8个动作，每个动作反复练2—4次后，再练下一动作。而不似静功，一个功练好后，再练下一个功。

(一) 一气三清：（图5—3）

1. 预备。两脚平站，与肩同宽。足趾抓地，落地生根。双膝微曲，松腰松胯。敛臀收腹，圆裆提肛。含胸拔背，舌抵上腭，闭目垂帘，悬顶勾腮。虚腋垂肩，坠肘松腋。心安神凝，意守丹田。

2. 托盘齐眉。起式吸气。即用意把手指与脚趾相连，从下经的下、中、上三焦引气上行，似双手托盘地上举至眉齐。

3. 气冲天门。双手继续上举直上头顶。而后掌心由朝上转为朝后，再转为两掌心相对，再一翻，掌心向上，指尖相对。同时闭目上视（头不可动），气往上顶，意透天门（百会穴），气至手掌。

4. 舒臂咽津。转为呼气。手掌前翻，舒臂从前身下划降至肩平，同时自然屈肘、屈膝。意随手行，口气津液，用劲咽津。

5. 引气归元。双手继续向丹田回收，边呼边降。至中丹田前，用意送津至下丹田。同时手亦降下。放松还原。

(二) 横担日月：（图5—4）

1. 起始。起式吸气。气沉于丹田。意随手行，两手向前平举至与肩平，掌心向上。而后两手右左平展，似横担日月。继之屈肘、翻掌，手心向下。

2. 意推两山。改呼气。双手立掌，掌心朝外，手指向上，向两侧平推。意念也随手外推，引气从胸入手，气至掌心，意推两山。

3. 马步推掌。吸气，手掌伸平，掌心向下，双臂向前平收，保持与肩平。而后再将手臂收回，双手经头侧、耳后。接着由吸转呼，手也沿胸侧下划，如划一卧式问号似的。下划后立即立掌，手指朝上，徐徐向前推出。同时屈膝、后坐、下

蹲成马步。同时意念随手，引气由胸走手，气至掌心推出。

4. 再改吸气，双手放平，两肘微曲，掌心朝下，身体随着吸气徐徐立。

5. 引气归元。呼气，双手随呼气降回丹田。意念归于丹田。

(三) 霸王举鼎：(图 5—5)

1. 起始。(右)单举鼎。吸气。重心右移，右腿微曲。同时右手抓握，意随小指—无名指—中指—食指—拇指顺序撑拳，意在抓鼎。同时左手向前平伸，掌心向右；左脚亦前伸，脚尖点地。接着意随右手提鼎、举鼎，上升到右头侧上方。同时左手下落至胯旁。

2. (左)擎天望月：呼气。意随形动。向左转体 90 度。同时微屈右膝，左脚下落，向左迈出一大步，弯成弓形。吸气，意在命门，仰身后弯腰，双手擎天望月。弯腰时，意从腰椎向上一节节松开。

3. (左)单举鼎：意随左手提鼎、举鼎，上升到头左侧上方。同时右手下落至胯旁。

4. (右)擎天望月：呼气。意随形动。向左转体 90 度。同时微屈左膝，右脚下落，向右迈出一大步，弯成弓形。吸气，意在命门，仰身后弯腰，双手擎天望月。弯腰时，意从腰椎向上一节节松开。

5. 正身转体，引气归元。双手向丹田回收。边呼边降。

(四) 法轮常转：(图 5—6)

1. 起始。气沉丹田。意念放松，两手下垂。凝神静息。

2. 右臂轮转：吸气。左转体 90 度，左手背贴于命门。左手拇指与食指相扣，按子午流注捏通指经。右手掌心朝里，经

腹前向左轮转，意守命门，闭目内视，右手划圆，体随手转正。当右手转至头顶时，掌心朝外，由吸变呼。右手继续向右轮转，同时颈、脊、腰椎随右手之侧弯而转动。当右手转至两脚之间时，掌心朝里，由呼变吸。右手继续向左轮转，同时颈、脊、腰椎随手转动颈而舒腰起身。当右手轮转至头顶时，掌心朝外，由吸变呼。右手继续轮转到右胯侧，而后左右手前后交替。右手捏指通经，手背贴于命门；左手开始轮转。

3. 左臂轮转：吸气，右手掌心朝里，经腹前向右轮转。意守命门，闭目内视左手划圆，体随手转正。当左手转至头顶时，掌心朝外，由吸变呼。左手继续向左轮转，同时颈、脊、腰椎随左手之侧弯而转动。当左手转至两脚之间时，掌心朝里，由呼变吸。左手继续向右轮转，同时颈、脊、腰椎随手转动颈而舒腰起身。当左手轮转至头顶时，掌心朝外，由吸变呼。左手继续轮转到左胯侧，而后右左手前后交替。左手捏指通经，手背贴于命门。

4. 法轮常转。吸气，右手掌心朝里，经腹前向左作轮转。当右手轮转至头顶时，掌心朝外，由吸变呼。右手继续转至右侧，停于肩平。吸气，左臂升腾停于左肩平。继续吸气，同时双手一齐上划到额头上方，掌心相对，下照百会。顷顷，双手左右交替轮转，但身体须正直，切不可动。转一圈后回到头顶，仍下照百会。

5. 引气归元，双手向丹田回收，边呼边降。恢复到起始式。

(五) 彭祖抃须：(图 5—17)

1. 此节意在擦抹须，怡然自喜，享受长寿之乐。凝神静

息，气沉丹田。

2. 左转体抹须：重心在右脚。向左转体 90 度，吸气，双手上升，带动左膝上提，左胯外展。呼气，左脚下落，脚跟着地，右胯微屈，右脚摆正、踏实，成弓步。同时双手回收，从耳后经下额向前做前抹须式。吸气，双手平舒，掌心朝下，后坐，左脚内扣 90 度转身，右脚收至与肩同宽。呼气，双手在体前自然下落。

2. 右转体抹须：吸气，双手上升，带动右膝上提，右胯外展。呼气，右脚下落，脚跟着地，左胯微屈，左脚摆正、踏实，成弓步。同时双手回收，从耳后经下额向前做前抹须式。吸气，双手平舒，掌心朝下，后坐，左脚内扣 90 度转身，左脚收至与肩同宽。呼气，双手在体前自然下落。

4. 正冠抹须。两手下垂。吸气，双手从两侧举至头顶，掌心相对。呼气，双臂屈肘下落，双手做正冠状。接着吸气，双手继续下降，经下额做向前抹须状。

5. 引气归元。双手向丹田回收，边呼边降，意念放松。

(六) 金刚伏虎：(图 5—8)。

1. 起始。凝神静息，气沉丹田。

2. (右) 金刚伏虎。吸气。重心右移，左腿向前挑起，脚突伸直，再屈膝回收内缠，接着再由内向后做侧勾、展跨动作，脚突下垂。意在挑、缠、勾、跨动作。同时双手握拳屈肘上举至头侧上方，转体面向右侧，成金刚伏虎式。意守命门。

3. 呼气正身：呼气。左腿随身摆正，脚尖朝前。双臂向两侧下划，双拳至腰侧做内旋。吸气，变拳为掌向前送出，再向两侧平展，掌心向上。同时，左脚徐徐向前伸直。呼气，屈

膝下落与肩同宽，双手翻掌落下复原。意守命门。

4. (左) 金刚伏虎。与 2. 方向相反，招式相同。

5. 呼气正身。与 4. 方向相反，招式相同。

(七) 银河入海：(图 5—9)

1. 屈膝后撤半步下落，后坐，成左虚步。同时，双手收腹前。意守命门。手背相对。

2. 仰身观天。意在命门，双手随吸气紧贴腹胸中线向头上提划。仰身，重心在右脚上，意念从命门上使腰推、胸推一节一节地松弯。尽量向后仰体。

3. 银河入海。吸气起身，意念从大椎穴向下一节节直起，双臂从两侧划到头顶，两手心相合，并逐渐由手指相接转成手背相贴，掌心向外，再内旋。呼气，双手从人体中线由头向腹部缓缓地插下，引银河入海——丹田。

4. 吸气转身。吸气。两手徐徐由两侧上升，至于头平。重心前移，右脚提起。呼气，右脚后坐。左脚以跟为轴，脚尖内扣，与右脚尖相对。向右转体 180 度，右脚以脚跟为轴，外转，脚尖点地，成右虚步。同时，双手左右下划至腹前，两手背相对，意守命门。

5. 引气归元，双手向丹田回收，边呼边降。

(八) 卧学希夷：(图 5—10)

1. 起始。凝神静息，气沉丹田。

2. (右) 侧卧式：吸气，重心右移，左脚向前挑出，小腿内屈。双手同时从两侧伸出，体略向右侧，双掌相合。呼气，徐徐弯腰，意念随手脚划行，双掌回收至胸前，如作揖状。吸气翻掌，手背相贴，指尖上旋，双手握拳。右拳贴于右太阳穴作枕，右掌贴于左环跳穴。呼气，左脚伸直，意在

脚尖。身体横，面向前方，似呈侧卧式。缓缓呼吸，胜似睡眠。俄顷，吸气，以意引气，左脚回收。

3. 呼气正身。右膝微屈，左脚轻轻下落原位。呼气、正身。

4. (左)侧卧式：与2. 方向相反，招式相同。

5. 呼气正身。与3. 方向相反，招式相同。

(九)收功：抱元守一。吸气，双臂向上升腾，至额前上方，呈环抱状。吸气，手掌对着丹田，回气下落，意、气、形合一，精、气、神混元。收至腹前，两虎口成圆，抚于丹田。同时咽津一口，下达丹田。静守片刻。(图5—11)

第三节 图解



图 5—1



图 5—2



图 5—3

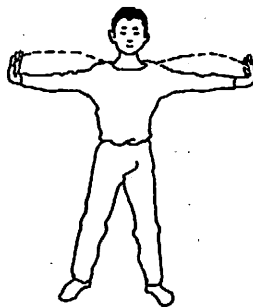


图 5—4

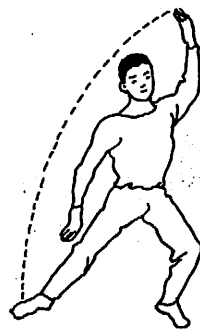


图 5—5



图 5—6

第四节 病 例

十种顽疾半年痊愈

——百色 孔令威

我今年 50 岁，从 20 岁起我就患有多种疾病：慢性肾炎、胃炎、右胳膊变形伸不直、全身搔痒症、眼睛见风流泪。大小医院看过了，药钱去了一大串，就是无效。面色青紫，骨瘦如柴，没有人样，多次产生轻生的念头。

去年冬天，偶尔在一本古书上看到了三宝返还功，我便死马当着活马医，照着练起来。1 个月之后，奇怪，几十年肩周炎立即不疼了。我更爱上了三宝返还功。半年后，真想不到，伴随了我几十年的十多种疾病不知不觉全消失了。大家都说我是脱胎换骨了。

又闻鸣翠柳

——绵阳张登云

我今年 61 岁，1977 年我患了鼻咽癌。在南永住院 3 个月，头脸肿胀，头发胡子全部脱光了，身体虚弱不堪。我问医生，耳聋能治好吗？医生说不能。唉！没有办法，回家。

1990 年 11 月，邻村有位退休教师教我练三宝返还功。练功后的第 33 天早晨一起床，我感到喉咙发痒，猛地一咳嗽，啊，我听到了黄雀儿的叫声。嘿，我的耳朵又能听见了！我

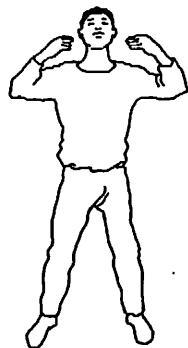


图 5—7



图 5—8

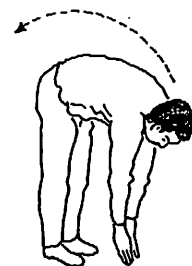


图 5—9



图 5—10



图 5—11

惊喜万分，小孙子又喊又叫：“聋爷爷不聋啦！”

通过练功，我的病全部好了。身体一天比一天健壮。是三宝返还功给了我耳朵。

三宝返还功使我儿再生

——民和安顺龙

我儿两岁半。自出世以来，既不坐又不立。四肢接触任何一件东西都触电似的抽搐。我们几乎走遍了青海的医院，花钱八千余元，都无济于事。5月份经西安，一位气功大师发气治疗我儿。半个月后。我儿站起来了！手脚灵活，能动、能说、能拿东西了！病全好了。

我们夫妇感激气功师，问功师这比菩萨还灵的气功是什么法名，功师说是三宝返还功。我们夫妇俩不但自己学，还要教我儿学。是三宝返还功使我儿再生。

第六章 三圆空灵功

第一节 功理

三圆空灵功是佛教秘传气功。通过锻炼到一定程度，可使人达到精满、气足、神旺，出现“精圆不思欲；气圆不思饮；神圆不思寐。”的“三圆”境界，这就是佛教的高级境界。

三圆空灵功重在一个“空字”。按佛家功理解释，空要处于调整人体的阶段，感觉世界，宇宙等一切都是空的，自身也不存在了，而变成一个旋转的气团，也就是达到“忘我”，超脱、虚无接近于零的境界。到“空”的境界，人能与宇宙相通信息，能接收到宇宙中的“灵物”，人能开发（激发）潜能，能与宇宙相通，达到气在人中，人在气中，能接收到天地万物的营养物质（天地万物之元神），并能收其精华、泄其糟粕。

三圆空灵功运用动静结合，以静为主，内运外引，循运小周天、大周天等方法，使人体达到气血旺盛，气机流畅不滞彻底消除“不通之处”。

气功是以调心、调息、调身为三大要素相互配合协调的

内向性运动。它能增强人们精神驾驭形体的能力，增强人的固有生理机能，激发和强化人的潜在功能，以达到身心高度统一和相对平衡的目的。

三圆空灵功性命双修，主张意气同用，意带形动，气随意行，意、气、形三者统一。动静结合，动功必须有静功的内功。才能产生蓄气固气。静功也必须有动功来活动肢体，舒展筋骨。练气功动静结合才会有机会体会练功行气、养气存神的种种练气功的真谛。

三圆空灵功重视松、静，心定则气合，气合则血顺，气血调和，阴阳平衡，则疾病无由而生。现代科学研究证实，握功对人体的生理病理有着直接的重大的影响。

本功采用天、地、人三合一的练功运气手法，使练功者在练功中面朝南北而形成的“小宇宙”磁场，与“大宇宙”中地球的南北大磁场方向一致运行，帮助练功者长功力。在天、地、人三合一运气过程中，不断以百会吸入天地万物之混元气，灌入之混元气经全身进入丹田，而在呼气时又将病气不断从人体下方排出。这样，不断以此吸呼的补泻方法进行长功、补气、排浊的循环。

三圆空灵功的运气治病方式，是运气活血、祛病健身、延年益寿原理的体现。除一般的去病延年运气法之外，还能有的放矢，运气以攻病所。疾出则止，加快疾病康复。无论何疾，皆可运气于病灶进行治疗。

本功在松静以及气机流畅的气功态中，脚采大地向下，下颌内收，百会顶天，由收颌、拔颈，先拉松颈椎、再由颈椎向下传递拉松胸椎，再由胸椎将向下传递拉松腰椎，如此将脊柱逐节依次拉松。最后，将力传递到骶椎。这样反复牵

拉，可拉直脊柱，迫使颈、胸、腰、骶的气血状况得到改善和畅通无滞，以逐步消退脊椎肿胀、肥大、增生、歪斜、混乱、变形、解除被压迫神经系统、内分泌系统以及免疫系统的疾病。达到固肾补阳、平衡阴阳等治病功效。对慢性肾脏疾病、疝气、阳痿、遗精、前列腺肥大症、痔疮、脱肛、小便频数、小便不利等病有特效。得道者还能诱发特异功能、发气治病等。

本功内外气的收发，能沟通（大自然）宇宙信息，弥补人体能量不足，能使自己达到人在气中，气在人中，与宇宙自然交换能量，还可以自利：利他（治疗疾患）等。

学好本功，既可用于健身强体、防病治病，又可用于长功力，为他人治病。锻炼空灵气功每天1个小时以上者，练功2个月即能发放外气，体质好的练功者练空灵气功4个月，内气充盈，发放外气力量更强。

发放外气，可看出病者练功治愈本身疾病的能力，也可看出健康者功力大小。功力大的健康者，可将内气（精元之气）有意识、有目的、集中地运气于某一发功部位（手掌、指、穴位及全身各处体表），运用空灵之气功发功的方法，使发放出的外气作用到患者某经穴上，可消除症状或治愈疾病。

第二节 功 法

1. 预备：

呼气沉体，以意领气将气血降到涌泉穴后，转为吸气。吸气升体的同时将涌泉气血升至丹田，然后转为呼气。

呼气时，人体接前式姿势下沉，意念引气自丹田下降至会阴穴并贯向后尾骨下1寸的长强穴，随即转为吸气，过渡到起势。（图6—1）

2. 起势：

意念自百会将气血下引至会阴，接练吸气转球拉柱托天法。

（一）吸气转球拉柱托天法：

意：随吸气升体和升体各动作配合的同时，以意领气，将长强穴（尾骨尖端与肛门的中点）的气血，沿督脉上引，经命门穴（第二腰椎棘突下）、脊中穴（第十一胸椎棘突下）、至阳穴（第七胸椎棘突下）、大椎穴（第七颈椎棘突下）、风府穴（后发际正中线上直上1寸）、百会穴（人体正中线上与两耳尖连线交点）、神庭穴（前发际正中线上直上0.5寸）、印堂穴（两眉之间）、人中穴（鼻唇分为三等份，唇上正中线上三分之二处）、龈交穴（上唇系带与齿龈连接处），到达鹊桥穴（内齿龈交穴对应处）为止。意行方法是边上引、边默念。

意行路线：长强穴—命门穴—脊中穴—至阳穴—大椎穴—风府穴—百会穴—神庭穴—印堂穴—人中穴—龈交穴—鹊桥穴。

气：随吸气升体及升体规定动作的配合，以意领气，意守丹田微微内收，气流此时自动徐徐进入（自鼻孔进入），要求在轻松自然的前提下完成，且气流掌握细、匀、深、长、缓。

形：随吸气和意念上引气血的同时，做到收丹、提前阴、抓趾、前倾、升背、升腰、收胯、收裆、搭桥（指）、收颌，并且两手徐徐自人体两侧向上提起（提手时手心劳宫穴朝下，

手背劳宫穴朝上），随吸气升体，两手边提、边转腕关节，直至两手提到丹田高度（离丹田30厘米）时，两手掌、手指相对，指尖之间距离是10厘米，相当于一拳宽。两手十指均应放松，弯曲成弧形，（图6—2）。并且手指之间不能并拢。接着，沉肩垂肘，在丹田前如合抱一只大“气球”，（图6—3）。继续吸气升体，同时以连续动作将一只大“气球”，分成两只小“气球”，分别握在手中，两手握球，随吸气升体，边转腕、边分开、边上提、边绕带脉向人体两侧后移（带脉在腰间），直至2个小“气球”在命门穴（第二腰椎棘突下）汇成一只大“气球”，此时指尖相对，间距一拳，在命门穴外抱球，继续吸气升体，又将命门穴外的大“气球”分成两只小“气球”，握在手中，自命门穴弧形上升，到大椎穴时两手握的小“气球”又合拢，汇成大“气球”继续吸气升体，两手抱球上引，经大椎穴、风府穴，沿头后弧形上升，到达百会穴后（此时，意引气血也已到达百会穴，意守百会穴），两手捧球，（图6—4）（图6—5）。边吸气、边转手腕关节（将内劳宫朝前，向上方）将大“气球”向百会之上托起。托起后的姿势，应指尖相对，间距一拳，肘关节不能挺直，而掌根应着力，形成托物姿势，同时应完成下颌内收动作。在人体放松前提下，以内收下颌姿势进行拉松脊柱。此时大有百会顶天，两脚掌入地，人体上下首尾犹如天地相拔之势。（图6—6）。

（二）呼气降球进气聚元法：

意：待吸气完毕，完成拉柱托天，上下人体相拔势，意守百会后即转为呼气。

随呼气沉体及呼气降球进气聚元动作的配合，以意引气，

将百会之气血，往人体前正中线下引，经神庭穴、印堂穴（两眉之间）、人中穴、龈交穴、鹊桥穴入舌尖降到承浆穴（颌唇沟中点人体正中线）到廉泉穴（舌骨体上缘的中点）、天突穴（胸骨上窝正中）、膻中穴（两乳连线与人体前正中线交点）、中脘穴、丹田穴、会阴穴（前后阴之间人体正中线交点），然后以贯性力冲向后面尾骨尖端与肛门中点的长强穴。呼气时应继续做到含胸、拔背、松腰、落胯、屈膝圆裆、松腹、松肛、松前阴、松舌、开颌等。

意行路线：（百会穴—神庭穴—印堂穴—）人中穴—龈交穴—鹊桥穴—舌尖—承浆穴—廉泉穴—天突穴—膻中穴—中脘穴—丹田穴—会阴穴—以贯性力冲向后面长强穴。

气：随意念自百会领气下循和人体下沉，并且进行呼气动作要领配合，同时丹田微微外胀，要求在轻松自然的情况下掌握好呼气细、匀、深、长、柔软的要领。

形：吸气拉柱托天后，转为呼气。两手（掌心）随呼气翻转朝下，两手形成在百会穴抱球姿势，（图6—7）。此时，指尖相对，间距一拳。两劳宫穴的两点与百会穴一点共三点定圆，成为捧气灌顶。此时屈肘屈腕，两手臂呈环形。继续呼气沉体，随气血下降，将手捧的气球沿人体正中线下降到神庭穴、印堂穴（图6—8）、人中穴、承浆穴、廉泉穴、膻中穴（图6—9）、中脘穴、丹田穴（图6—10）。在丹田抱球后，即接着进行吸气升体转球拉柱托天的练功方式。

呼气时应继续做到含胸拔背、沉肩垂肘、松腰落胯、屈膝圆裆、松舌、松腹、松肛、松前阴、开颌等要领。整个练功过程中，要注意做到意到、气到、形到，这意、气、形三者的相互协调，才能收效更佳。

3. 收功：

待最后一次呼气降球至丹田时，继续呼气，以意领气，将气下引。自丹田引入会阴，从会阴穴分成两路到阴谷穴（腘窝内侧两筋间）、三阴交穴绕内踝关节一圈（左脚顺时针，右脚逆时针）后，直入脚心涌泉穴（去趾、脚掌前向后三分之一，两掌纵线中心交点为涌泉穴位置）。然后，转为吸气。吸气时，将涌泉穴气血以意引气，向上按原路线倒回，经会阴穴随吸气进入丹田。此时，姿势动作要求边吸气、边升体、边将两手往人体两侧分开。待分手，气血进入丹田后转为呼气。呼气时再将气血按原路线引入脚心涌泉，两手的大拇指与食指相扣，置于两大腿外侧裤缝边。

呼气完毕又转为吸气升体，再将涌泉气血随吸气升体引入丹田。大拇指与中指圆扣。

如此一呼一吸，连续做三次，最后吸气，将涌泉气血引入丹田，同时提手抱球后转为自然呼吸，“大球”逐渐变“小球”，气灌丹田后搓手18次以上，洗脸18次以上，梳头18次以上，最后开目，收功完毕。

收功意循路线：

（一）最后一次呼气时自百会降入—印堂穴—人中穴—龈交穴—鹊桥穴—舌尖—承浆穴—廉泉穴—天突穴—膻中穴—中脘穴—丹田穴—会阴穴—阴谷穴—三阴交穴—绕内踝—圈入涌泉。

（二）吸气时涌泉—绕内踝—圈倒转上三阴交穴—阴谷穴—会阴穴—丹田穴。

（三）呼气时又将丹田气血下引—会阴穴—阴谷穴—三阴交穴—绕脚内踝—圈进入涌泉穴。（图6—11）

第三节 图 解

4. 要领:

(一) 练功时间可根据自己的身体素质、工作时间和自己的功力而定, 一般每天累计不少于一个小时。

(二) 饭前可练功。但过饥不宜练功。如果饭后练功的话, 至少要在饭后半小时之后练。

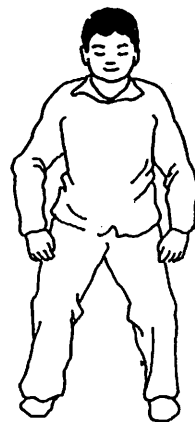


图 6—1



图 6—2



图 6—3



图 6—4

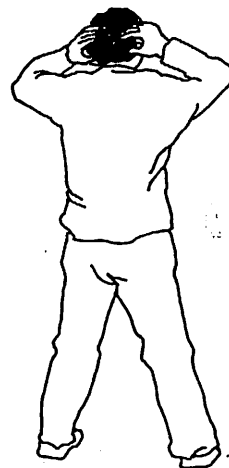


图 6—5



图 6—6



图 6—7



图 6—8



图 6—9



图 6—10



图 6—11

第四节 病 例

大师治好了我的半身不遂

——常德刘玉林

我今年 70 岁。几年前我患多种疾病：高血压、心脏病、脉管炎、特别是脑血栓，导致右腿瘫痪，不能行走，生活都不能自理。在本市医院住院治疗达两个月，吃药、打针、针灸、按摩，什么办法都用了，花了上千元，就是没效果。

去年我们街坊新住进了一个三圆空灵功大师，每天早晨出去练功时都上我家给我发放外气治疗，我也积极配合，半个月后，我的病情迅速好转，身体素质都有很大改善，现在不但行走自如，还能买菜做饭，和正常人一样，原有其它病也不再复发。这真得感激三圆空灵功。由于我的病被大师治好，现在找大师学功治病的人络绎不绝。

气功戒掉了我的烟瘾和酒瘾

——黄冈 杨代忠

我今年 30 岁，从 10 岁起染上抽烟的习惯，参加工作后又学会了酗酒。烟每天抽一盒还解不了馋，酒呢，一顿没有半斤八两过不了瘾。由于抽烟喝酒开支大，又损身体，因此经常发生家庭矛盾。我常常下决心戒掉，就是戒不了。

今年元月在气功学习班上，我听说空灵气功可戒烟酒瘾，

于是下决心练习，妻子也大力支持，半个月后，我居然就不想烟抽酒喝了。一个月后，我面红身健，一提起烟酒就感到不舒服。空灵气功不但戒掉了我恶习，使得我家庭和睦，还使我身康体健，真是太神奇了。

空灵气功疗疾神速

——华蓓 黄德金

我今年28岁，是华蓓师专音乐教师，由于经常弹钢琴，手指脊柱痉挛硬化。1991年8月被手拖撞伤，头跌在石头上，脑震荡、硬肿块；左小腿严重肌肉挫伤，后成死肉，小腿麻木，血脉不通并肿胀。经成都各方中西名医治疗，不见好转。

1991年10月练三圆空灵气功，精神状态明显振作，病情一天一个样：

练功10天，脑中硬肿块已软化，散瘀，5天后消失；

练功20天，拖拉机压坏的小腿死肉，开始复苏、好转。真是疗疾神速。

这神奇的效果，我全家万分高兴，也使医生吃惊。我自己练空灵气功的信念更加坚定。坚持练功，使身体轻快，心情愉快，干活也特别有劲。三圆空灵气功对我的教学也大有裨益。

第七章 扬雄金砖功

第一节 功理

扬雄金砖功因历代无文字记载，其起源故已不可考。师传说创于扬雄，故有其名。其主要是进行“内壮”与“外强”的锻炼。它与五禽戏、八段锦、太极拳同类。

扬雄金砖功是一种模拟式的气功功法，手中并没有金砖，而意念上有金砖在双手上，做气功动作时，意念金砖随手运动，通过调心、调息、调身来祛病健身、延年益寿。今人对其有不少补充与发展。

金砖功是祖国医学气功百花园中的一朵奇葩。它通过加重和减轻意念中的金砖的重量，更能增加内气和体力。金砖功意守下丹田，下丹田居于人体的中心，是真气升降开合的枢纽，是“男性藏精”、“女性养胎”之处。故，下丹田被称为“性命之祖”、“十二经脉之根”。锻炼下丹田，能使人强肾壮体，防病祛病，延处益寿。

练砖功能打通人体的十二条正经。砖功中的举功，对打通十二经中在上肢运行的手三阴、手三阳六条经脉特别有效。

砖功中的小旋转功和大旋转功对打通十二经中主要在下肢运行的足三阴、足三阳六条经脉特别有效。十二经脉通则全身穴位通，就能使全身气血通行无阻，而达到有病治病、无病强身的目的。假想中的砖的重量能促进内气的运行。动作用劲是由内及外，轻中有重，柔中有刚，上下相随，意气通达。故，练完一套砖功后，全身会感到轻松有力。

气功的发展自古以来就不是墨守陈规而一成不变的。因此今人对砖功练习时，有时就直接拿两块砖到手中。但不管有砖无砖，其功理功法功效均殊途同归，目的一致。都能增强人体的体质、气力、尤其是肾气增加更快，人肾气足，才能使身体健康。

练砖功时，要诀是使身体松静，意念之砖可轻可重，重量因人而异，青壮年练功可以加重量，老年人和有疾者，重量可轻一些。

在练功中，有许多处是旋转式运动，尽量采取旋运的轨迹是圆形，旋转时以腰为主宰，带动四肢百节，全身要一动无处不动，一静无处不静。两足要分清虚实，可走动，可站。要吸收太极拳的精要之处，速度不要急快，以不气喘为准。

旋运时，要气沉丹田，因为意到气到，气到血到，血到病除。在意守丹田穴时，不要死守和执着，要做到似守非守，勿忘勿助，这样才使砖功练成活泼轻松。

初练功者，要自然呼吸；功深后，可进行腹式呼吸，动作升时合时吸气，降时开时呼气，到练高级静功是，要忘却呼吸，也不再意守丹田，而是返观内照，体验气的自然运行，并进行胎息。初练时，可用微意注视膻中穴内的部位。功深时会感知和听到心脏的搏动声。更加体验到舒畅的气功境界。

扬雄金砖功对小便淋沥不禁、不射精、外生殖器疼痛、阳痿、早泄、男性无精或精虫畸形，尿频、肾癌、肾功能不全、肾盂炎、前列腺炎、遗精、慢性肾炎均卓有疗效。本功简便易学，不会出偏。

第二节 功 法

1. 砖功一套

(一) 举功

双腿分开自然站；双掌托砖向前平伸（砖为意念之砖，以下同）；两臂屈肘内旋，托砖于肩上，掌指向后；再高举过头；然后平行于两侧，默数1—120个数。（图7—1，7—2）。然后还第一式。

头5天每天练5次，10天后，每天练10次，半月后，每天练15次，1个月的，每天练30次。也可根据自己体质强弱加减练功次数。总要循序渐进，练到一定程序，便会感到全身轻松，身上出汗，全身有劲。

(二) 小旋功

练3个月的举功之后，便可以练第二阶段的小旋功了，练法为动式和不动式两种，不动式：两腿前后站立，左右手各握砖平托一块，在胸前上下旋转运动（图7—3）。默数1—100个数，前60个数可左手握砖在前，右手握砖在后旋转；后60个数换一下手，反过来再上下旋转。

动式：就是在旋转手中的砖的同时，腿也跟着朝前走（前60个数）；然后后退走（后60个数）。练到一定程度，内气增强，胸前有热力感，这时要意守下丹田，使十二经脉活跃起来，做到气到血到，血到病除。

（三）大旋动

小旋功练了3个月后，便可进入第三阶段练大旋功。练法也分为动式与不动式两种。不动式：左右手各握一块砖，从头顶上开始大旋转，腿部也随之运动，全身各部位关节也跟着运动。默数1—120个数。最后两手平行托砖，静立1—2分钟，意守下丹田。旋转速度和次数要根据练功人的体质强弱而定。体质好的可旋转得快些和默数时间长些，体质弱的则反之。如身体不好，可减练。一般练到出汗后会感到全身轻松。但在东北练功出汗后应惕防感冒。夏季练后，应多喝一些糖盐水，每次约练20—30分钟，每天早晚各练一次为宜。（图7—4）

动式：与小旋转功一样，在双手大旋转时腿也随着向前运动，前60个数向前走；后60个数倒退大旋转向后走。最后将砖平行于两侧1—2分钟而收功。如果练此功持之以恒，不到一年，保证会获奇妙的效果，健身祛病，使壮、青、少年朝气蓬勃，使老年人老当益壮，延年益寿。（图7—5）

2. 砖功二套

砖功的特点是可以分节练，也可以全套练，此套砖功较第一套功法，更加适合于中老年人的心理和生理特点，练功功法简单易学、易记，并使意、气、体力结合起来，以意领

气、以气推力，做到呼吸与动作紧密配合，意守丹田，使内气增强。练功者可根据自己的体质强弱，决定做多少次。身体健康者可快些，次数可多些；身体弱者、练功治病者，次数可以少些和慢些。总之，都达到了强身壮体延年益寿的目的。

（一）伸展开屏：

首先选好练功环境（以优静有树木花草的地方为好），入静之后就可以练功。冬季练功应预防感冒，夏季练功准备好糖盐水。

身体直立，两腿迈开与肩同宽，左右手各握重红砖一块。握砖方法是大拇指在上，其余四指在下，砖压在合谷、劳宫穴位上，先由两侧开始，经胸前慢慢提砖向头顶伸展开屏，然后再慢慢还原（图7—6）。目视前方，心中默数1—100个数，一上一下为一次功，意守气沉下丹田。伸展开屏吸气，还原时向外呼气。

（二）开胸换气（图7—7）

两腿迈开与肩同宽，手各握砖一块（握法与前同），先将砖垂于两侧，然后向前平伸，缓缓向两侧开胸换气，心中默数1—100个数，一开一回为一次功，意守气沉丹田。根据自己的体质量力而行，但达标不得低于30次功。

（三）前后运砖（图7—8）

两腿迈开与肩同宽；左右手各握砖一块（握法与前同），先向前伸到与肩高平行，停1—2分钟之后，再向后摇摆砖，

动的次数为30次。体力强的可以次数多些快些，体力弱的、练功治病的次数可以少些、慢些。向前伸要吸气，向后摆动时要吐气，意守气沉下丹田。在向后摆动时注意一点，即双脚要抬起脚跟。

（四）运砖活腰（图7—9）

身体直立站好，先深吸一口新鲜空气后，两腿迈开与肩同宽，左右手各握砖一块。左右手先垂于两侧，然后起动砖慢慢作左右摆运动，目视砖的移动，头部随着转动，左手砖到右边，右手砖到左边，转动时以肩为转轴，腰部要转动，心中默数1—100个数，意守气沉下丹田。

（五）金砖过顶（图7—10）

两腿迈开与肩同宽，左右手各握砖一块。两手握砖向头顶举起，向下回砖要吐气，要求达标做60次功。然后平行于两侧停1—2分钟，气沉丹田。体强者可增加次数快些，体弱和练功治病者，次数可以减半和慢些，但以不超过自己体力为原则，练到身上出微汗为止。

（六）全身运气（图7—11）

两腿迈开与肩同宽，左右手各握砖一块。先将左右手砖运到两侧平行，然后再弯腰蹲下将挨地面为一次功，连续做60次功。每一次向上运砖时吸气，下蹲时吐气，意守气沉丹田。全身运气功，使十二经脉和奇经八脉全畅通。达到最高运气量，此节功身体弱的、练功治病的只做8—10次即可。

（七）收功（图7—12）

两腿迈开与肩同宽，左右手各握砖一块。先将砖垂于两侧，身体直立，目视前方，手握砖上下运动，两腿也跟着运动，如原地跑步姿势，连续做200次，注意每50个数换一方位，即东西南北。注意全身肌肉放松，呼吸顺其自然，待情绪安静下来之后收功。

3. 砖功三套

此套砖功是由动到静，由简到繁，由低级到高级，呼吸由一套的自然呼吸到二套的腹式呼吸，再到三套胎息。第一、二套砖功练成，打下了功底之后，方能练第三套功法。其功法分7式：

（一）怀抱式（图7—13）

入静之后，全身放松自然站立，目视前方，气静神怡，人体与天体合一，做到周身舒展，两脚平行站齐与肩平宽。两手握砖，两臂弯屈，怀抱胸前，距离两拳头远，然后，静默10—20分钟，或更长一些时间，呼吸为胎息。意念静听由远至近的微妙声音，又由近至远听不到微妙声音，感到身边有声响，由百会穴将气引到丹田穴。

（二）平行式（图7—14）

两手各握砖一块，砖放在手心上，压住劳宫穴，然后两手平行于两侧，呼吸为胎息。意念如坐在船上自如不动，静默1—2分钟，即默数1—120个数。静默时间的长短，要根

据个人的身体强弱和练功时间长短而定。

（三）马步式（图 7—15）

两手各握砖一块，左脚向左斜方迈出一大步，成马步式，左手托砖向前，右脚后伸，右手握砖在后，呼吸胎息。静站 5—10 分钟，或更长的时间，默念自己如千年之松柏苍劲，两足如生根于大地，任狂风暴雨摇撼，自己稳如泰山。此节功做到形、意、气、力相结合。

（四）高举式（图 7—16）

两手将砖高举过头，停，呼吸胎息，然后默数 1—100 个数，意想身轻如鸿毛，做完此节功，倍感全身有力。

（五）下蹲式（图 7—17）

两腿弯屈下蹲，脚尖支地，腿跟相对，半蹲后，两手握砖平行于两侧，呼吸胎息。静默 1—2 分钟后，意想目视汪洋大海，显示出波澜壮阔之势。有自己稳坐钓鱼台之感。

（六）肩扛式（图 7—18）

两手握砖伸起之后，缓缓将砖放在肩膀上，托着砖默想千斤重物在身，而又轻如鸿毛一般，呼吸胎息。两脚立地如泰山，默数 1—100 个数。

（七）伸展式（图 7—19）

将两手砖向前伸展与肩平行，略停一会后，再将砖向后用力伸展，呼吸胎息。用力伸展 100 次，砖向前伸展时，脚

跟要抬起，然后将两砖放在丹田处，心平气和，安静下来立即收功。

此套砖功功法可分节单独练，也可以连续做完。

第三节 图解

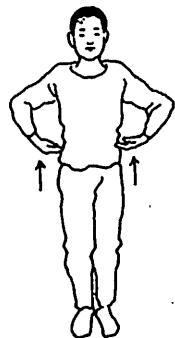


图 7-1

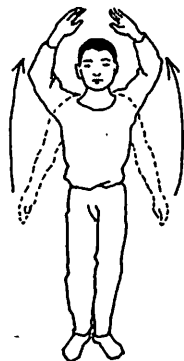


图 7-2

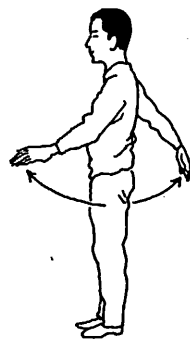


图 7-3

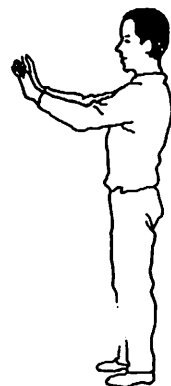


图 7-7



图 7-8



图 7-9

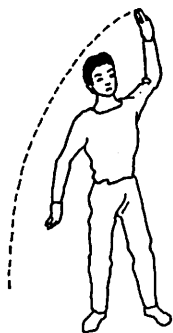


图 7-4

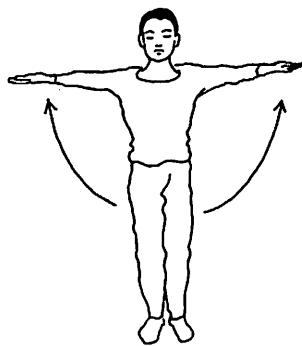


图 7-5



图 7-6

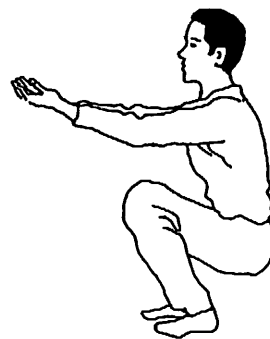


图 7-10



图 7-11



图 7-12

第四节 病 例

砖功治好了我的肾结石症

——梧州舒静君

我今年 25 岁，身体在练砖功以前不好，肾结石有时使我疼痛难忍。在一位战友的带动下，我开始练扬雄金丸功，随着练功时间的推移，我从举功练起，又由小旋功到大旋功，练完砖功一套又练砖功二套，练功两年多来，我的肾结石症已经全好了！

我是一名砖功之友，我希望更多的人认识砖功功法，知道砖功能强身祛病，使患了疾病的人通过练功战胜病魔获得和我一样的快乐人生。使砖功能永远传下去，为人民造福造利，为病人祛病延年。

砖功是我的传家之宝

——平顶山林隰扬

我读初中时因得了肋骨结核，动了大手术住了一年医院，出院之后，我身体骨瘦如柴，神经衰弱，肾炎。生命处于垂危阶段，别说学习、劳动，连自己的命也要保不住的样子，精神上压力很大，万分苦闷。那时大夫预言说：“顶多能活 40 岁，还得晚一点结婚。”说真的，那时我已对未来的生活失去了信心，真想轻生。

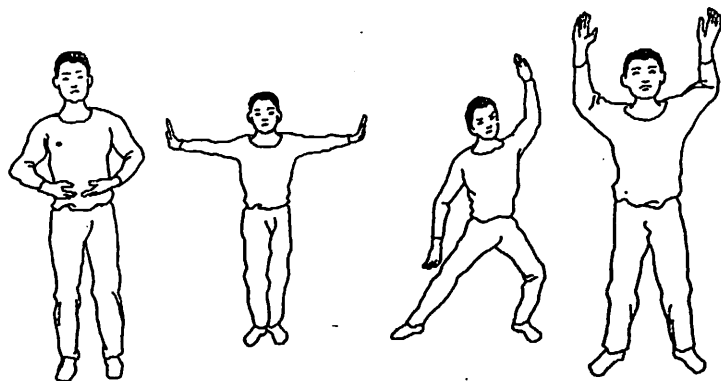


图 7—13

图 7—14

图 7—15

图 7—16

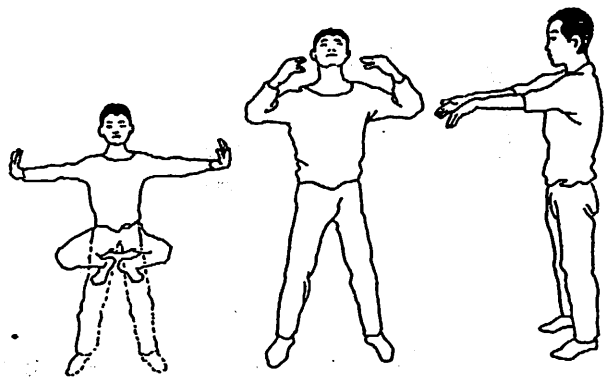


图 7—17

图 7—18

图 7—19

这时外公来我家，教我习练金砖功，便给我讲解道理，我便开始练砖功。通过 35 年的砖功锻炼，使我的病体奇迹般渐渐康复了。我不仅又活过来了，还突破了 40 岁大关。如今身强体健，参加工作 30 多年来，从未休过病假，曾获得单位的全勤奖。如果没有砖功的长年累月的艰苦锻炼，那就可想而知了。今天的好身体，完全是长期坚持气功锻炼的结果。

我儿子十二岁便开始跟我练砖功，如今长得棒棒的，妻子开玩笑说我偷了她家的传家之宝。真的，扬雄金砖功是我家一宝了。

奇功妙法说砖功

——芜湖方提虎

我小时候身体虚弱、多病、小便淋沥不禁，工作之后，又几次受伤，曾患有慢性肝炎，前列腺炎、神经衰弱，有时头昏心慌失眠，有时血压升高。口腔溃疡是常事，每次都要打针吃药，半个月左右才能痊愈。有时隔一周又病情复发，吃药打针连续不断，曾多次住院治疗，受尽了病痛之苦。

1985 年，我开始练砖功。我从练砖功之后，各种慢性病都渐渐痊愈，至今未复发。我尝到了砖功的甜头，更加坚持不辍。我目前食量增加，睡眠良好，精神充沛，步行轻捷，面色红润，人好似年轻十岁。每天有使不完的劲。

这都要感谢砖功的奇功妙法。

第八章 峨嵋卧佛功

第一节 功理

峨嵋卧佛功是印度佛教的床上功夫。床上功夫有卧式和盘式两种。盘式没有什么特别的地方，唯卧式睡功与众不同，它是健身与功夫相结合的气功。

在目前社会条件下，多数人都是有本职工作的，不像寺院里的和尚可以整天练功。而练功贵在持之以恒。做到“恒”字极不容易。有时为赶上班，草草收功，就感到功练得不自然，没有练透，很不舒服。在室外练功，空气新鲜是个优越性，室外过往行人较多，各种声音干扰多，对于神经系统有疾病的人，要做到入静就增加了难度，练功效果也可能不会理想。一个人总有精力充沛的时候，也有虚弱病交之时，这种时候，要跑到较远的室外场地练功就有困难，特别是起床都有困难的病人，坚持练功就成了问题。历史上功高艺深的养生家、功夫家，对于内功的修炼，一般都主张在室内，有的甚至关门独练，称为“坐化”，这不是没有道理的。

在室内练功可以克服上述种种困难和不利因素，从而有

利于做到持之以恒，收到事半功倍的效果。

由于本功法采用逆腹深呼吸，并自然过渡到周天运气法，所以具有得气快，气感强，行动安全，不易出偏的特点。配以硬功运气法，对于元气的培养，强筋健骨，练精化气，练气化神，力气猛增，食欲大开，都有无与伦比的优势。一般说，只要练出内丹，周天打通，人就不应该有什么疾病。正如《素问·上古天真论》所云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”峨嵋卧佛功整套功法注意神的安宁和气的调整。而气是人体生化之源，精血津液的资生、血液的荣华畅达、玉液的敷布、内脏功能的健旺、营血的周转、无不决定于气。而神，是心功能的体现，俗话说，心定神明，人体脏腑活动是由神来主宰，通过睡功的锻炼，经常保持神静气和，阴阳协调，水升火降，心肾相交，从而达到内练精、气、神，祛病延年的效益。

本功对治疗遗精、阳痿、前列腺肥大、月经不调、不孕、遗尿、小便频数、水肿、虚脱、腰脊强痛、腰骶痛、颈胸腰椎炎症，肢体痿痹、肩周炎，以及各种内脏疾病有显著效果。

实践证明，经常练此功，对呼吸系统、心血管系统、肠胃系统、神经系统、内分泌系统、生殖系统的慢性疾病，效果是很好的。

还有练好这套睡功，自然而然会有发放外气的功夫。

峨嵋卧佛功运用的呼吸方法较多，但这都是随功夫的长进，自然升级所出现的呼吸阶梯，只要不勉强，不过力，听其自然，循序前进，就不会出什么问题。

唯独第三段功夫，难度大，所以，对于以健身为目的的人，一般暂不要去练。

逆呼吸的深度要由浅入深，不能操之过急，可以深吸十分，宁吸八分，留二分余地，较为妥当。接近收功的呼吸要由深趋浅，这样，收功就可做到自然。

第二节 功法

中国气功发展三千余年，功法二千余种，奇异光彩，绝妙丰富，然而都不出练意、练气为目标，达到祛病强身，延年益寿的目的。这个目的是通过调心、调身、调息的不同功法来实现的。睡功不等于睡觉，作为一种较为优越的功法同样在它的具体练功方法中得到体现。

1. 调心：

气功是一种精神治疗，各种气功极注意精神修养。睡功更是这样，佛家云：“不以病为病，无病。”同样，练睡功者应坚信气功能攻克百病的威力，久练睡功，必有效应。有这种信念或无这种信念效果大不一样。始终保持一种不过于兴奋也不过于忧伤的平稳情操，一星半点的小病根本不要放在心上，精神情绪始终乐观向上，练功就能解决问题。

调心，讲得通俗一点，就是调整心境，心境就是练功时的思想境界。做诗，讲意境，练气功同样很讲究练功入静后的境界。我们将练睡功时的境界分为三种：

暖色境界：如身体虚弱，需要滋补时，采用这种境界，如采用“吞日法”易见效果，就是意想把一枚和煦的红日吞入丹田。暖色的等级可根据身体的情况自行组织，虚构调配。

冷色境界：如身体热毒，需要清热解毒、导泻时，采用

这种境界，如采用“吞月法”易见效果，就是意想把一弯清凉的银月吞入丹田。同样，冷色的程度，也可根据个人需要自行虚构，调配得休。

无境界：无思无虑的万空境界，一般无疾病时可行此境界。就是什么都不想。连丹田也不想。

调心总的要求应做到：毫无牵挂，毫无杂念，精神轻松愉快，泰然处之。

2. 调身：

就是调整身体，摆好姿势。睡功的姿势有两种：即仰卧和侧卧。仰卧适合平时练功，侧卧适合自我治病。仰卧与内养功壮式相似，只不过要求衣物垫塞上体，斜坡形，头顶垫高约 25 厘米，肩部垫高 5 厘米，当然，尺寸无须过于讲究，但基本上要做到头高脚低的斜坡形，这样利于含胸拔背，松动横隔膜，气流畅通，不致于心闷腰酸，跟站式道理是一样的。侧卧：向右身体侧睡，略前倾，双手合掌于枕前，相距头部约 5 厘米，右腿微屈，左腿弯曲 45—60 度，置于右腿上。侧卧也称作“狮王卧法”。

调身要求形体放松自然，方法是要做到从头至脚，以上到下渐次放松，越松越好。松与静是紧密相关的，只有全身放松，神经才不致于紧张，容易入静；只有静到极点，什么感觉也不存在，形体才会做到真正的松。松的高标准和高要求是，自我感到身体失去重量（似乎感觉不到自身重量）。这样，精神松，形体松，为呼吸的自然就创造了必备的条件。

3. 调息：一呼一吸谓之息，调息就是支配好呼吸。本功法采用腹式呼吸，这样，有利于周天的早日形成。如果周天已经打通者，锻炼呼吸的形式依次如下：腹式自然呼吸次数

不限，自然过渡到逆腹式呼吸，次数约 36 次。逆腹式呼吸由浅入深，最深的要求是，呼出时气沉丹田，气全部沉入腹腔，腹部高度凸出，硬实的程度，用力指压纹毫不能下陷；吸进时，腹腔前后壁似乎相连，气全部压入胸腔，胸腔的坚实同样做到指压不能下陷。这段功夫，称之为低段功，是打基础的功夫。

第二段功，称之为中段功，即三周天功，接上一段功，当气沉丹田后，待达到虚心实腹，气源充溢时，稍一用意，气自然会下注至会阴，然后吸气上提，气流到达命门，复呼气，气充满下腹，再由脐中神阙下达会阴，气流经脐中至会阴再至命门 3 穴作循环运动，这可称之为小周天功。小周天功一般可练 6 次，练毕时将气沉入丹田。在练好小小周天功的基础上，可接练周天功。

周天功即吸气时，气沿督脉上提，经会阴、命门、夹背、玉枕、百会等主要穴位；呼气时，气顺任脉而下，经印堂、承浆、膻中，沉入丹田。周天功一般可练 6 次，再练大周天功。练大周天功，在呼气时，气由丹田下达会阴，分两肢，沿下肢前面下达涌泉；吸气时，气沿下肢后面经承山、殷门等穴位会合至尾闾；轻咬牙提肛，气上提经命门、夹脊、玉枕至百会；复呼气时，气由百会下注至涌泉；复吸气，气又由涌泉上窜达百会，这样一呼一吸，气流一下一上循环而转，谓之大周天。大周天一般可练 6 次。练毕注意收功，一定要将气沉入（回归）丹田，稍等片刻，再睁眼，以避气流乱窜，造成偏差。许多人反映的偏差，主要是收功不严格。

第三段功（可称为高段功）。又可把它分为三种：（1）自发功：待大周天功练毕，入定后，进入更静的极静阶段，运

用“静极生动”的原理，利用“天目至下丹”贯气法或中宫直透法（上、中、下三丹相通）等法，由引动到大动，发出各种奇异的动作。运用内气自发运行，达到治病的目的。

（2）引气治病功：只要大周天打通，就可以做到气意相随，气可任意到达身体各部位，这时可利用人的经络穴位和疾病的相应关系，自我处方进行治疗。比如，头部疾病，主穴可定合谷；如咳嗽，可配列缺；如胸闷可配内关，余类推。治疗时，只要将气运至相应的穴位，直到穴位有热、酸、麻、触电等气感就可生效。

（3）硬功的运气锻炼：一般按喷气（将吸入之气从鼻腔猛烈喷出）、吞气（先吃气后咽气）、送气（将吞入之气下送至“丹田”）、引发（将丹田之气运至各部位，做出各种规范动作，发出劲力）的方法和步骤，进行练习。发劲的架式有：全盘托月势（将丹田之气运入上肢，合掌从胸前向上翻举过头顶，双脚收曲）；二郎担山势（将丹田之气运入上肢合掌从胸前向两侧用尽气力立掌推出）；穿掌指点（将丹田之气运至两臂，再行穿掌势，一臂置于腹上，另一臂作剑指状，沿正中线，由胸前上推过头顶，要求气随姿势走，先达臂部，再至手腕，最后达二剑指，即食指、中指（左右可反复进行）；铁门蹬腿（先曲双腿，将丹田之气运至双脚踝，设想有铁门，用尽平生气力伸直两腿，发劲推出）；铁顶（将丹田之气运至百会）；垂钓抱胁（一手作垂钓势，另一手抱胁），曲膝钩脚，将丹田之气运至两侧肋部。做完上述各势，再行调息，即周身自然放松，意无一切，松快复元10分钟左右，待呼吸自然均匀，再默守丹田片刻，方可行动。如若气脉较乱，一时不能定息下来，可让气脉上轨道，再行小周天或大周天几周，气就可归丹田。

以上功法，要根据个人条件而行，不可强求。只有周天已打通，功底尚可者，可一气呵成。要一次练完，早，晚各1次，也可中午加1次；身体较弱，有一定功者，可任取三段功之一段练习。刚开始学习气功的人需从头开始，次序和时间大体分配如下：（1）入静：不管呼吸单练入静，入静的程度要求极严，要排除一切杂念，思想完全集中，其法就是意守“丹田”。丹田为气海穴，气脉总汇，可消吞百病。越静越好，静到对周围一切都听不见，连自己的呼吸听不见。思想一开小差，就作自我批评，把思绪拉来。这种入静的功夫，只要经常练习，就会形成条件反射，并不困难。特别是气感形成后，意可似守百守，也可意气相随，意随气行，思想就根本开不了小差了。静的锻炼要贯穿练功始终，但开始单纯的入静锻炼，时间要20天左右。（2）松的锻炼：即形体肌肉放松，只有放松，呼吸才能通畅自然，要求也极严，应松到自我感觉身体失去重量，似乎没有“我”的感觉。松的锻炼也要贯穿练功始终。但松的锻炼可和静的锻炼相结合，约需20天左右。（3）自然呼吸的锻炼，需要30天时间。（4）腹式逆呼吸锻炼，需180天时间。（5）小小周天锻炼，需60天。（6）阴阳循环小周天，需炼90天。（7）阴阳循环大周天，需炼90天。（8）硬功的运气，也可配合外功，练习3年。

4. 要领：

练睡功除应注意一般练功规范所应注意的事项外，还应注意以下几点。

（1）早上和中午睡后练功，最好醒来片刻再练功，因睡功不等于睡觉。

（2）晚睡前练功，最好不要太迟，否则边练边睡怕练不

透。

(3) 失眠者最适合练睡功，有的练一段时间睡功，失眠可根治。方法是每当失眠或半夜醒来睡不着，就练睡功。这时要意守丹田，也可意守三阴交或足三里，练着练着就可睡去。

(4) 放松自然和重视收功顺利进行的两个关键，从练功者反映来看，有些练功者，不同程度可能出点问题。纠偏的经验就是：一是练功不刻意追求。要做到听任自然，水到渠成，不能求功太心切；用意过重，气源不足，硬领，一定要出偏。正确的做法是，以健身为宗旨，重视气沉丹田基本功的训练，自然而然地待气源充足了。再让意随气走，以意照气，顺从经络练习周天功，这是防止出偏的一个关键。另一个关键就是注意收功。起势应注意气沉丹田，收功更应注意气归丹田。丹田为气之腑，气脉的总汇，练完功气收藏于丹田，才能避免气乱走乱窜的偏差。而需要自我治病和发力时可招之即来。

(5) 练功最好是定时，以便容易形成条件反射，容易入静；同时，要注意平时生活的规范和生活节奏，这样就会收到事半功倍的效果。

(6) 练功前应将窗户打开，待空气流通，感觉新鲜后方可练习。通过深呼吸，尽量呼出二氧化碳，尽量吸入新鲜氧气，血液才能携带更多的氧。而空气不好的室内是不能练功的，否则得不偿失，只有创造条件再练。还有，冬天天冷，开窗的方法还要注意，为避免冷风冷气直冲头顶，要将两扇窗相对成八字形。

(7) 饭后、生气后、房事后起码要半小时后才能练功。

(8) 练功要循序渐进，量力而行，对于疾病要有积小胜为大胜的信念，切不可过力过快。如前所述的三段功夫，可根据本人体质练，其中一段或一段中的一部分都是可以的。要由浅入深地练。若以健身为目的只要练前二段功就可以。

(9) 在练功过程，口中生溢出津液，往往带有清甜味，称为金津玉液，需随时以目内视，徐徐下送，意到丹田。

(10) 练功睡魔来了，可默念口诀：“气昏嗜睡害非轻，才到初更困倦生。必有事焉常恐恐，只教心要强惺惺。纵当意思形如醉，打起精神坐到明。着此一鞭须猛省，做何事业不能成。”

(11) 练功要意、气、身三者谐调，不能偏颇，要做到“心静自然息调，息调自然神凝，所谓心息相依，息调心定者也。”

第三节 图解

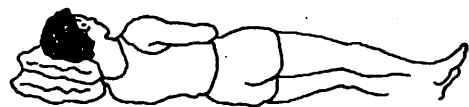


图 8—1



图 8—2

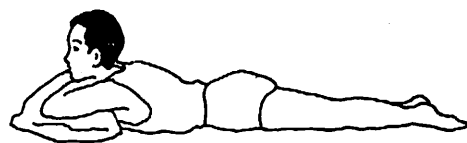


图 8—3

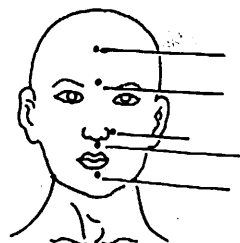


图 8—4

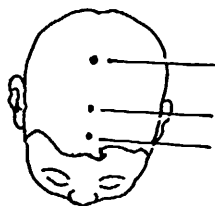


图 8—5



图 8—6



图 8—7

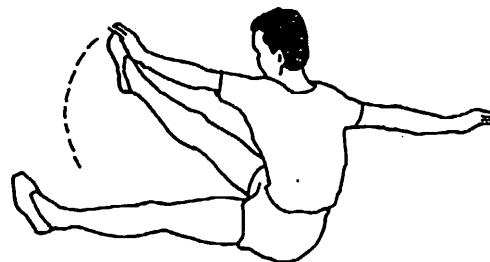


图 8—8



图 8—9

第四节 病例

多年陈疾 功到自祛

——海口 汪大道

我今年 58 岁，住院多年，患腰 1—5 椎体骨质增生，双膝关节退行性关节炎，左股骨外生节已 7、8 年，几年来行走不便，下蹲困难，不能上楼梯，彻夜腰疼，不能入睡，曾服骨仙、骨刺生，外用骨友灵等均未见效。后来全靠局部用利多卡因，醋酸强的松维持，每隔 3、4 周左右就得封闭 1 次。

去年 4 月，我得识一个气功大师传授峨嵋卧佛功，这种睡功对行动不便的我太适用了，于是我始终坚持练功，一天也没有停过，从低级到高级，经过年把的锻炼，不用药，不用刀，全身关节一点也不疼了，我还能到市场去逛逛。这更增加了我练功的信心。我想再坚持下去，过一两年，多年陈疾，功到病祛的事实不久就会实现。

不药而愈胜扁鹊

——怀化刘利文

我今年 68 岁，退休前是个注意锻炼身体的工人。尽管如此，还是得了腰痛、脚跟痛、后背及两肋胀疼的病。严重的是前胸后背及两肋，一遇气温下降、天阴下雨或刮风，胸肋之骨胀痛难忍，常常吃不成饭，睡不成觉，吃药、打针、贴

膏药均无效。今天做这家操，明天练那家功，收效甚微。特别是前年，颈椎及两只胳膊麻木，疼痛得连耳朵和脸都感到发烧。由于这些病魔的缠绕，健康一天天恶化。夏天穿绸衫人们都嫌不凉快，而我穿棉坎肩还感冷，全家看着病榻上的我愁眉不展，老伴落泪为我准备了寿衣。我自己也悲观透了，等待着阳数尽。

去年元月，我儿子给我东寻西找弄来一个秘方，我一看却是睡功，开始不屑一顾，但经不住儿子软磨硬琢，也怕伤了他的孝心，于是半信半疑也练起来，这一练练出了奇迹。半年过去，我不但没死，反而能渐渐下床活动了。一年过去，我便能拄着拐杖到小巷里走走，有时还能和老友们抽车照将地打几盘棋。人们看到面色红润，愈来愈健旺的我都说：这个峨嵋睡功比扁鹊的方子还灵呢。我自己更是佩服睡功。坚持活到老，练到老。

一个功法顶三十个医生

——咸宁蒋传新

我现年 59 岁。1957 年从部队复员到地方以后身患 27 种病症：1. 胃胀、胃疼。2. 鼻炎。3. 神经衰弱。4. 慢性前列腺炎。5. 慢性阑尾炎。6. 贫血头晕，眼冒金花。7. 肝炎。8. 扁桃体炎。9. 肩周炎。10. 坐骨神经炎。11. 夜做恶梦。12. 左肩梢骨增生。13. 牙周炎。14. 脱发。15. 颈椎增生。16. 颈椎肌肉钙化。17. 颈椎移 45 度。18. 膝关节炎。19. 经常拉肚子。20. 牙本质过敏。21. 慢性气管炎。22. 长年四季感冒。23. 生殖器痛疼。24. 腰肌劳损。25. 血压低。26. 右手背腱床囊肿。27. 腰部皮肤紫色癌症斑点等急慢性病症。一年四季天天

3次服用中西药、针灸、打针及住院等，从不间断，就是三十个医生治疗，怕也难康复我这千疮百孔的病体，常年生活在五子登科（药瓶子、药单子、药管子、药床子、药凳子）的压迫下，我真的只有等死了。

1990年8月我开始练峨嵋卧佛功，开始练时感到手脚腿麻胀，并不断放屁。通过一年的坚持不断的练习，我的很多病都好了。除根子病就象反围剿时的国民党兵，和气动游击，肥的拖瘦，瘦的拖死。没有除根的病也奄奄一息了。

练功几年来，一片药都没有吃过。特别使我高兴的是，我练功以来，我家中老少和单位个别同志的小病也让我发放外气治好了。这真是奇迹，原先我是个受灾受难的病人，如今我是个除病祛疾的医生，这都得感谢气功。

我无法用文字赞美这奇妙的功法。我坚决相信卧佛功，坚持练一辈子卧佛功，多做好事，多为别人着想。在我的传授下，咸宁地区有2千人学练睡功了。

第九章 上古炭火功

第一节 功理

炭火功是由“吐纳”、“导引按跷”两部分组成，是一种古老的动静结合的功法。上古炭火功是中华气功二千余种中最古老的功法之一。相传起源于人类祖先蒙昧时态围火而居自然而然地形成的吐纳和导引按跷，经后人不断演绎发展才有今日的完备。

但上古炭火功的宗旨没变，它“尚法自然。”认为：“人法地，地法天，天法道，道法自然，是以得道者，得自然也。”（即得到自然界客观规律的认识，以求得自身的自然。）

由于上古炭火功是尚法自然，所以在功法上是自然呼吸，不把呼吸压抑为腹式的慢、细悠、长；也不守丹田，不强迫自己意念守在丹田，约束在丹田。上古炭火功认为：“着意固守刻意导引，实乃后天模仿，一任自然，行云流水，方是先天修炼”，“若刻意固守，着意导，犹出此圈中（排除体外杂念），入彼圈中（又以身内之念代之），何时得以解脱（自然）所以说用内功导引之方法，实缚身之绳索也”。

上古炭火功尚法自然，只求松静，就是对练功的姿势、呼吸、意念各个要素的自然，不受约束。松，就是在练功时，全身各部位肌肉和大小关节要放松，这样有利于气血的运行；静，就是指在觉醒的状态下，使大脑得到一定时间的安静，以达到消除疲劳，贮备能量的目的。结合以腰为轴的动，就有其生理变化，就会产生内气。内气多先起于腰后命门，也有起于涌泉。内气产生后亦听其自然，任其自然周流，其过程是先点，后线，后片，慢慢气满全身，周身温暖微汗，精神充沛，也就达到了肾气归原的目的。动静相兼，自然呼吸，一吸百脉皆生，一呼百脉皆开，呼吸往来，百脉皆通，自然气一生血必长，气血畅通则气血满足百病皆除。正如宗法云：“放下后天（即外部杂念）先天自明，心分着像（守物执着）大道自生。”

从医学角度来看，这气是人体内一种保健与抗病的物质，与血液有密切相关、可增强脾胃功能，疏通全身经脉的作用，所以坚持练上古炭火功，对软组织损伤慢性腰肌劳损、神经衰弱、阳痿、早泄、滑精遗精、前列腺炎、便秘、小便频数、肾炎等等有卓著的疗治效果。

医经有云：“肺主出气、肾主纳气。虽然肺是主气，外合皮毛，但毫有空窍、风邪每易乘入，必得封固闭密，风邪不得侵犯，谁为之封，谁为之固哉，肾是也。”因此，肾是司卫外之哉。上古炭火功通过“凝神、聚气、练气、生精、练精化气、炼气化神”的功法来达到气旺、精满、神足、精力充沛、身体壮实的强身效果。其实质是以腰肾为轴，转动全身，舒展全身筋骨，滑利关节，防止韧带衰弱，增强血液循环，从而达到提高身体抗病能力。其具体功效还得在下节详尽叙述。

第二节 功法

1. 准备活动：（图 9—1）

（一）身体直立，双掌上推，两臂伸直，同时足跟提起，然后握拳回拉至胸前，同时吐气，足跟着地。反复做 3 次。

作用：理三焦之气，并排出体内浊气。

（二）两掌分别在胸部、侧胸部、肩臂部推摩。反复 9 次。

作用：使肌肉放松，以便顺利纳气。

2. 吐纳：（图 9—2），（图 9—3）

（一）基本要领。体态：立身中正，神宜内敛，虚悬顶劲，含胸拔背，沉肩坠肘，松开腰胯。

呼吸：吐纳深长、缓慢匀细、不憋不急、气贯丹田。

（二）吐纳方法。清晨，练功者首先准备一盆燃烧的炭火和一盆与炭火一样高低的水放在室内，然后，面对炭火，配合各种动作进行吐纳。一般采取站势，根据病情也可以采取坐势、卧式。病轻或无病者可不用炭火，面向东方出升的太阳进行吐纳。

纳气：又称抽气或吸气。是以鼻腔上部，相当于眉心部向内纳气，用意将气引送到小腹丹田处，使小腹慢慢向外扩张。纳气要缓长、匀细，久而久之，真元之气自可充实。

吐气：又称擤气、呼气。鼻孔微微张大，纵鼻将气从鼻腔擤出。此时小腹要缓缓内陷，尾闾内收。

吐纳有动静之分，纳气主静，吐气主动，动作静止时纳气，动时吐气。

(三) 吐纳二十一口气。(图 9—5, 9—6, 9—7)。

(1) 面向火盆两足开立, 略宽于肩, 足尖内扣, 目平视, 两臂分别于身左右过头顶, 由外向内划圈, 至两腿侧止, 掌心向前, 同时吐气, 吐气后向内纳第一口气。

(2) 纳气后两掌分别于身左右, 从下向上划半圈, 过头顶时屈肘, 掌心向下, 双掌下压与鼻平时吐气至腹股沟时止, 接纳第二口气。

(3) 承接上式, 纳气后, 两臂向前伸直, 分别于身左右以后向前划圈, 当手心向上至胸前时变拳吐气, 并屈肘回拉至腹股沟时止, 拳心向上。

(4) 纳气后松开拳指, 变掌, 余同吐纳 (1) 中之吐气。

(5) 同吐纳 (2)

(6) 同吐纳 (3)

(7) 同吐纳 (4)

(8) 同吐纳 (2), 只是握拳后回拉至胸部。

(9) 纳气后放拳合掌, 两臂向斜下方伸直时开始吐气, 同时双掌左右分开至身两侧止, 掌心向前。

(10) 纳气后双掌于头顶上相合, 同时吐气。

(11) 纳气后合掌下拉至胸部, 同时吐气。

(12) 纳气后合掌上举至面部, 指尖向里转动与口相对时止, 同时吐气。

(13) 纳气后指尖向里一点, 两手分开, 向前推出, 指尖向上, 掌心向外, 同时吐气。

(14) 纳气后两手指锋向外向内转动, 当指背相对时吐气, 同时两手左右分开成侧平举状, 掌心向下。

(15) 纳气后双手下落至身两侧, 然后两臂仍上抬, 掌心

向上成侧平举状, 同时吐气。

(16) 纳气后两臂屈肘反腕至胸前吐气, 同时双掌下压至腹股沟时止。

(17) 纳气后双手向前平推, 两臂伸直吐气, 然后双手握拳 (拇指伸直), 回拉至胸前 (拳心向上)。

(18) 纳气后拳面相贴向内旋腕吐气, 当拳眼朝向两乳间止 (拳心向下, 拇指指锋相贴)。

(19) 纳气后向外旋腕, 拳心向上, 左右分开成侧平举状 (拇指向前), 同时吐气。

(20) 纳气后足跟提起, 连蹲 3 次, 然后吐气, 同时屈肘双拳回收至腹部 (拳心向上)。

(21) 纳气后双拳向前平推, 两臂伸直, 向内旋腕, 当拳心向下时吐气, 接着又向外旋腕, 回拉至腹部。

(22) 纳气后放拳, 向内旋腕, 并向前推出成前平举状 (掌心向前), 同时吐气。

(四) 练功成效。

锻炼真气, 神充气足, 有助调整人体气化功能, 加速血液循环, 促进新陈代谢, 以达强身祛病, 益寿延年之效。

3. 导引按跷

(一) 基本要领。拍打施以逆呼吸, 发力完整, 劲力透达, 先轻后重, 由慢加快, 循规矩, 导气于体。

(二) 拍打身前八穴: (1) 拍打胃海 (即中脘穴) 眼平视、口微闭, 舌抵上腭, 双脚站成左丁字步, 双手握拳, 左上臂贴紧左肋, 小臂伸直, 左拳里侧拳心向上, 以意行气于胃海, 随后用右拳拍打胃海 7 次, 同时吐气, 接着再打 7 次。拍打轻重以能忍受为度, 随后再揉按 4 次, 并微微呼吸。(各穴拍

打次数均相同，故下面不另赘述）。

作用。中脘穴为胃之募穴，此穴具有和胃气、化浊滞、理中焦、调全身气机升降的作用。经常拍击此处，有助于胃的运化。

(2) 拍打丹田气海，与拍打胃海的姿式相反。

作用。丹田是脏腑气化的根本。古人曰：“呼吸出入系于此，阴阳开辟存于此，无火能令百体皆温，无水能使脏腑皆润，关系全身性命，此中一线不绝，则生命一线为止。”故常拍击此处，可助内腑气化。

(3) 拍打中府穴。拍打左中府穴的方式同拍打胃海。拍打右中府穴的身法同拍打丹田气海。

作用。中府穴是肺之募穴，是有清肃上焦、疏调肺气的作用，常拍击此处，可对肺脏起一定保健作用。

(4) 拍打大包穴。拍打右大包穴，两足成右丁字步，右手握拳屈臂，抬至额前，拳心向外，约与额相距 3.3 厘米，此时以意行气于右大包穴，然后左手握拳拍打左大包穴。

作用。大包穴是脾之大络，具有统诸络、疏筋骨的作用，常拍击此处，可除胸胁疼、体疼、倦怠等症。

(5) 拍打十二经海（即血海）。两足分开，与肩略宽，头正直，目平视，以意行气于少腹部（即十二经海），双手握拳，拍打十二经海。

作用。十二经海即少腹之冲脉，亦为血海，掌拍击此处，可舒宗筋，散厥气，调膀胱，和营血。

(6) 拍打日月穴：身直立挺胸，目平视，两足平立同肩宽，五指并拢，双手拍打日月穴。然后两手交叉，再拍打胸腹部 30—40 次，并微微呼气。接着两手再推摩两肋肋，同时

吐气 1 次。

作用。日月穴是肝之募穴，拍击此穴具有疏肝气，化温热，和中焦的作用，可除胸胁痛、呃逆、太息、善悲等症。

(三) 拍臂。用手掌从肩部沿臂外侧向下拍击至腕部，然后再从腕部沿臂内侧向上拍击到肩部，往返 3 次。

(四) 拍腿。用双手从臀部沿腿外侧向下，拍击至踝骨处，然后再从下向上沿腿内侧拍击至臀部，往返 3 次。

(五) 拍打后俞穴（由辅导人拍打）。

练功人站成骑马式，气沉丹田，挺胸收腹，身略前倾，目平视，舌抵上腭，双手握拳，拳面相贴，两腕交搁与头平，并相距约 3.3 厘米。辅导人站在练功者背后，用右掌先拍打练功者大椎穴 3 次，同时练功者吐气 3 次。接着辅导人再用双掌由上而下，沿着膀胱经脉拍打至骶部，再沿督脉向上拍打至大椎穴。往返 3 次后用双手在练功人的两肋由上而下顺摩 3 次，接着再按京门穴 3 次，同时吐气 3 次。随即再用右手从大椎穴按摩至尾闾穴（即尾骨处），乘势在此处连击 3 掌，练功人同时吐气 3 口，最后再用右手拍打练功者的大椎穴 3 次，同时练功人要空咳 3 声。

(六) 功效：身前八穴，大部是募穴，是全身经气脉气所聚之处，后背俞穴是经气脉气转输之所，经常拍打，不但可以宣通周身气血，开通瘀滞，调整脏器的功能，而且还可以强筋壮骨，增加肌腱承受外力的能力。

4. 练架

(一) 展筋式：(1) 身体直立，两手十指于胸前交叉向外翻转，掌心向上，往上托举，然后向左右侧交替摆动共 6 次，下身不动，肘部要直。

(2) 两手于胸前交叉，身向前俯，翻掌直推至地，然后两手握足跟或抱腿，头部尽量靠近腿部，膝不可弯。

作用。益肾固精，强健筋骨，增强腰腿臀部、腹部肌肉的张力。

(二) 流行气血：两腿开立与肩宽，脚尖内扣，昂首，眼平视，身微前倾，挺胸收腹，两臂向后，伸直，五指抓拢成勾手上翘，置于臀部，然后右手由后向前甩至右肩部变掌，手心向右，与此同时右手又以同样形式回甩至背后，五指成勾状，置于臀部，左右往返连续各做 21 次。

作用。增加血流量，使大脑获得更多的含氧血液，增强大脑的功能，并可祛除肩胸部邪气，对于肺脏疾患、心血管疾患、肩周炎、肋间神经疼等有一定疗效。

(三) 风摆荷吐。站成骑马式，两臂前平举，掌心向前，接着目视两手向右侧转，同时屈肘推出，吐气 1 口。然后又转向左方，做同样动作。左右各做 6 次。

作用。降浮火，散胸中郁气，和胃宽中，稳定心神，疏通全身气血，对于神经衰弱、冠心病、胸闷、心动过速及肩、背、腰、腿等疾病有一定疗效。

(四) 摇动海：两足分开与肩同宽，两手侧平举，手心向下，并随身向右转至极。同时两手握拳，左拳置于头上约一拳左右，掌心向外，右拳置于背后，离腰约一拳左右，掌心向后。左右两边各交替做 3 次。

作用。对髓海、气海、胃海、血海、脊椎有一定的保健作用，同时还可除胸膈风邪及肾邪。

(五) 操天架。两足开立，两手由身两侧过头顶击掌，接着两臂往后下方劈砍，同时下蹲挺胸收腹，随后两手由后下

向前方猛抄，略与肩平，两手成鹰爪式，此时两腿直立挺胸叠肚目视前方。连续做 3—5 次。

作用：练精化气，强肾固体，对于慢性支气管炎、阳痿、遗精、神经衰弱有一定疗效。

(六) 掌劈（又叫开天劈地）。站成右弓箭步，目平视，两臂垂直，右臂由前上抬至头部右上方，臂勿弯曲掌心向左，当右手臂往下劈砍至身后时，左手臂又上抬至头部的左上方，掌心向右，左右交替做 10 次。

作用。同流行气血。

(七) 大交叉。两腿开立，屈肘握拳交搁于胸前，右腿屈膝抬起，向斜方向蹬出，右手同时顺右腿方向出拳，左拳同时外翻于肩侧，支撑腿稍屈。然后左右交替各做 6 次，做前 3 次时吐气。

作用。可舒肝、健脾、利胆，益四肢百骸，对肝脾胆三疾患及腰椎间盘突出等疾病有疗效。

(八) 小交叉。身直立，屈肘，手心向外，十指相对于额前，接着左腿屈膝左足平抬足心向右，以右手背击左脚尖，身体尽量保持正直，然后换左手背击右脚尖，左右交替做 5—10 次。

作用。对脚膝肿疼，坐骨神经疼及四肢关节活动障碍有一定疗效。

(九) 探爪：身直立，两足分开同肩宽，两手握拳，拳心向上置于腰侧，做伸握拳 5 次；接着两掌向前推出，成前平举状，做伸握拳 5 次；随后肩臂着力，向两侧分开，成侧平举状做伸握拳 5 次；然后两臂上抬过头，掌心相对，做伸握拳 5 次；最后屈肘，两手置于胸前与肩平，掌心向下，做伸

握拳 5 次。

作用。可安定心神，对于手指麻木及失眠，心悸等症有一定疗效。

(十) 金鸡独立。身直立，右腿屈膝上抬，双掌用力向前推平，然后两手抓回置于两胁处，同时右足慢慢向前蹬出。左右各做 3 次。

作用。有舒肝健脾的作用，对于消化道疾患，如胃下垂、胃炎、肝炎等病均有一定疗效。

(十一) 金鸡单展翅。两腿尽力分开，右臂肘，然后以左手心击右手臂，右手旋腕，手心向上，拇指向后，顺臀部向外伸展，由右肋窝沿肋骨、腰外侧、小腿外侧至足跟后止，右腿勿弯曲，左腿屈膝，上身正直随左腿平行向左移动，左手背靠颈右部，手心向外。然后在对侧再做同样相反的动作。左右各做 3 次。

作用。可治疗腰、胯、腿的疾患。

(十二) 犀牛望月。左腿向前迈出一步，两手握拳于两耳侧，拳心向前，上体由下向右后转至极，目视身后方。左边也做同样动作。

作用。对于腿、膝、腰、背疼痛不舒等症有一定治疗效果。

(十三) 推窗望月。两足分开大于肩宽，足尖内扣，挺胸收腹，两臂侧平举，手心向外，指尖向前。然后两臂由两侧徐徐向前靠拢，肘直腕曲，目分视两手，成前平举时，两手小指用力外分相对。目视指缝处，心里默念数数，然后两臂徐徐返回仍成侧平举，目仍分视指缝，同时右脚收回与肩同宽。

作用。可清心明目举神，对视力模糊有一定疗效。

(十四) 恨天无把。两臂屈肘置于腰部，手心向上，然后右掌上托成托天式，再握拳回拉至腰部，同时吐气。左手同样做右手动作，如此反复交替各做 6 次。

作用。调理脾胃功能，对消化不良，胃中不适等病有效。

(十五) 霸王举鼎。两足开立同肩宽，屈膝下蹲，同时两掌下按，身体再慢慢直立，两手似抓一物提起至腋窝反腕上举，身微后仰，两手再慢慢用力抓回，至腋窝再反腕下按，身体随之下蹲，如此反复做 3 次。

作用。有升清降浊之功，可调和脾胃、安神定志。

(十六) 固精架。两足稍分开，足尖内扣，两手握拳，拳面相对，拳心向上，置于头顶之上离头部一拳左右，同时屈膝半蹲，上身正直，足跟提起，尾闾内收，气沉丹田。

作用。可益肾固精，提升中气，对遗精、阳痿、胃下垂等症有一定疗效。

(十七) 晃麒麟。(1) 站成骑马蹲裆式，目平视，两臂下垂，先由左向右平行摆动 3 次，掌心向下，然后两臂抬起，接着上身从左向右绕环 3 圈，再由右向左做同样动作。

(2) 承上式两臂放松下沉，以身晃动连做 7 次，然后再反掌握拳上提至腰两侧止(拳心向上)，同时口发“依”音反复做 3 次。

作用。补肝益肾，利四肢百骸，可降火顺气，利大小便，疏通周身气血，对消化不良、遗精、阳痿、腰疼、腰间盘突出等症有一定治疗效果。

(十八) 摇肩泄火。两足开立，两手交叉于脐下，使两肩向前摇动 21 次，再向后摇动 21 次，然后两足再连蹲 7 次。

作用。可泄上焦之火，使气下沉。

(十九) 后提：身直立，两手下垂，两腿交替屈膝用足后跟踢臀部 21 次。

作用。调和全身气血，消除疲劳。

5. 要领

(1) 功成体健，勿贪恋房事，免伤精气。

(2) 万勿耸肩扩胸、神散体懈、头歪体斜、生硬急躁，也不可勉强用意导气，掘力伤气，以致出偏。此时，出血之人禁练此功。

(3) 练功时间，每人可根据具体情况进行安排，什么时间练都可以，一般以早晚练习为宜。老年人一般都肾虚，酉时是肾经的经气最旺盛的时期，在这个时辰练功，壮肾效果最好。

第三节 图解

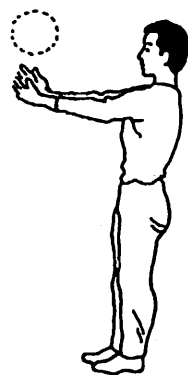


图 9—1

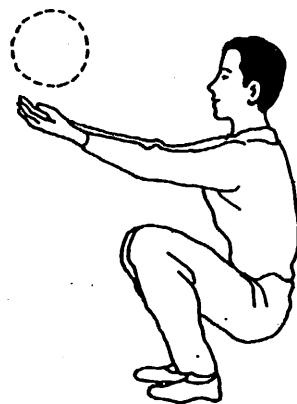


图 9—2



图 9—3



图 9—4

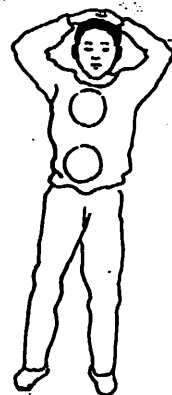


图 9—5

第四节 病例

妙功治我不育症

——九江 游克昌

我今年 37 岁。结婚 5 年不育，双方外观健康。近二年，到各大医院多次检查，发现男性精液常规“无精子”，医生确诊为“精子缺乏症”，不能生育了。多方求药，不甘心自己是不孕育者，仍到医院找知心的医师想办法。恰好有一个主任医师同意住院治疗，答应用气功治疗。

我于是跟医师练上古炭火功。坚定四心（信心、决心、恒心与专心）、四忌（烟、色、财、气）。三个月锻炼从不马虎，自觉神清气爽。半年后，经医师同意与爱人行房，年底，妻子有早孕预兆，到医院作尿妊娠试验，报告：阳性。1991 年 7 月我得了一个女儿，体重 8 市斤，10 天母女出院，均健，女儿生长发育良好。我万分感谢这送子观音——太古炭火功。

气功治愈阳痿

——奉化 魏召全

我三十三岁，发现自己越来越难以使阴茎勃起去完成性交，除了熟睡时阴茎偶然能够勃起外，其余时间很少能硬挺勃起。有人告诉我，青年人中的阳痿大部分是心理因素造成的。但不管怎样，我的阳痿闹得我和妻子很别扭。

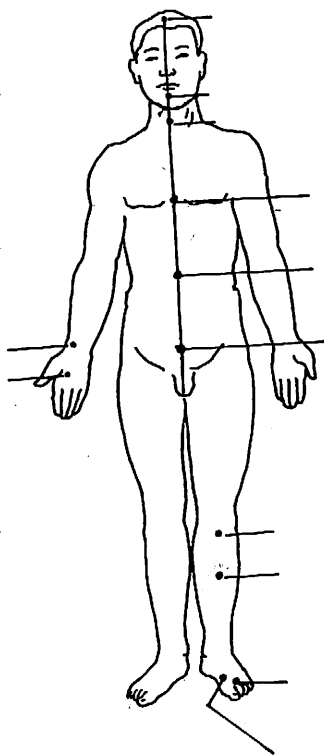


图 9—6

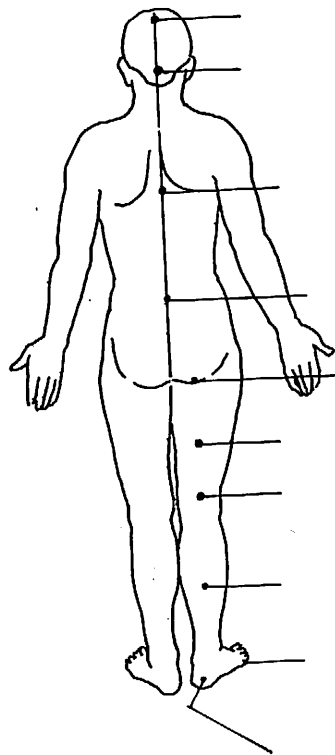


图 9—7

后来一个同事告诉我，上古炭火功可以治好阳痿。于是我便开始死心踏地练起来，半年后，我的阴茎不但勃起硬挺，而且持久，使妻子达到高潮又尝到了性快乐。我真感谢上古炭火功，它不但治愈了我的阳痿，而且使我们夫妻性事更加和谐美满。

早遇到了克星

——咸阳 汤思思

我患早泄，有时刚一插入几秒钟就泄了。有时小心提防，但越紧张越坏事，甚至没插入就泄了，弄得俩夫妻尴尬不已，妻子更是快快不乐。我虽百处寻医求药，但收效甚微。

同事密友很同情我，一天，一个好朋友给我带来一个好评，说上古炭火功不但可以治早泄，而且可以增强性功能，增加快感。于是我便坚持练功，妻子也是全心支持理解。半年后，与妻子同房，有时可以坚持8—10分钟，使妻子多次达到高潮。夫妻性生活十分美满幸福。我真是太感激上古炭火功。并传给不少的同事和患者，他们都从中尝到了功法的甜头。

上古炭火功真是一宝。

第十章 壮腰强肾功

第一节 功理

壮腰强肾功历来为医家、养生家和武术家所重视。其主要目的是对肾腰的锻炼，他们认为对肾腰的锻炼，也就是对人精、气、神的锻炼。而中国古代百家都十分注重“精气神”的培养，视之为人生三宝。庄子曾指出“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”《太平经》说：“精、气、神三者共为一体，……故神者，乘气而行，精在其中也。三者相助为治，故人能长寿者，乃当爱气、养神、重精也。”由此可见古人是如何重视“精、气、神”的保养和锻炼了。所谓“外练筋、骨、皮；内练精、气、神”，亦是并重于养精，调气，摄身的。

再让我们了解一下肾的功能，你就不得不引起足够的重视了。肾位于腰部，是人体生命的根蒂。它的主要功能是“肾藏精”。所谓藏精，包括人体先天之精和后天之精。先天之精受禀于父母，后天之精来源于水谷，精藏于肾，使人体得以发育和生殖。精化气后即为肾气，肾精充足，则肾气旺

盛，肾气旺盛，则身健体壮，神光焕发，耳聪目明。

“肾主水”，肾气有调节人体水液代谢之功能。

“肾主骨生髓”，肾精充足，精能生髓。髓居于骨中，滋养骨骼，则骨骼，牙齿坚固。

“肾通于脑”，脑为“元神之府”，主人的精神思维活动，脑依赖髓聚集而成，髓为肾精所化，所以脑的精神思维活动，也与肾的功能有密切的关系。

中医学还认为，命门与女子胞亦属肾的范围。

命门在两肾之间，又称元阳，肾阳，真火。命门之火是人体生活机能之根苗。所谓“火强则生机由之而壮。火衰则生机由之而弱，火灭则生机由之而止”。这说明命门对人体生命活动是与丹田同具重要意义的，因此有时也把命门归于丹田范围。丹田在气功锻炼中是重要位置，练功中意守丹田，可以加强肾之元阴元阳的功能，并可上济于心，使心肾相交，水火相济，从而为全面调和脏腑功能起到很大的作用。

女子胞又名胞宫，系子宫、卵巢、输卵管的总称。它不属于五脏六腑，但它也是内脏之一，且亦“形同于腑，功同于脏”，故诸书均列为奇恒之腑。它具有通调月经和孕育胎儿的功能。它的正常生理机能，还决定于冲、任二脉的盛衰，而冲、任二脉的盛衰，又与肾脏的功能有密切的关系。

肾合膀胱，它与膀胱互为表里。膀胱为州都之官，主贮存排泄尿液，气化行水。与肾相通，互为表里，膀胱为表，肾为里，所以膀胱病变，每与肾脏密切相关。如膀胱阻滞，气化失常，久之肾气必衰，肾气不足，气化不利，亦可导致膀胱启闭失常。

壮腰强肾功旨在根据肾的这些重要功能。运用意念及武

功强化这些功能，达到填髓补精、壮外强内等作用。有病疏病，无病强身，对防治肾虚腰痛，腰部劳损，脊柱病变，椎间盘突出症，神经衰弱，记忆减退，遗精，阳痿，耳鸣等疾病，均有较好的疗效。

壮腰强肾功历史悠久，早在二千多年前对肾的锻炼就引起了人们的足够重视。中国最早的医书《黄帝内经》及历代的医学论著，都对肾的功用及锻炼有比较精辟的见解。此功法都是许多武术大师，气功大师，养生学家必修之功，其功流传之广，遍及四海，各大门派都有其固有的特点，各有其一家之长。例如本功法中将要介绍的“壮腰八段功”，其中的8个导引术式，大都是从距今两千多年前的先秦时期就产生而流传下来的，“采阳补肾功”其功理就来自于《黄帝内经》中的《素问·遗篇刺法论》：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之。如咽甚硬物，如此七遍后，饥舌下津会无数。”

壮腰强肾功高度运用气功中的静息，意念真气及术数，集气功之精华，熔武术于一炉。达到防病治病，强身延年之目的。

本章中将主要介绍三种有代表性的强肾壮腰功：（一）采阳补肾功，（二）壮腰八段功，（三）壮腰强肾功。这三种功法不同，各有特点，但目的相同，都是壮骨强肾，养身强身，为壮阳、固精之首，是中华雄功之重点。

采日补肾功功法简单，易学，其特点是吸日与自然之表气，吐脏腑之浊气，疏冲、任两脉之通盛，以达到填髓补精之目的。

壮腰八段功，其特点是以腰为轴，从各种不同角度来锻

炼腰部，有壮腰固肾、畅活气血、强骨充髓、聪耳补脑、滑利腰脊、增强腰腹力量等作用。

壮腰强肾功则取两家之长，综合而成。

第二节 功法

（一）采阳补肾功

1. 调息采阳。

面向旭日，自然站立，两脚分开，与肩宽，腿微曲，膝放松。

两手持抱球状，两劳宫穴对准下丹田。

头正直，舌抵上腭，两目垂帘，目之余光视两手间的球，意想万道霞光照射小腹及膻中穴。（图 10—1）

吸气，意想阳光进入膻中和神阙两穴，呼气，身体放松，使气下降至丹田。时间 5—10 分钟。

2. 合什朝阳

面向旭日，双手合什，两手指相触，两掌根相接，掌心虚空，直立胸前。

手指不超过鼻尖，两眼微闭，目之余光视指尖。两腿微弯放松。（图 10—2）

吸气时，意念万道霞光从玄光（两目之间）膻中穴，神阙吸入体内，呼气时全身放松，使气直达涌泉。

吸气时身体有上升感，呼气时身体稍有下落感，时间 5—10 分钟。

3. 背阳合十

转体：背向太阳，使温煦阳光烘照背部督脉。姿势同上。

（图 10—3）

吸气时，身体稍有上升感。意念阳光从大椎，命门两穴吸入，呼气时，身体稍有下落感，意念吸入之阳光下降，从两腿后直达涌泉穴。时间 5—10 分钟。

4. 左右采阳贯腹

转身：面向旭日，右腿后坐（重心后移），左腿自然前伸。双手掌仰放在左腿上方，劳宫穴对准阳光。吸气，身体重心微向前移，左腿微弓，意念万道霞光从劳宫穴及神阙穴吸入，呼气时，重心后移，右腿后坐，左腿微伸直，两手回拢，把阳光收入小腹丹田处，共计 9 次。

然后左腿后坐（重心后移），后腿自然前伸，做右采阳贯腹，动作同上，共计 9 次。

5. 拍打小腹

面向旭日，自然站立，两目微闭，有隐约之光，两手轻轻拍打小腹及耻骨上方 180 次。

6. 拍打腰部

背向阳光，自然站立，两目微闭，两手轻轻拍打骶骨部位 180 次，又轻轻拍打腰肾俞穴 180 次，可起到纳阳通督，治疗腰痛的作用。

7. 万念归一

面向旭日站立，双目微闭，左手掌贴于下丹田，右手掌盖在左手背上（女子相反），两手一起按逆时针由小圈转到大圈，转 36 圈，再按顺时针方向由大圈转到小圈，转 36 圈，（女子先顺后逆转）。

8. 收功

睁眼，轻轻用手浴面，用手指梳头，两掌压住双耳，轻轻揉动9次，再用手拉动耳垂几下。两手掌压住双耳，两手指在胸后轻轻敲打36次。

9. 练功注意事项：

- (1) 宜在清晨阳光较弱时练此功。
- (2) 练功时要面带微笑，怡然自乐。
- (3) 最好每月阴历14、15、16三天晚间按此动作对月亮作功，以便吸日月之精华，保持阴阳平衡。
- (4) 练功期间，百日之内禁绝房事。
- (5) 练功场所保持日气清新，避风之处。
- (6) 练功前应排出大小便，腰带要放松。
- (7) 阴天时仍可面向东方练功。

(二) 壮腰八段功

歌诀：大鹏展翅万里遥，鹞子翻腾上云霄；古松迎客斜展枝，降龙伏虎逞英豪。二龙戏珠显灵功，货郎击鼓神逍遥；观天按地炼精气，黑熊晃身天柱摇。少年练腰练到老，能文能武寿亦高。

1. 大鹏展翅，为拧腰功。古名“鹞北”图象与式名见于西汉帛画《导引图》。

两足开立不动，以腰为轴，向左后方转身，两臂随腰部扭转之势，徐徐抬成侧平举，宛如大鹏展翅或鹞向北飞（行动时面南背北）。举拳与扭腰动作应同时起止，上体在两脚不动的情况下尽量向后方扭转，视线随左手转移。稍停还原，接做右式，动作相同，惟方向相反（图10—4）

2. 鹞子翻腾，为翻腰功。古名“蟹狼”，图象及式名出处同上。

先俯身弯腰垂臂，继而在腰部翻腾旋转的同时，两臂由下向左、上、后举，同时转颈向后顾盼。再由上向右而下，还原成弯腰垂臂势也就是两手在空中划一圆。接做右式。（图10—5）

3. 古松迎客，为侧腰功。古“蛇屈”，见晋代葛洪《抱朴子·杂应篇》。

右手上举，屈肘横臂于脑后，手心向前，虎口向下，指尖向左；左手下伸，屈肘横臂于后腰，手心向后，虎口向上，指尖向右。同时，腰部向左侧方柔顺缓和地侧屈至最大极度，两臂随势相应地尽可能向对侧方向伸展。稍停，接右式。（图10—6）

4. 降龙伏虎，为拗腰功。古名“龙导虎引”，见《抱朴子》。

先成马步腰拳预备势。左拳由腰侧向腹前伸展，拳心向下，虎口向内与肚脐相对，间隔一横拳半；此时右拳由腰际向额前上方伸展，虎口向下，拳心向外，也与额部相隔一横拳半。两拳上下遥遥相对，动作协调一致。随即两足碾地，腰向左转，变马步为左弓步；同时两拳徐徐变掌，左掌下搂至左髋侧后方，成俯拳后撑势，指尖向左；右掌则向左额前方尽情外撑，掌心向外，指尖也左指。两臂前上，后下相对称成开弓势，颈项，腰部都向后拗至最大限度，双目专注于后手，稍停，接做右势，即在向右转腰之际两掌变拳，右拳沉于腹前，左拳向额前伸展；同时，两足碾地，由左弓步经马步变右弓步，两拳变为掌，以上除过渡动作不再做腰拳姿

势外，余均同上式，惟方向相反。这是全套功中较复杂的一式，要做到上、下肢动作协调，两手相互呼应。（图 10—7）

5. 二龙戏珠，为折腰功，又名“折腰回转”，图象见《导引图》。

两臂侧平举，随俯身弯腰之际，右臂向下伸展，右手至右足外侧沿地面向左足外侧直臂划拨，仿佛在滚动一球。此时左手直臂缓缓高举，两臂始终要伸展如一字。接右式。（图 10—8）

6. 贷圆击鼓，为拍腰功。以腰为轴，两手直臂随转腰之际向左右前后挥摆，同时用向右运动的手掌拍击后腰，用向前运动的手掌拍击对侧的腰髓部，也可兼顾胸、腹、肩、背等部。拍击的力量要按轻—重—轻之次序，以各部有舒适感为度。（图 10—9）

7. 观天按亏，为弯腰功。由古“鸟伸”衍变而来，名见《庄子·刻意篇》。

两手托护后腰，指尖向下，先仰身使腰部柔缓后弯，略成反弓型，仰面观天，同时深深吸入外界清气。稍停，把身直道并继而俯身弯腰，同时两掌指尖前指向地面按落，成按掌势，并深呼出腹中浊气。两手下按时，手部不可触及地面；若手能及地，就会向前移位。亦不可低头下冲，必须昂首前视。此式无左右之分。（图 10—10）

8. 黑熊晃身，为晃腰功。古名“熊经”，见《庄子》。

以腰为轴摇晃全身，两手俯掌，一屈一伸相互交替，在胸腹前各抹一个水平或斜立的圆圈，两圈相互连环，圆心应与腹中线相对。摇晃之时，腰脊与颈项随之左旋右转，两眼左顾右盼，身躯左摇右摆，两肩一耸一沉，双足跟一起一落。

总之，应使周身处于刚柔、虚实、动静、屈伸、开合、吞吐、低昂、起落、摇摆、旋转、顾盼等阴阳矛盾变化中，并在颠晃中求沉稳，沉稳中显轻灵，自然地流露出如熊嬉戏般的轻松愉快。（图 10—11）

9. 练功注意事项：

（1）练功时要明确左右分式及其先后顺序是以腰部动作的方向为准的，一律先左后右。

（2）下肢步型，除第 4 段“降龙伏虎”为马步与方步互变外，其余七段都是最简单的开立步势，即两足平行开立，与肩同宽，两臂自然下垂，双目平视。

（3）有严重的高血压，心脏病等患者禁忌。

（三）壮腰强肾功

1. 预备姿势：

以自然站式，两脚分开与肩同宽，脚尖平行向前，上体正直，微向前倾，两手向下置于体前侧，自然下垂。手与腿离开一拳左右，头颈稍向前低，眼微闭，使鼻尖与眼内视自己肚脐，意守丹田。

2. 横手拍打法

两手自然横甩拍打背后左右肾俞穴和命门穴，前腹天枢穴，上体自然跟随转动，拍打轻重由练功者选宜为适，先吸后呼拍打为 1 息（左右进行拍打为 2 息），共为 50 次。

3. 上下相碰法

吸气上体自然挺直抬起，两肩阔胸弓开，两手收于两腿外侧。呼气上体自然下垂，两肩复原，两手同时向下置于大腿前。感觉好象肾俞、命门、大肠俞、小肠俞、腰俞五穴位

互相有触碰感。上吸下呼为1息，共为50次。

4. 东西南北法

上体自然挺直抬起，两肩阔胸弓开，双手收于两大腿外侧，头颈自然旋转，自然呼吸法，左右旋转25次，共为50次。

5. 猴子捞月法

上体自然弯曲，自然呼吸法，用手腕大陵穴拍打膝前足三里穴。用手背合谷穴拍打膝后委中穴，（双手拍打同一脚）腰自然随着转动，不要僵硬，左右进行拍打为2次，共为50次。

6. 上下推磨法

上体自然下垂微弯稍前倾，双手置于大腿前，头颈稍前倾，手与头颈不动为好，上体下肢跟随带脉自然360度旋转，自然呼吸法，左右旋转25次。

7. 收功姿势

练功完毕后，稍停，从丹田意守涌泉穴。收势复原与练功姿势相同，两眼慢慢睁开，同时双手从下至上再从头顶前下至胸，丹田用意把气从腹内下压涌泉穴连续3次，收功散步或自由活动。

8. 注意事项

（1）此功法始终意守丹田穴（收势除外），思想平静，精神愉快，全身放松，自然，无偏差与副作用。

（2）此功法主治腰痛，但对其它关节炎、坐骨神经痛、头痛、头晕，也有明显疗效。

（3）本功法不宜高血压、冠心病、孕妇练用。

（4）练此功最好早晚各1次，室内外均可，不能急于求成。

（5）待练到有气感效果最佳，凡出现各种感觉反映，属于正常现象。

第三节 图解



图 10—1



图 10—2

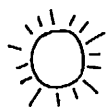


图 10—3



图 10—4



图 10—5



图 10—6



图 10—7



图 10—8



图 10—9



图 10—10



图 10—11

第四节 病 例

气功治愈腰椎间盘突出症

——吐鲁藩 买买提伊敏

我今年 41 岁，于 20 年前当铁道兵时腰部扭伤后，腰腿部疼痛反复发作，于 1990 年冬，咳嗽后感到腰椎里有破裂感，以至感到坐、卧、行都疼痛异常，无法工作，经做“CT”检查诊断：腰椎 4—5 椎间盘突出症，经牵引按摩针灸无效。

1991 年 5 月，我正式接受气功治疗，气功师给我发功治疗后，要求我每天坚持做采阳补肾功，3 天后我能上街买东西，爬 3 层楼不感到腰部有麻木胀痛感，半月后辅之学壮腰强肾功，每日早晚各 1 次，结果不出一月我就能行动自如了。

功到病除的采阳补肾功

——老河口 李永堂

我于 1992 年经医院诊断患有肾病综合症，肾病综合症又名慢性肾炎的肾病型，系肾小球毛细血管和肾小管上皮细胞变性过程为主的肾脏疾病，可以是纯类脂性肾病；亦可为慢性肾炎的一个阶段。主要症状为全身浮肿显著，大量的蛋白尿，血液内蛋白质降低，而且蛋白质的性质亦有所改变，血液中性脂性物质显著增加。

临床表现主要症状为高度的全身性浮肿，分布于皮下组

织及浆膜腔，如腹腔、胸腔均有显著的水肿和积液，阴囊水肿常最严重，水肿期内，尿量减少，含大量蛋白质。严重时每日蛋白质的排出可超过 10 克。

我在患病期间，身体日衰以至不能饮食，身体浮肿，多方医疗均无明显疗效。后转为气功治疗，习采阳补肾功。根据《内经》中“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思；闭气不息七遍后，领舌下津令无数”的原理，练功一个月，便功到病除。从此也引起了我对肾的重视，以后我又学习了壮腰八段功法，相信只有肾强腰壮，便百病可除。

破镜难圆，骨折易合

——柳州 王群尧

我今年 25 岁，1993 年 2 月 28 日骑自行车上班被摩托车撞倒在地，造成腰椎骨骨折而住院，后改为气功治疗，经气功师发功治疗后腰痛减轻，然后自练壮腰强肾功，半个月后能起床，3 月 15 日进行 X 光摄片检查，骨折基本愈合，3 月 20 日就完全康复出院了。如果这次骨折不练气功，照一般性的骨折伤科处理，至少需 3 个多月才能起床活动，壮腰强肾功真是法力无边啊！

第十一章 充精壮阳功

第一节 功理

充精壮阳功是根据古人提出的“行闭气发热法”和“存想火热法”以生阳充精的原理，创制而成。

练此功法时，意念起着重要的作用。要求练功时思想集中于下丹田部位，意想有一个炽热烫腹的火球存于下丹田。火球自转意即下守丹田。火红代表着“阳”，球代表着“气”火球就是“阳气”，由于火球自转加之于思想集中于下丹田，内气充沛，发出沿任督脉（前降后升）的循经感传，（见图 11-1），闭气发热产生能量，达到充精壮阳的效果。

所谓意守丹田，即练功时集中思想，意守着丹田部位，通过意气相随等活动，使真气逐渐在丹田部位聚集。

此功法着重于意守下丹田，因为下丹田这个部位对人体生命活动的关系最为密切。它位居人体中心，其范围包括关元、气海、神阙、命门等穴，自然包括这些穴位的作用和“肾间动气”的功能；它是任脉、督脉、冲脉经气运行的起点，是真气升、降、开、阖的枢纽；也是男子藏精，女子养胎的

处所。《养生肤语》上说：“丹田为气稟之源，犹若果实受气于蒂，坎离上下，以此为中宫；气脉升降，以此为基地，……人诚能以祛病延年之法，敬而行之，或行或坐，或立或卧，念念不忘，旬日之间，气血循视而不乱，精神内固而不摇，衰者起，萎者愈，疲癯转康健之躯，枯槁回温润之色，顿觉增精补髓，养气助阳，睛目光明，身轻力健，百病减除，功简而效速，诚保身至道，祛病之秘诀也。”练功中意守丹田，则丹田之气充实旺盛，就可调动人体潜力，使真气能循任、督、十二经脉和奇经八脉通畅运行，从而达到防病治病，延年益智的目的。

充精壮阳功的第二个特点就是练运精、气、神，而核心在于“精”，古人云“在上三宝日、月、星，人身三宝精、气、神”。精、气、神是构成人体生命活动的主要物质，是人的性命之根本。

精是构成人体和维持生命活动的基本物质，它包括先天之精和后天之精。

先天之精，禀受于父母，来源于先天，它有生殖之功能。

后天之精，是指水谷所化生的各种营养物质，由后天的脾胃运化而成。

炼“精”首先要“养精、聚精、节精”，认真做到“百日补亏”，方能达到预期效果。

习练此功时，要达到充精壮阳的目的，首先要保持良好的心境，宁神，调息，静思，明心，在完全入静的境界下，让呼吸听其自然，心无所托，一切感官活动和思维暂停止，在恍惚之间仿佛感到自身并不存在，有虚无飘渺之感，方此时，才运用意念。这时，人体各种微妙能量被调集起来，周天运

行，意气疏通，循经传感，达到充精壮阳之目的。

此功功法多样，学习时也可参看本书中介绍的《神通固精功》，补肾、壮阳、固精是中华雄功之精要，历代为道家秘传之功，散布民间，因此功法多样，章法不一，但目的相似。本书中所介绍的充精壮阳功，是在古人传统功法的基础上，结合现代中医理论，创编而成，它的特点是功法简单，易学，实用，而以具备良好的医疗作用，对精气衰弱，面色暗淡，身倦肢冷，尿清便溏等中老年质虚体弱的患者，有良好的疗效，对于青壮年阳痿不举，交媾早泄，滑精，少精无精等元气不足之症，更是功到病除，另外，由各种风湿引起的疾患，如脾、胃、肾虚、清化不良等病亦有辅疗作用。

第二节 功 法

1. 预备动作：姿势不限，坐，卧，站，行都可以练功。
2. 不摆架式，舒适自然，不拿劲。
3. 舌抵上腭，两眼微闭，排除杂念，思想集中，达到入静的境界，调息，宁神，明心，物我皆忘。（见图 11—2）
4. 意想下丹田有一个大小如拳头的火球，正熊熊燃烧，火星四溅。（图 11—3）
5. 将所有意念贯注于这个火球上，闭气。
6. 火球在意念的驱使下缓缓地在下丹田部位向正前方自转。（图 11—4）
7. 意念火球自转的同时，仍需不断地进行闭气。
8. 开始闭气时时间短些，逐渐闭气时间长些，能忍受为

度。闭气 10—15 次，就不要闭气了。

9. 由于火球自转加之思想集中于下丹田，内气充沛，发出沿任督脉（前降后升）的循经感传，闭气发热产生能量，使全身有一种舒畅的感觉。（图 11—1）

10. 最后连球的转动自然消失地忘掉了，达到入静。（图 11—5）

11. 收功：意想气归丹田，拍打全身，顺时针方向按摩曲骨穴及肾俞穴各 25 次。

12. 练功时间，每日早、午、晚各一次，每次 30 分钟。

注意事项

1. 练功前必须达到入静的境界方可练功。
2. 不能随意改变意守部位，以免出现偏差。
3. 练功时不可裸露下身，以免精气散时，晚后不宜练此功。
4. 此功老少皆宜，不受场地和天气的影响。

第三节 图 解

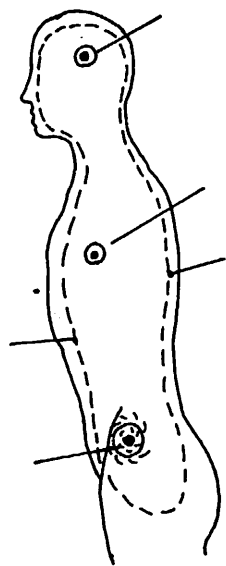


图 11—1

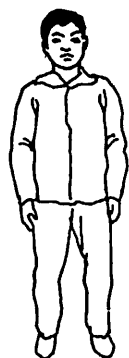


图 11—2



图 11—3



图 11—4



图 11—5

第四节 病 例

充精壮阳功治疗男子性机能减退

——广西 余火云

我由于有少精或无精现象，被诊断为男子性腺机能减退病症，主要是因为睾丸酮分泌不足。这种病症一种是原发性的，因睾的畸形，疾病的损害以及其它不明的原因所致；或因睾丸组织对垂体促性腺激素的刺激不起反应。另一种是继发性的，其睾丸组织均属正常，但因垂体前叶促性腺激素量分泌不足，而使睾丸发育不良或是不能产生其特有的功能。此二种情形无法使睾丸组织分泌足够的睾丸酮而引起病症。当我发现自己患有这种病症后曾四处求医，都无良好的治疗方法，后来我问师气功。习充精壮阳功，意守丹田，以“积神生气，积气生精”的“练精化气”法使气化为精，使精化为气，元气足可促进睾丸组织分泌及垂体促性腺激素的分泌，从而改善性机能减退。当我掌握充精壮阳功的要领后，我每日勤练三次，久之不但病除而且身体更加壮实，意气十分充沛。我能够有今天这样好的身体，完全得益于充精壮阳功。

练好充精壮阳功临危不惧

——羊楼司 崔楚明

我现在是湖师大九一级外语系学生，我读高中时同学们

都叫我“空心萝卜”，尤其是九〇年毕业的那半年，由于紧张的学习，我时时感到食欲不振，四肢乏力，怕冷，失眠，梦遗等现象，虽然吃了不少补药，仍无法恢复体力，高考时，我是晚上注射葡萄糖，白天上战场，第二堂考试时，在中段我无法支持，发生滑精现象。这一年，我虽然落榜了，但我从此爱上了气功。暑假，我在羊楼司精武馆拜师学艺。首先练的就是充精壮阳功。充精壮阳功不到一个月就使我恢复了体力，而且在学习上时时感到精力充沛，记忆力增强。第二年我能考上大学，这得感谢精武馆的老师传授给我气功。现在我身体良好，不但勤习武练功，而且还当上了校足球队的队长。

问师充精壮阳功，保您受惠无穷

——西安 吴重光

我今年51岁，有早泄病史长达15年，因心情不畅，精神紧张，引起严重的神经衰弱，失眠，健忘，记忆力减退，疲乏无力等症状，曾四方求医，吃尽中西药，仍无明显疗效。特别是近3年来，阴茎无一次勃起，消化功能也逐日减退，严重的阳痿症及其它隐疾，影响着我的日常生活，后来随着气功热的兴起，我有练会了一种简单易学的充精壮阳功，辅以中药。结果半月后阴茎有勃起现象。二个多月后阴茎勃起能持续10分钟之久。半年后我又习了一种强肾功，今天我不但病已除，而且简直有返老还童的感觉。真是问师充精壮阳功，保您受惠无穷。

第十二章 神通固精功

第一节 功理

在现代社会中，由于性泛滥已经给人们带来了诸多的灾难和恐惧，尤其是频繁的性生活，使许多人不珍惜精子，大量的精子被消耗，人体本身最根本的生命力也就随之下降了。尽管现代医学十分发达。这些衰弱的人们不惜代价狂乱地借助药物的治疗来恢复业已丧失的能力，例如他们通过注射荷尔蒙、兴奋剂、镇静剂、各类复合维生素，幻觉剂和春药等来获得健康，但是，他们仍无法抵挡日趋衰退的性功能，只要这种奇巨的能量继续浪费下去，那么体力的衰竭就不可避免。消化器官就不能吸收足够多的营养物的能量去代替那些通过射精丧失了不能挽回的生命力，他们未老先衰，头发开始脱落，视力下降，记忆力减退，疾病增加，甚至出现阳痿，早泄等性功能障碍。

由此，精子是男人们自身最为宝贵的生命力了。科学家们对人体精液的分析，发现精液是一个包容着大量维生素、矿物质、微量元素、荷尔蒙、蛋白质、离子、酵素和其他的生

命营养物质的宝库，而道家性气功的主要方法就是使精液中的荷尔蒙、蛋白质复合维生素、酵素矿物质和精液的电能再循环到身体里，当精液里的这些东西保持在人体内并得到转化时，一个人就会享受性快乐，就会感到身强体壮，心情舒畅，精神百倍。神通固精功的目的也就在于此。

神通固精功重视精液的保存，视之为人类的生命力。它将人体这种丰富的能源转化成能量，尽管固精功控制了男性在性交时精液的外射，但它同样能给人提供一种独特的和高级的性高潮，这就是在没有精液丧失的情况下，使你在性交期间性高潮不断出现。

神通固精功通过控制身体下部的某些肌肉，肌腱和韧带，或者让生殖器的压力扩展到整个身体，使精液得到抑制，同时，人发生震颤，感受到无限的喜悦，他不再是通过生殖器排出生命力，这样，一个人就会感到精力充沛。

真正的性满足并不在于感觉到生命力从你身上排出，而在于激发你意识到生命的气流流经你的生殖器官。从性中心到大脑和心脏，头顶一类的高级器官，通过增强生命力的方法，使身体得到进一步的补充，于是性功能不断地加强。

当你很好地掌握了神通固精功这种功法技巧和功力之后，它会尽可能地培植你的生命力，使你的一生中身体健康并且你的欲望将得到最大的满足，你会从你自身的肉体的桎梏中解脱出来，将各种能量转化成你的精神，你将生机勃勃，达到一种道家的境界。

古人在练功时，十分强调精、气、神三者的和谐统一，道家性功夫中的固精功也是为了使练功者尽可能地保存精液，达到对性荷尔蒙的控制，炼精化气，炼气化神，不断地加强

自身的生命力，从而发挥人体自我调节的生理机能。

《太平经》说：“精气神三者，共为一体。……故神者，乘气而行，精气其中也。三者相助为治，故人能长寿者，乃当爱气、养神、重精也。”又说“本于阴阳之气，气能为精，精转为神，神能为明，故寿者当先守气而合神，精不去其影，念此三合为一，……则太平气应矣。”因此练此功时，对“精、气、神”三者的关系不可忽略。

初学固精功一至三个月者，可能在头部有压力的感觉，对某些人来说，会觉得很不舒服，而对另一部分人不仅能忍受，而且感到相当的舒服，有压力感是元气运行到了头顶而引起该部位不适应的症状，它表明你的身体远远超过了其本身通常的生命力。这种由元气逐渐产生的压力感不会对身体健康带来任何危险，但如果真气骤增过强或感到非常难受，则可将其释放出来或将其转到体内的其它位置，通过体力活动，按摩双足，多吃谷物类，禁荤等都能降低该精力。

神通固精功的功法有多种，如吐纳固精法，壮阳固精法等。这里主要介绍道家性交功夫中的固精功和平时在日常训练中的壮阳固精功两种功法，还有一种较高要求的瑜伽固精功。

在练习道家固精功前，打开小周天十分重要，掌握小周天的运气方法是懂得把原生精力培植成精炼的微妙能量，即“神”的必备条件。

通过打通小周天，并使之保持体力和精髓上的通畅，就能使你的巨大性能向上运动并储存在脊髓里。

打通小周天最简单的方法是：每天早上放松，静坐沉思几分钟，用意使你的真气沿着小周天的经络自动地来回循

环。首先从眼开始，然后用意念指挥真气经过舌、喉、胸、丹田向下，再经尾椎向上，从脊柱中进入大胸（见图 12—1）

开始阶段，当气运行时，你不会有任​​何感觉，慢慢地你就会感到在小周天经络中的某一部位有发热的感觉，其要领为放松，排除杂念，集中思想用意念想着你的气所经过的穴位，要去体验这种真气的流动，自然放松，让你的意念带着气在体内顺着经络的走向到达任何想要到达的穴位，如丹田，会阴等等。

开通小周天的益处，不仅仅是有助于增强练功者真气的流动，而且还有助于预防衰老，治疗如高血压、失眠、头痛、关节炎等多种疾病。

增加和保存精液是使生命充满活力的最好途径，下面首先介绍在性行为过程中，使用固精功作爱的全部功法：

第二节 功 法

（一）道家性交固精功

1. 外部锁定：三指固精法。此法在中国历史悠久，功法简单易学，实用有效。即在射精前几秒钟，用右手三个手指中的中指按住肛门与阴囊的中间点，于是这就能把精液和很多的能量固在体内。（见图 12—2）

1. 主要要领：找点。在肛门与阴囊中间点处加压，这一点处在躯干底部，它是气进出身体的大门。

加压。用的力不要太大也不可过小而要通过经验来找到

一种适合的力。

手指的放法。精液传输的通道，要经过我们手指所按的地方，两个手指很难同时按住通道又把它固定下来，通常我们把食指和无名指按住尿道的两边，并在该位置把它固定下来，中指则直接按在尿道上面，这样由于两个指头把中指夹住，所以它就不会滑脱，三个手指要稍稍弯曲一点，为了它就不会滑脱，三个手指要稍稍弯曲一点，为了能象堵墙壁不让精液流过，中指应更加弯曲一些。

时间。只要你一感到射精迫在眉睫，就马上用外部固精法，无论是在射精前，射精中还是射精后都应采用三指固精法，在你认为射精完全中止后，再把手松开。

固精法的直接效果是让精液又重新回到贮精的地方，这样做对身体的器官无害处，当精囊内的精液达到高水位时，这样就可以节约生产这些营养丰实的精子所需要的能量和物质，同时你可以运用固精内功将一些过剩的精气转化成其它的更高级的能量，增强生命力，于是性欲也大大增强了。

注意事项：

（1）运用外部固精法时不要在初始阶段过分用该方法，在最初几周内，每隔两三天才使用这一有效的方法。对于体弱、上年纪的人在初学阶段，一周不要超过两次。

（2）用过该方法后，由于生命机能的热量上升，你会有干渴感，可饮些水。

（3）当经过一段时间的外部固精功训练后，你会感到阴茎时常易勃起，性欲明显加强，请注意不要滥用你这些刚创造的能量，你可以按适中的方法来增加你的性生活。

(4) 外部固精法功力在手指，训练手指劲最简便的方法是做俯卧撑，或用握力器。做俯卧撑时先用五个手指，然后随着手劲的增长而逐步减少指头，增加俯卧撑的次数。

此法不适于避孕。由于运用此法性交时虽然抑制了射精，但尿道中仍会残留一小部分精液，当勃起消失后，可能会有些精液流出来，如果用该法避孕的话，首先在发生性交前要排尿，在性高潮后勃起消失前将阴茎抽出，这样比较安全。

(6) 初始阶段，作爱后可能会有些疲倦感，但这种疲倦会很快消失，体内的精气将迅速得到补充和增加。

(7) 事后按摩会阴穴和长强穴。会阴穴在肛门与会阴之间处，你按住该点不让精液流出；长强穴在肛门与尾椎点的中间处。

由于会阴是人体正面躯干真气运行的起始点，它联结上至人体最高点“百汇”和下至人体最低点位于脚心的“涌泉”。来自于苍穹的能量从百汇穴贯于体内，而从大地发出的能量则从涌泉吸入到人体微妙的能网中，会阴则位于两点的中心，它是能量相互转换的一个至关重要的中间联接处。

阴气，即来自大地的气从会阴穴进入体内，睾丸的气也从该点进入体内，也就是说，当会阴这道门关闭时，它就把我们生命的能量给保留住了。而在射精打开该门户时，我们的元气就可能漏掉，从而带来可怕的结果，如血液流速降低导致会阴部位的瘀血，由于地心吸引力和弱气的影响，当血液瘀集此部位时，许多影响健康的问题也就随之产生，当气不断地从会阴漏掉时，就会引起血管的肿胀。

长强：该穴处于尾骨与肛门之间，通过该点上升进入大脑又把气传送至全身，长强穴是许多主要神经的会合处。

用两块很薄的折叠丝绸布放在会阴和长强穴的部位。用力按摩两穴位 27 至 81 次，用中间三个指按摩，用丝绸布的目的在于防止刺激该两点敏感部位，同时由于摩擦生电增强了真气的流动。（见图 12—3）

按摩有助于使紧张的肌肉得到放松，便于精液的再吸收，对防止疲劳很重要，然而最重要的是它能刺激真气向上流入头顶的百会穴。

2 内部固精法：大抽动中固精步骤。此法较之外部固精法难度要大，技巧要高。内部固精法主要是控制引起射精冲动的神经。中断这种冲动的根本方法是在会阴部肌肉，牙齿，和腰部用力，劲要大。

步骤（1）当你在性交时一感觉有射精意识，不论你做了几组，都要停止插入，把阴茎紧靠在尿道的隔膜处，不要将阴茎全部抽出，只向外抽出大约一英寸左右，停在该部位直到你恢复控制力后，插入动作本身产生了大量的电荷，由于数以万计的精子在交媾过程中比平时游动快，所以此时能产生大量的电磁能，当这种能量在外生殖器系统积累到一定程度时，该部位的神经系统就会将这种刺激传入大脑，引起射精。从某种意义上说情欲的高潮不再是以射精来达到快感，而是产生于内心，于是你将获得更高层次，更加完善的性高潮。

如果你的妻子试着用她的身体紧搂着你，并使你往下深刺的话，那么你就得把阴茎退到她不能跟着你为止，倘若她往回缩，那么你也顺着她往里插，始终停留在阴道口附近。阴道最敏感的地方是在离阴道口两英寸的部位，越往深则神经网络的感觉就越低，你越往里，她夹得也越紧。

步骤（2），憋气将做九次急促有力的收缩。

用鼻吸气后，整个下半身的肌肉，牙齿，拳头马上作九次收缩，由于这些收缩非常有力，并吸收了大量的能量，因而用来射精的能量也就所剩无几了，做大约六组收缩直到你无射精感为止。

通过这种方法，已被激起兴奋的性能从神经转到收缩肌肉中，作完九次收缩后，你的呼吸也加快了，于是神经冲动带被中断，由于你躺在她的怀抱中，你的阴茎还插在对方阴道里，所以你的精子很容易外泄，这时需要用大抽动再收缩几次，使你控制住精子，当你能够解除由刺激引起的颤动时，你就会享受到平稳有力的奔驰的乐趣。

在准备射精的过程中，你的生殖腺由小变大，大抽动的收缩从腺体中吸走真气，减少性电紧张力，并使腺体有所缩小，每次收缩间隔时间越短，肌肉用来控制精液的能力就越强，若间隔时间过长，则肌肉的收缩就会减弱，吸气一定要快才不至于让真气又溜回到生殖器部位，做九次收缩时把气憋住，减弱引起射精的神经冲动。

你的目的在于改变精液的流向，也就是说，要把精气加速转入脊髓里，而这种加速只是在收缩的瞬间才产生，而在保持肌肉紧张状态下是不会产生这种加速的。所以要把精液转到体内的深处你就得多做几次收缩。

步骤（3）用力夹紧臀部

保持臀部具有良好的弹性，这对于人的整个身体健康都有好处。当臀部肌肉变得松软，真气就会不断地从身体内流出，若臀部肌肉有力，那么精气就不可能从我们人体下身两个主要通道中溜掉。一个是臀部，另一个则是阴茎，射精时向外释放精气。

当臀部肌肉夹得很紧时，肌肉的这种有力收缩削弱了引起射精冲动的神经，一些主要肌肉群的收缩，把真气从生殖部位吸走，夹紧臀部十分有效地中止从大脑到生殖器之间的神经通路。有效地中止了由摩擦引起的射精。

步骤（4）咬紧牙关

咬紧牙关，舌头紧抵上颚，与收缩臀部的动作同时进行。这样做能切断头与颈之间神经传递，确保固精成功。

随着你交媾时间的延长，你的快乐感也随之变得十分强烈，当你快感越来越强烈时，你应使尿生殖横膜保持关闭，这将有助于防止精液中途从这扇门中溜掉，要把精液拦在这道大坝内，若当精液向外泄露时，再来阻止精液外泄和利用真气那都将是徒劳的。要将精液开始在体内移动前，就要阻止射精。

步骤（5）大抽动可以认为是一种内在的波，它起始于龟头的收缩，然后通过会阴，臀部顺着肌肉进入大脑。按着这条途径，真气沿着肌肉收缩时所产生的波动，被注入到百汇穴。

如果你感到把真气转至大脑有困难的话，你可先把气引入丹田，在丹田经过一段积累后，再把气向下引，经过会阴传到脊柱，再至大脑。（见图 12—4）

大抽动后的放松能使阴茎内收缩的血管膨胀起来，它使你吸收大量的阴气，在大抽动过程中，女性的阴气进入到男性的下身。在放松时，真气被激发向上运行，在你进行“真气锁定练习”时，这种效果十分显著。

步骤（6）若勃起消失，就再插入。

在进行完第一回合的插入和用力收缩后，你的龟头一般

在插入过程中，会在对方体内收缩，龟头就如同一个婴儿在他母亲怀中轻轻吸吮乳汁一般，这种状态使你容易吸收朝气。当阴茎通过这种“轻吸吮”而充满阴气时，大抽动就会有较强的作用。

在练内部固精功的训练中，当你能左右阴茎的勃起和松软而又不至于丧失精液的时候，那就证明你离掌握该方法的日子越来越近了。渐渐地你只需从阴茎里吸收能量，外加意念就能使它松软下来，并无需肌肉收缩就能把真气传至大脑。

（二）壮阳固精功

A 功法：

1 搓涌泉

盘膝而坐，双手掌对搓发热后，两手紧握用力摩擦 20—30 次，然后左右手分别搓涌泉穴 81 次。搓动时意守涌泉，要不缓不急，略有节奏感。

2. 摩肾俞

两手掌贴于肾俞穴，两手中指对命门，双手同时按从上向下，从外向里的方向作环形转动按摩，共转动 36 次（此为顺转，是补法，反之为泻，肾俞穴宜补不宜泻。转动时要注意顺逆），如有肾虚，腰痛诸病者，可以增进转动次数。转动时意守命门。（主要穴位见图 12—5）

3. 抖阴囊

两腿伸开，后背靠实取半仰卧姿式，意守丹田，一手扶持阴茎，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，开始练习时手法要

轻，逐渐加力，待有一定基础，改为单掌上下拍打阴囊 100—200 次。

4. 疏任督

一手置会阴穴。另一手侧放在曲骨穴，然后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。初练时手法力度要轻，以后逐渐增加，操作时意守丹田，呼吸自然，勿急勿躁。

5. 提阳根

一手掌劳宫穴贴丹田，另一手握阴茎（龟头外露），用力上、下、左、右各提拉 100 次，操作时放松意守部位，要做到勿思、勿念、勿守。（见图 12—6）

6. 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，操作中不能憋气，如产生射精感，一手持阴茎，另一手食、中二指从输精管根部点压会阴穴，同时收腹提肛（如忍大便状）用意念控制之，待射精感完全消失后，再侧卧休息或重作五、六节则效果更佳。如无冲动感则更好，无须追求（如作意追求，则效果适反）随着功力的加深，冲动感就会自行消失（阴茎勃起不为冲动）。

7. 固精体

这一步功法是在前六节修习百日后，适可进行。具体方法是：在行房事的过程中，当产生射精感时，即停止摩动（不要拔出阴茎），同时提肛收腹，并用意念控制精液射出，等冲动停止后，继续摩擦片刻。这样一次次反复固精后，可调节夫妻之间的性和谐。这一步骤你可以参考上节所介绍的道家性交固精功秘诀。它能使你免除固精血外泄而给身体带来

的不利影响。

B 练习此功时应注意：

1. 练习此功法时，次数和力度必须要把握分寸，循序渐进，不能操之过急，要有功奏感。
2. 意守部位不可随意改变。
3. 做功过程中要保持宁静的心境，畅通的呼吸，不憋气，不大声喘气，呼吸要均匀，一切要自然。
4. 练功前后勿饮凉茶冷水，勿坦露小腹。
5. 饭后勿练，过度疲劳或心情不好时勿练发热时勿练。
6. 此法一般不适于避孕。

C. 此功的医疗作用：

肾位于腰部两侧，左右各一，是人体生命之根本。肾藏精气，主人体的生长发育和生殖。久练壮阳固精功，肾气实，则精力充沛，筋骨坚强，运动轻健。肾的精气分肾阴和肾阳，肾精属阴，名为肾阴。如肾阴不足，可表现为头昏眼花、耳鸣、健忘、低热、盗汗、腰膝酸软、男子遗精、女子经闭等症。肾气属阳，名为肾阳，又称“元阳”和“命门之火”。它是人体阳气的根本，有温煦脏腑，推动和生化的作用。如肾阳虚亏，可表现为面色苍白，畏寒、肢冷、阳痿早泄、大便清长等症。因此若有上列症状者都可习壮阳固精功。也可以配合内养功与站桩功同练。如果肾的精气充足，则髓充，骨坚，脑营，神思敏捷，记忆力强，久习此功不仅能增强性功能，而且对健肾，抗衰老等有着重要的疗效。

(三) 瑜珈固精功

本功法属于印度瑜珈功法，其特点是通过呼吸和导引作用，运气通关，气逼睾丸及两肾达到养气生精固精的目的。

此功法分为五个部分，必须依次精通，不可跳学贪功。这五个功段依次是：通三关功、内养元气功、生精功、精气神禅功、大神功。

练好此功，其主要目的为练精固肾，巩固精关，使人精力充沛，根绝遗精、漏精、滑精、手淫、失眠、阳痿等。绝无任何副作用，对身体有利无弊。

本功可治疗肺病、肠胃病、头痛感冒等病症；凡患有关肾亏及由肾脏影响而产生的一切病症，均可早晚练功，并可立即见效，不须再服药物或注射针剂。

本功是强身固肾的良功，老少均可习练。

一、功法

(一) 通三关功

1. 此功位于瑜珈固精功之首位。是练好此大功法之基础，姿势一般采用坐姿，首先将吸入之气，通过三关：第一关为上腹（即胃部）第二关为中腹（即肚脐下1英寸之小腹，即气海穴、丹田），第三关为下腹（即小腹下端与阴毛皮肤部位上缘）（见图12—7）。

2. 坐在椅边缘，微微闭目，由口吸入之气通过上中下三关。由于一般人都是用胸腔（肺部）呼吸，如今改用胃部呼吸，难免不习惯。因此在将气吸到上腹之前，应先将意念集

中于上腹，然后才意想气由鼻孔直接吸入上腹（胃部，不经过胸腔），注意，气不能吸入胸腔，因气吸入胸腔，此乃系本功法之大忌。练功时，若将气吸入胸腔，则无肺病的人也可能生肺病，若吸气并未入胸腔而直接进入胃部，则患有肺病的人也可治肺病，有胃病的人可治胃病，此处所说的气到达之处与不入胸腔，并不是强调气是否直正到达三关或未入胸腔，重要的是用意念把气直接吸到意念所到之处。“意到”是练功的目标。

3. 首先要缓慢练习吸气到上腹而不经胸腔的动作，等熟练后再改用快速度吸气到上腹，并且将气一次吸满为止。

4. 气吸满上腹后立即停止呼吸。

5. 胃部用劲，尽量向内收缩，收至不能再收时为止。这时使用意念，用劲使气进到中腹。

6. 上腹收缩后，气自然而然进到中腹（即丹田）；再用意念收缩中腹，即用劲尽量收缩中腹至不能再收时为止。但收中腹时，上腹绝对不能再突出。中腹收好后，上腹、中腹都是向内收紧的。

7. 中腹收至不能再收时，中腹即已收妥；然后，意念转至下腹，而下腹再用劲向内收，收至不能再收为止。此时上、中、下腹都是向内收紧的。此时意念再往下转移，移至睾丸位置，再用一股暗劲，将气逼入睾丸。

8. 如此收紧上、中、下腹，用一股内气暗劲将气逼入睾丸，使气在睾丸内停留一分钟以上的的时间。不过初练者似无感觉，不知气的去向，但须按照以上诀窍勤练下去，快者当天练后睾丸即有发热、发麻或跳动的感觉，慢者三天至一周必有以上感觉。如果一周后仍无感觉，这证明练功者不得练

功要领。

（二）内养元气功

1. 本功法必须接着第一段功法练习。人类是依靠精、气、神来保养生命的，精满则气足，气足而后有神。因此学习本功法时，除全力练精，使精关巩固，平时一滴不露外，尚须练气，使丹田（即中腹）的元气永不外泄。所谓练气，就是要全力贮存元气。因此，在练习第一段功法至气入睾丸，并能够在睾丸内停留一分钟以上时间后，即可接着进行练本功，不可“断章取义”。

2. 当吸进气无法继续停留在睾丸，即有窒息的感觉时，更应冷静沉着，先将口腔内之全部口水，一口吞入上腹，并使口水进到中腹，才吐出气。此时上、中、下腹均可放松。

3. 吸气入胸部（此时用胸部来进行呼吸仍然闭目养神），并慢慢将气呼（或吐）出三分之一，再将气吸满于胸部，再呼（或吐）出三分之一，再尽量吸满于胸部。如此连续呼吸九次，使胸部无不适现象。

4. 按此练 21 天后，则丹元之气未外泄，可促使精神焕发，并可保养身体，延年益寿。

（三）生精功

1. 练习内养元气功，练到呼吸均匀，胸部无不适现象时，即可开始练习本功。两眼微闭，口要闭；以两腿变单脚向前直伸的坐姿最好（从侧面看，上身与下身呈直角）；亦可坐在椅子上，以两脚垂地的平常坐姿练功。

2. 两手向身体左右方向抬起，使两臂与肩齐高；再将两

前臂向头部耳朵方向弯，也就是屈肘；屈前臂时，上臂不动，此时，前臂与上臂呈直角。

3. 以背脊骨为中心点（圆点），身体向前微倾，约45度即可。不必挺胸，而是含胸拔背（背微微呈圆，勿太圆）。上臂与上半身，亦呈直角。

4. 吸一口气，气入中腹（即气沉丹田）；闭气转左肘和右肘。即左肘（左上臂与左前臂交接处）尽量转向身体右前方。这个转向，是以背脊骨为圆心，上半身向右方向转，右肘则尽量向身体后方转。左肘、右肘在转时，前臂与上臂永远保持直角。

5. 左肘向下，右肘向上抬，上半身微微向左下倾斜。此与4同时动作。

6. 气功与意念必须贯注在两肾，而不是左臂、肩、背，此需特别注意。至闭不住气时，才慢慢吐气；在闭气使内气贯注两肾时，以能使背脊骨，两肾有酸溜而又舒泰的感觉，甚至出现温热或微跳动的现象为最佳。吐气的同时，身体恢复向正前方，两手垂下，如1的坐姿，并停顿1分钟作调息。

7. 按2、3动作进行。

8. 吸一口气，气沉丹田；闭气转左肘和右肘。左肘转向身体左边，再尽量转向身体后方（这个转向，是以背脊骨为圆心，上半身向左方转）；右肘则尽量向身体左前方转。左肘、右肘在转时，前臂与上臂永远保持直角。

9. 左肘向上抬，右肘往下，上半身微微向右下倾斜。此与8同时动作。

10. 气力与意念必须贯注在两肾，而不是在臂、肩、背，此需特别注意。至闭不住气时才慢慢吐气；在闭气使内气贯

注肾时，以能使背脊骨、两肾有酸溜溜而又舒泰的感觉，甚至出现温热微跳动的现象为最佳。吐气的同时，身体恢复向正前方，两手垂下，如1的坐姿，并停顿1分钟作调息。

11. 从1~10算一回，需练9回。

12. 若能每日早晚各练一次，对遗精、漏精、滑精、手淫、失眠等，不但一周见效，并于49天后根治。对阳痿可于三周左右见效，49天至100天根治。45岁以内的青年人与中年人，勤练49天即可根治，45至60岁的年龄须练100天。60岁以上的老人，则需每日早晚勤练半年始可根治阳痿。

（四）精气神禅功

1. 若通三关、练气、练精之一、二、三阶段的根基不稳，绝不可练此功；如果越阶段修炼，不但毫无功效，可能发生许多意想不到的毛病。

2. 由于练本功系修身益寿之必须诀窍，可缩短睡眠时间2、3小时，并于工作时精神奕奕，较睡眠8小时以上者头脑更为清醒，诚为不可多得之秘术，希学者慎视之。体质特弱者，练功后可促使安眠，延长睡眠时间。

3. 坐姿、立姿、卧姿三种均可。

4. 不论采取坐姿、立姿、卧姿练功，其准备动作均系呼吸均匀，闭目养神，将舌尖舐住上腭，并按照个人习惯将所采取的姿势准备好。

5. 按照第一阶段的功法施为，将气吸满于上腹，停止呼吸（闭气），使气通过上、中、下腹三关，然后将气逼入睾丸，至闭不住气为止。在吐气前先猛咽一口口水入腹部，口水进到腹部后，再慢慢吐气。

6. 用鼻吸一口气的三分之一到上腹（胃部）用鼻徐徐呼出所吸气的二分之一；接着用鼻满满地吸一口气于上腹（胃部）。

7. 根据第一阶段功法，将气迫入睾丸，至闭不住气为止，吞口水到腹部，再慢慢吐气。

8. 从5~7算一回，需练9回。逐次施做，到腹腔舒泰为止。

9. 练功之翌日，如有感觉到全身舒泰，精神奕奕，则早晚勤练36日至49日，即可进修“大乘功”。

10. 修练36日至49日后，如因公忙可以停歇。日后如感不适，或精神不佳，当日早晚各练一次即可消除疲劳。

11. 60岁以上的人，如欲延年益寿，不妨持久勤练。练功后，不但精神饱满，健步如飞，且可延年益寿。中年或青年人不断的勤练，可能有百龄以上寿命。

（五）大乘功

1. 大乘功，是本功中最深奥与上乘的一种功夫，若第（一）、（二）、（三）、（四）阶段功法的根基未扎稳或未有效应以前，绝不可轻易尝试。所谓扎稳根基或效应，就是在毫不间断地逐日练习前四段功法后，睾丸有发热、热麻或跳动的现象，腰背有发酸、发胀的感觉。到有此感觉后还必须至少练9天的功后才进行下一种功的练法，否则即是根基未稳，不可轻易冒险修练。

2. 姿势，仰卧床上，身体尽量平直，枕头不可太高（约3厘米）；两腿分开，两脚与肩同宽，伸直平放于床上；脚尖向上，脚根着床，两手自然伸直，分置于两大腿旁侧，掌心

向下。

3. 必须采用仰卧姿势，不可用立姿、坐姿或向右、向左的侧卧姿势。此功以前四种功夫为基础，如不得要领，可不必修炼，只要精通前四种功法，亦足可达到强身固肾，延年益寿的目的。

4. 按照前功的要领，将气迫入中腹（即一般所称的小腹或丹田）后，再收中腹，将气迫入下腹—两腿上端皮肤内—（用意念推动内气，令气前进）—膝盖—脚背—脚尖—（转入）脚心—脚跟—小脚后面—膝弯—大腿后面—臀部—（将气合归为一）—背脊骨—两肩—（分开）—两上臂上端—两前臂—两手背上端—手指—手掌心—两前臂内面—上臂内面—两腋—（合归为一）—后颈部—（分开）—两耳后根—自上至下绕着两耳转一圈—后脑—头顶—前施—咽口水（唾液）—按照第二第三，或第四阶段功要领施为，待胸部舒畅、背脊骨酸溜而又舒泰为止。

5. 每日早晚各练3至5次即可。

二在学习瑜伽固精功时，应该注意的事项：

1. 修练第（一）、（二）、（三）、（四）阶段功时，意念需集中贯注运动部位，用意念诱导气走，最后意存睾丸。

2. 前面几种功法练至第二口气或第三口气时，若感到气已走入后腰，有一种异常舒适的酸胀感觉，这是一种正常的现象，不必惊奇。气贯注后腰部，有恢复疲劳，减少睡眠及治腰酸背痛之效。

3. 当感到气已走入后腰，不用畏惧，仍然继续勤练，并将意念集中于睾丸。

4. 意念集中于睾丸后，应随时检查上、中、下腹是否收

紧，以便精关巩固。

5. 气走何处，全部以意念全神贯注为准，心无外骛，意到为首要。

以上是习练此法过程中应特别注意的事项，下面再介绍在练功前应注意的事项：

1. 练此功 81 天之内，绝对不能行房事。因为练这种功的目的首在紧缩精关，阻止精液外泄。如若中途行房，即是破功，等于未练，失去练功之本意。

2. 冬天练功时以关闭门窗为宜，若经寒风吹袭，两膝两肩乃至两肘，将有风湿酸痛的现象，不可不慎。

3. 采取卧姿练功时，以春初及冬天较为适宜，因练功后可增加体温。

4. 卧姿练功，最好用棉被、毛巾被或被单盖好，使全身上下（鼻孔在外）密不透风，此可根绝意外事件的发生。

5. 不论以坐、立、卧姿练功，均不宜在室外施行。

6. 在练功期间，如果营养良好，可缩短练功时间，或者在练功期间增加营养。

7. 一般人每日早晚各练功约一刻钟，体质较佳者可缩短练功时间，如早晨练功而晚间不练，或晚间练功而早晨不练，均需增加一倍以上练功时间。

8. 练武术（如太极拳等）者和练健身运动（如举重、器械操）者，均可练本功。因各人所练之目标不同，彼此不发生冲突。

9. 练儒家、道家之呼吸法、气功、禅功者，在练本功时，有停止练习这些功法之必要。因不论儒家或道家的功夫，大半均系将气往上提，而本功则恰恰相反，是将气往下压，彼

此背道而驰。如果同时练习，可能减低本功之原有神效。

10. 患有内痔、外痔、痔露等病疾者，对练功毫无妨碍，对身体亦无损害，可以大胆练功。

第三节 图解

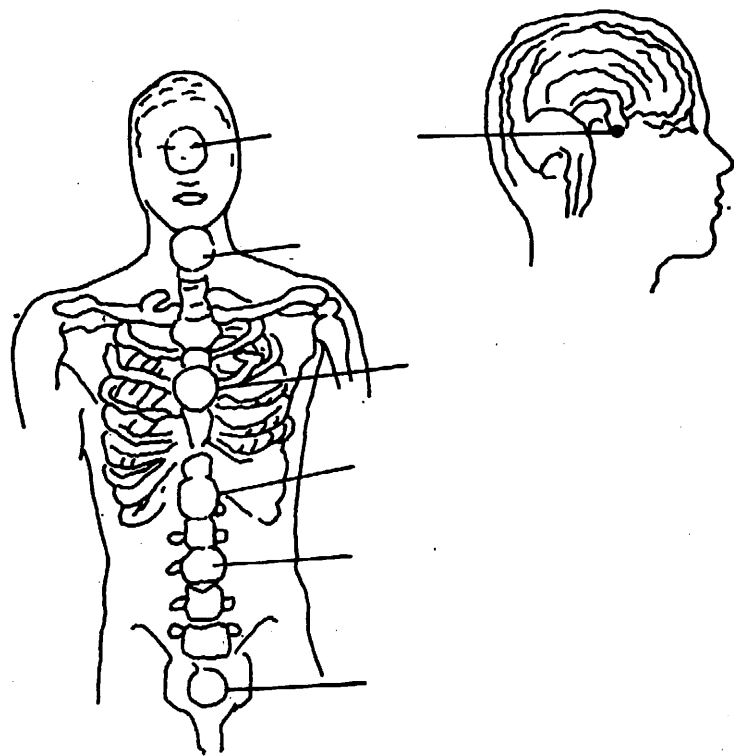


图 12—1

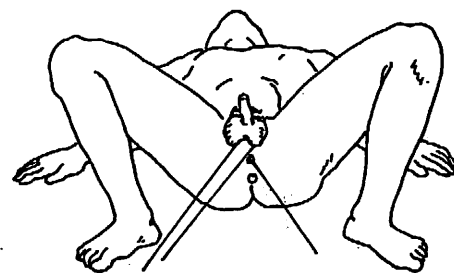


图 12—2

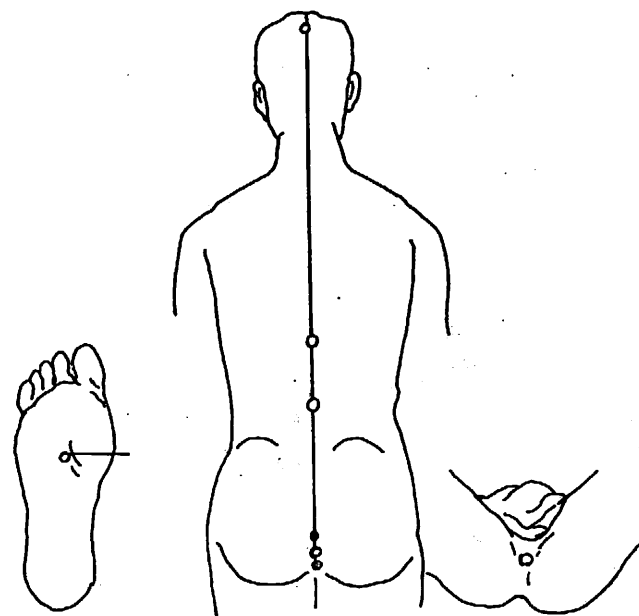


图 12—3

图 12-4

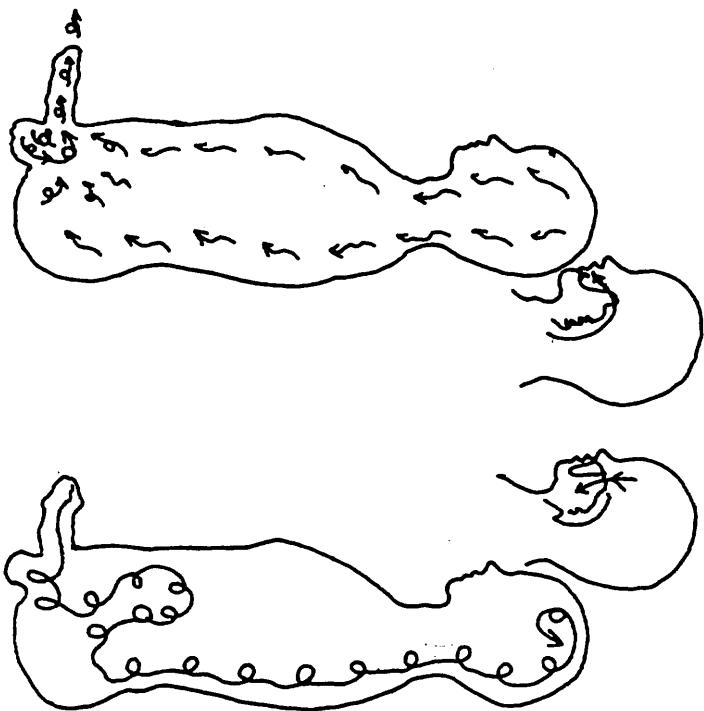


图 12-5

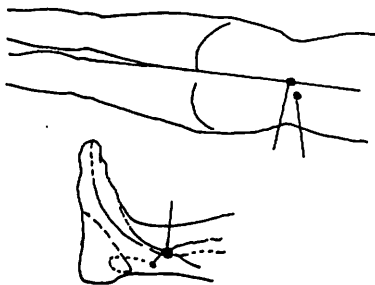
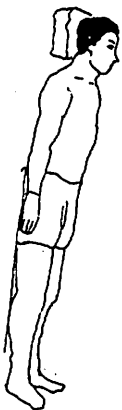
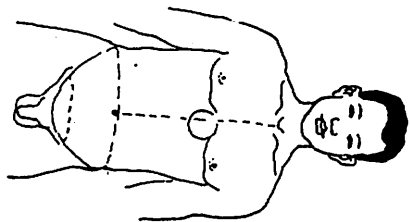
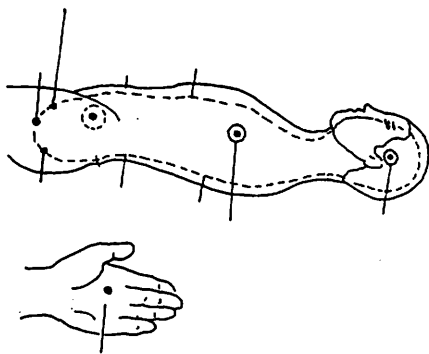


图 12-6



第四节 病例

壮阳固精功使我体健智增

——长春 王简

我是长春范家屯人，男，今年 35 岁，患有头昏、头痛、失眠多梦，记忆力减退已 10 多年，四肢乏力，腰痛多年，曾住疗养院休养，经多种中西药物治疗，均无明显好转，后来我又辗转通过气功治疗，并每天按气功大师指点，早晚各练一次壮阳固精功，一个月后，上述症状全部消失，体力增强，食欲好转，体重增加，睡眠良好，而且记忆力明显提高，我这多年难症的病症一下子就被气功治好了，使我能恢复正常工作。气功真是有一种无形的神力。如今我习气功已有三年，并且从未间断过。

来自哈尔滨市人民医院气功门诊部的报告

——主诊医生 肖文武

病号：吕伟良

· 性别：男 年龄：43 岁

入院日期：1992 年 3 月 4 日

门诊号：77/3909 肺功能号：205

该病号于 1991 年下半年在宾县医院住院，病人气急胸闷、咳嗽、咯痰已 2—3 年，在该院经肺功能测定及 X 线检查，

确诊为肺气肿。1992 年 3 月 4 日来我院气功门诊时，一般行走即气急难续，胸部憋闷，咳嗽频频，痰呈黄稠块，素有慢支、鼻炎、咽炎史，平时眩晕乏力，畏寒肢冷，心悸失眠，健忘、烦躁、腰酸膝软、耳鸣、尿频、阳萎、动辄虚汗淋漓。四年来，历经中西医药物及针灸治疗，未见效。

体检：心率 65/分，呼吸 19/分，血压 153/67mmHg，轻度口唇紫绀，无杵状指。胸部呼吸运动减弱，胸廓横经 31cm，直径 25cm。语颤减弱，剑突下扣及心尖搏动。叩诊呈过度回响听诊。肺泡呼吸音减弱，呼气延长，未闻及干湿罗音，心音较远，肝上界平第六肋。

该病号患有严重的肺气肿等病症，入院后，首先进行气功疗法，采取点穴输气的方式，取肺腧、百劳、膻中、中府等穴位，初诊后，患者有舒适轻松感，然后每日早晚让患者各做 20 分钟左右瑜伽固精功，四日后该患者行走气急已明显好转，两周后，能跑步不出现气急，背部冷痛感消失，耳鸣显减，三个月后患者全愈。此后，该患者从未间断对此功的练习，至今面色红润，朝气蓬勃，行动敏捷，有仿佛年轻十岁的感觉。

道家固精功帮助我调节夫妻性生活

——延吉 刘志强

我结婚已两年，时时为不能满足妻子的性欲而烦恼，四处求医增补都没多少疗效，并且每次性交后很疲劳，倒床便睡了，妻子常常责怪我性冷淡，有时吵嘴她逼急了就骂我有外遇，性功能缺乏。每当我性交时，一插入妻子的阴道，上下抽动两下就射精了，有时还未插入阴道就射精，事后有腰

疼，膝软的感觉，后来我学练道家固精功，运用外部锁定法，将三指按在会阴穴处，然后在大抽动中尽力用意念控制射精，当产生射精感时便马上停止抽动，在运用意念的同时提肛收腹，三个月后，我就可以绝对征服我妻子了。今天，我能在性交中保持旺盛的生命力，能一次一次掀起爱的高潮，道家固精功给我带来了无比的幸福。

阳痿使我变成了气功师

——香港九龙 成勇志

三十年前，我因家境贫寒，营养不良，十六岁便结婚，初始早泄，后阳物不举，伴有腰背酸楚、自汗、头晕、目眩、乏力、失眠、健忘、头发脱落等症状，精神倍感痛苦，后拜师昆明筇竹寺慧空长老，习武练功，深得武功之精要。多年以来，我喜武术，爱气功，终日探求乐而不疲，同时修习固精功法。固精功深奥无穷，近年来，我用气功行医治疾病，为人们解除了不少疾病痛苦，虽然武术届提倡戒性欲，远房事。但我习修固精功法，而不为戒欲所累，虽有常人之事，却无伤身之苦，无论何种情形下均感四肢矫健，步履轻盈，内气煦煦，周天不息，作为一个注重健身，热爱养生学说的人，象我，希望气功这门科学越来越普及，使人人受益。

瑜珈固精功半月治愈腰痛

——江西 余华山

我今年 58 岁，因长期单一姿势弯腰进行劳动形成腰慢性劳损，腰骶部两侧酸胀疼痛，软弱无力，腰部劳累时疼痛加

重，并与天气变化有关，遇寒冷和潮湿腰部酸胀痛明显，久站久坐腰部发胀，夜间疼痛加重，多年医治无效，后经朋友介绍登门求师学瑜珈固精功，二日之后，背脊骨、两肾有酸溜溜而又舒泰的感觉，半个月后疼痛基本消失，后来我练了七七四十九日，总算彻底根治了这种疾病，瑜珈固精功是强身固肾的良功，我如今能保持旺盛的生命力，步履轻快，行思敏捷，不生百病，这都是得益于久习瑜珈固精功的结果。

第十三章 自在日精功

第一节 功理

自在日精功是道家一种性命双修的功法。主张“清静无为”。“道法自然而复归”“天地合一”，以达到气功的最高境界。“自在”即是以道家的“人法地，地法天，天法道，道法自然”的说教为依据，本乎自然，顺应自然，因势利导地运用自然，“日精”意即是吸取天地自然之精气，使之为己为人服务，以求达到“人天合一”的理想境界。因此此功法被称为“自在日精功”

此功法的主要特点是炼精化气，打通小周天，让气在任督两脉中前降后升。打通任督两脉便可以进而打通全部奇经八脉乃至十二经脉，经脉打通则可祛病延年。

道家注重“精、气、神”的修炼和保养。自在日精功旨在弥补人体日渐消耗的这些物质能量。弥补日益亏虚的这些“精、气、神”人身三宝，以恢复这具劳伤虚损的身体，使这具病体残躯焕发生机。

自在日精功借宇宙间自然能源之外力，来直接温煦濡养

周身，使人体如后天人为或被迫导致的各种内、外体能的损耗与失调得到补充。从而焕发人体的生机与活力。因此，凡是久病体虚经治无效及久练气功未受其益者，只要认真修炼此功，健康者会更加健康，疲痿者会转康健之躯，枯槁者亦会回温润之色。

自在日精功为道家炼精化气的初级方法，自古以来，虽代代相传，但都是口传心授，没有专门的文字记载，即使有书，也多是含糊其辞深奥莫测，今归其一二，捧之于众，见诸于此功者，不可不学。学好此功，乃生命之基石，愈旺愈固；长寿之根本，年迈而力不衰。其采日精功，有升阳之妙，捧月华法，有益阴之效；后天开化功，则采清换浊，培育中土，健脾养胃，有间接养育“先天（肾，先天之精）”之能。

自在日精功中的“采日精功”意在吸日之精气，自然之灵秀，开通任督八脉十二经，使周身气血畅通，达到充精补气壮神之目的。《黄庭经》所谓“日月光华救老残”是也。其功有生发清阳之气，散尽阴霾之浊，补虚固本，防老抗衰之效能。凡阳虚体衰，热能不足雄性不强宜勤习之。

自在日精功中的“捧月华法”是取月之光华（冷光），益人身真阴。具有补肾养精（经血）、健脑添髓，轻身延年之功效。

这两种功法正如道家所追求的那样，从日月天地这万有场中采气炼丹，盗天地、夺造化，激发身中内在的功能，以至天人合一，无为而为。

自在日精功中第三部分即“后天开化功”，它是通过自然训练呼吸与柔缓的弯腰打拳运动，结合意念贯气入隐白穴，可使人身清气上升，浊气下降，推动后天之本“脾精”运行输

布周身，以清除后天失调与戕害所造成的阴阳失和，劳伤虚损诸种病症。如精、气、神三宝的亏虚。五劳七伤诸虚百损等现象。所谓“采清风，换浊气，寒暑交换”，意即在三九隆冬，三伏酷暑勤习此功，必有良效。

本功的中心环节，定通过练功来“激活”脾经的起始点，重要的“井穴”隐白穴，以达到培补后天，强化脾胃的目的。

《内经》谓“脾者土也，孤脏以灌四傍者也。”“万物土中生”，可见脾之重要了，在中医临床中，对后天诸多失调，多责之于脾。例如：四肢懈惰乃“脾精不行”，是因“脾主四肢”，而思绪纷纭，“杂念”过多，即神经衰弱，亦多由“思虑伤脾”。因“脾主思虑”，过则伤也。由此可见，培补后天之本，强化脾胃机能，在中医临床中具有十分重要的意义。

本功强调静、定的修习。也就是说得本功之法，有助于静功境界的改善，心猿得锁，意马得拴，思维定向性与有序化的水平也就相应提高。习静修定，意气渐添。也就是说“脾藏意”，若脾精充足，意气必强，而意念力增强，必使精神容易集中，心情得到平静。

中医上讲人“虚则补之”，但“药补不如食补，食补不如气补”，凡“年半百而动作皆衰者”“溺于生乐”而“精、气、神”有所“漏”者，练好本自在日精功，皆可补其漏，盈其精气。

自在日精功功法虽然简单，但必须掌握道家顺应自然之道理。要熔身心于其中，无为而为，则自然得道矣，不可不诚。

第二节 功 法

（一）采日精功

1. 选择空气清新环境较静的室外场地，“日精”最充足的早晨（太阳刚出地平线时）

2. 面对太阳松静站立，姿势以自然舒适为原则，闭目、入静，神视静观太阳1至2分钟；（图13—1）

3. 双手缓慢向太阳方向前伸，如“摘球”状，同时轻吸一口气；（图13—2）

4. 意想双手将太阳徐徐从天空摘下，抱至脐前约14厘米处。（图13—3）

5. 再意想双手抱在脐前的“太阳”开始自动轻轻旋转，同时带动手臂乃至全身运动。

运动的要点是：意念要想着球带手动，而不是用手揉球。周身的动作宜轻松灵活，手、眼、身、步皆放松自然，随球运转（图13—4，13—5）

6. 收功：

意想双手抱的“太阳”徐徐从肚脐进入体内，同时配合深吸气，双手随着“太阳”入脐的意念向脐部合拢。

将太阳收入脐内后，双手掌心向内，重叠捂在脐部（不分左右），闭目内视进入体内的太阳化着一个金黄色的光球，随着深呼气（一次）意想金光球随着呼气散向全身（图13—6）。

之后，睁眼，搓搓手、脸，散步片刻，即可结束练功。

7. 注意事项

①每日练功一次，每次练功1~2小时。修习本功的最佳时间为“活辰时”。即指练功者所在地的太阳从地平线全部升出后，至满一个时辰为止的时间。按中医理论，此时为一日之春，其时“日精”充足，阳气升发，万物复苏，一派生机勃勃。

②体弱多病者，应增加每日练功次数，缩短每次练功时间。

③本功不宜在室内练习，阴云密布和无阳光时，禁练本功。

④站立不便宜者不宜练此功。

⑤练此功过程中，不宜练其它功。

(二) 捧月华法

1. 自每月农历初八至二十三日，在月光明亮之夜，面对月亮松静站立，两眼观月5分钟左右。(图13—7)

2. 双手前伸，意念捧月。(图13—8)

3. 在吸气的同时，双手缓缓向头顶方向回收。意念将月捧至距头顶百会穴上方约14厘米处的空中停住。(图13—9)

4. 按上方法操作两次，分别将月捧至膻中穴前14厘米处和脐下丹田部位离之14厘米处的空中停住。

5. 闭目内视，静观“三轮明月”(即头上方、胸前、丹田前面各有一轮明月，具有光明圆满的特征)静观的时间不限(图13—10，13—11)

6. 接上式，双手上举，吸气时掌心向下，徐徐将意念中

头顶的明月捧入百会穴内，进入头中，同时双手合拢重叠头顶百会穴处，静默片刻。(图13—12)

7. 再将双手前伸，掌心向内，按法分别将膻中穴，丹田前面的两轮明月捧入体内，应注意捧月动作时一定要配合吸气。(图13—13)

8. 闭目内视头中，胸中、丹田内各有一轮明月，特征如5所述。内视时间亦不限(图13—14)

9. 然后以手(男左女右)轻轻拍打百会穴处，同时意想身中的三轮明月随着拍打，在身体的正中(百会穴至会阴穴)形成一白色光柱，然后内视此光柱，时间不限(图13—15，13—16)

10. 收功

徐徐睁眼，轻搓手脸，即可结束。

11. 注意事项

①在规定的练功日期内，每晚练习一次，每次练习的时间自行掌握，以自感恰到好处为准。在规定之外的日期不宜练此功。

②凡要求意念活动，特别是内视时，一定要遵循松静自然的原则，切莫加重意念，追求景象。

③练本功最好选在室外环境较幽静的地方，时间以月初升为宜。

④站立不便者不宜练此功。

⑤练本功时不可与其它功法相掺杂。

(三) 后天开化功

1. 起始姿式：松静站立，双手松握空拳，置在两肋下，两

腿分开，与肩同宽（图 13—17）

2. 左脚向前迈一步，缓慢出右拳，同时弯腰，用右拳缓缓打向左足大趾甲旁的隐白穴处，同时自然呼气，意想有“气”随着缓缓打下的右拳，贯入隐白穴内。（图 13—18）

3. 当呼气结束时，右拳应刚好停在距隐白穴 3 厘米左右处（拳应悬空，勿与足部接触）。左拳始终在左肋下不动（图 13—19）

4. 上述操作完成后，缓缓起身，将右拳收回至右肋下，自然吸气。待吸气结束，右拳应完全收回至右肋下，身体同步恢复直立姿式（图 13—20）

5. 然后再迈右脚，按法用左拳打向右隐白穴处（操作及要求均同上）（图 13—21）

如此左右交替，反复练习。

练习中要始终注意呼吸频率协调、同步。周身应放松，运动宜缓，眼睛睁闭不限。

6. 收功

身体直立后，不再换另一侧操作，将后边的一只脚前迈一步，双脚站齐，闭目，双手捂肚脐，内视肚脐，同时双手轻揉肚脐几分钟，即可收功（图 13—22）

7. 注意事项

①每日练功，3~6 次，每次练习 30~60 分钟。

②严重的精神分裂症，美尼尔综合症，高血压，冠心病重症以及不能做弯腰动作者，勿练本功。

③练功时要做到呼吸自然、动作协调，周身松活。

④初练时有轻微头晕现象者，皆因呼吸不自然，动作不柔缓、运动不协调所致。稍加注意纠正，即可立即消除头晕

现象。

⑤“三九”、“三伏”天，多在室外练习本功，于人身心妙用无穷。

第三节 图 解



图 13—1



图 13—2



图 13—3



图 13—7



图 13—8

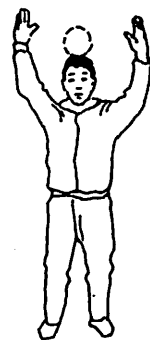


图 13—9



图 13—4



图 13—5



图 13—6



图 13—10



图 13—11

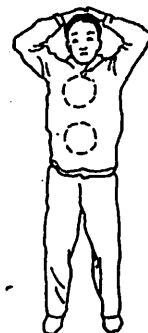


图 13—12

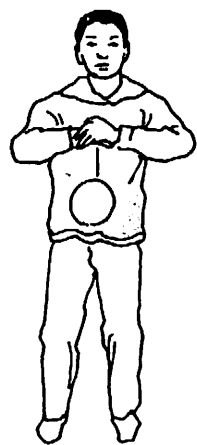


图 13—13



图 13—14



图 13—17



图 13—18

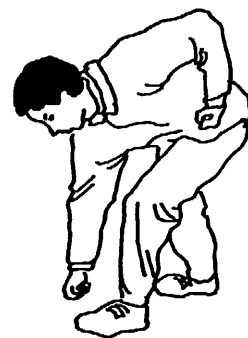


图 13—19

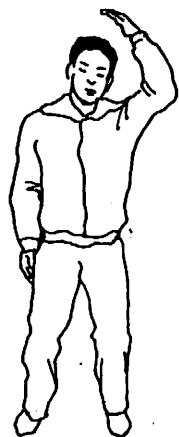


图 13—15

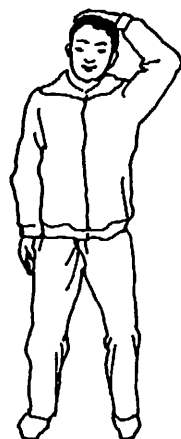


图 13—16



图 13—20



图 13—21

第四节 病 例

气功治疗胃下垂

——武汉 张硕果

我半年前身体日见其瘦，四肢乏力，每当饭后欲呕，胸脘胀闷不舒，大便不正常，腰疼，经医生诊断为胃下垂疾病。我今年21岁，自信身体健康，不料人有旦夕之祸福，疾病痛苦都无法料到，女友劝我习气功，虽然我曾经怀疑气功的神奇，但我还是决定试一试，不料这一试反而收到了塞翁失马的效果。从此我便爱上了气功。是后天开化功帮助我治愈了胃下垂。后来我发现自在日精功这部功法看似简单，但要把握其要领却挺不容易，确实值得学习研究。对我们青年人不但可以修性而且还可以修命。它可以帮助我们提高人生的境界。

自在日精功 妙功能回春

——十堰 杨大海

这两年来，我患有神经衰弱，乳腺增生，慢性胃炎等多种慢性病，当年药不离口，精神萎靡，易疲倦，烦躁。自从在当地参加气功班学习后，我勤练道家自在日精功，居然取得了意想不到的效果，以上一切慢性病都消失了。自在日精功使我感到有一种从未有过的轻松，愉快感，精神面貌焕然

一新，与从前判若两人，只觉精力倍增。枯槁之容回温润之色。

神功，妙！

——桂林 彭勇辉

我于1992年3月发现患慢性粒细胞性白血病。经省第一军医院检查血象：白细胞13万，血液化验时发现幼稚细胞，经超声波细胞染色体分析并作三次骨髓穿刺化验确诊为慢性粒细胞性白血病。

1992年4月28住院期间，白细胞高达192800，胸骨压痛，脾脏肿大，肋下3.5厘米，身体虚弱，经常感冒发烧，精神不好，全身发黄。

1992年5月15日我经过气功师指教勤练自在日精功，两周后食欲增加，精神好转。半年后经医院复查作肝脾检查超声大小波型都正常。1993年2月10日经省第一军医院再次复检，血色素68%，红细胞405万，白细胞5700，中性74%，淋巴21%，嗜酸2%，嗜碱性1%，单核2%，最可喜的是未发现幼稚细胞，自觉精神充沛，脸色红润，体重增加，血象稳定。

第十四章 皇室雄阳功

第一节 功理

皇室雄阳功为古代道家秘传功，专供皇帝提高性功能所练。古代皇室有一套专门的性功理论和方法，中国古典医术著作《黄帝内经》马王堆出土两千多年前的竹简医书《合阴阳》和《养生方》等对房中之术都有记载和研究。

性在中国一直是一个比较隐秘而被禁忌的话题。今天把这种皇室雄阳功发掘出来，引导人们正确对待性生活和面对越来越复杂的生命问题仍具有十分积极的意义。

“雄阳”乃男性雄阳之器即指男性生殖器官。它包括外生殖器和内生殖器两部分。外生殖器所括阴茎和阴囊。内生殖器则包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺等部分。

本功的主要特点在于对雄阳之器的锻炼以提高性功能，只有掌握了性交之秘诀，懂得阴阳交接之道，便可延年益寿之法。《医心方》中，有这样的记载“素女云：“有采女者，妙得道术，王使采女问彭祖长寿之法。”彭祖曰：“爱精养神服

食众药，可得长生，然不知交接之道，虽服药无益也，男女相成，犹天地相生也，天地得交会之道故无终竟之限，人失交接之道，故有夭折之渐。”但何为交接之道呢？《玉房秘诀》中详尽地介绍了性交中的七损八益，所谓八益就是：一益曰固精，二益曰安气，三益曰利脏，四益曰强骨，五益曰调脉，六益曰蓄血，七益曰益液，八益曰导体。其中对交接而不泻精，能养生延寿有这样一段论述：“一动不泻，则气力强；再动不泻耳目聪明；三动不泻，众病消亡；四动不泻，五神咸安；五动不泻，血脉充长，六动不泻，腰背坚强；七动不泻，尻股益力；八动不泻，身体生光；九动不泻，寿命未失；十动不泻，通于神明。”

“八益”在房中补益方面，强调了男女性交时要采用聚集的办法，掌握好交媾的方法，就会更加使人体健壮。

皇室雄阳功的特点之一就是注意“八益”的方法，聚气于雄阳之器，然后又将气转为精，转化为人们所需要的各种微妙能量。在本书中着重介绍的几种男性性气功中都注意对人体各种生体机能的培养和滋壮。学习本功法时若与神通固精功相结合，将会收到更高的效果。皇室雄阳功是神通固精功的前提，都是告诉你在性生活中怎样保护自己不伤身体。

此两种功法的目的都是为固精服务的。无论是中国古代道家还是医家，都把精看成人生最为神圣而又最为重要的物质。如何固守真元之气，如何使人之气转化为精。玄女经中彭祖有一段精采的回答，大意是：

人们的养气没有比固精更为重要了，气是流通的，如果气固而深藏闭塞，便要全身生病。气闭不通，便不能繁衍生育，所以你想要长寿，完全在于固精，保爱而固其精，同时

结合呼吸吐纳。

所以懂得接阴之道的人，在事前使精神充沛，目光精明，垂其手，循其臂，而抚摩其腹，使阴阳相互感应，先将胸腹中秽气吐出，聚全身之气使之流通，使窑闭之气息通畅，使饮食之精微濡布全身，来营养阳物，在阳物坚挺勃起时，切不可鲁莽出入，用以防止疾病的产生，这样，神气固守于内，还有什么病呢？

那些由此而生病的人，一定是因为阴精不固而漏泄，百脉的气因窑闭不畅通，加之喜怒不时，不懂得接阴之道，把真元生气丧失，不懂养生的俗人，忘掉了生气的固守，乃去依靠巫医来救助，所以年不到五十，身体便要遭到天伤损害，性功能自然也要减退，实在是一种可悲叹的事呀！

死生的道理在什么地方呢？明白人能够控制它，办法就是实其下而闭其精，使真元之气不至漏泄，思想上能控制生死，又有谁能击败他呢？谨慎地固守真元之气的阴精，不使丧失，则能长生，持久健康长寿，完全在于积蓄。若能得到更多的生机，才能懂得效法于天而布施于地，懂得这个奥秘的人，就能够身心舒缓……

皇室雄阳功旨在锻炼雄阳之器保精固精之功能，而又无需耗省人体真元之气。

皇室雄阳功包括三个部分“睾丸呼吸法、阴囊压缩法和锁精法。

睾丸呼吸法告诉你用意念提起“阴”这一充满青春活力的精液能量，向上经过脊柱到头部。

用睾丸呼吸法可增强盆膈的机能，通过周期性的激发生命器官和腺的呼吸起伏，生命力就灌注于其中。

阴囊压缩法，训练你在阴囊里聚集“温暖的”精气能，并使它安全上移。并且强化睾丸呼吸法带来的许多益处。这种练习减少了梦遗、早泄和滑精的可能性。它教你在性高潮时吸进空气中的营养，有意识地引导能量进出骨盆区，左右你情欲的亢奋与平静，并将能量注入你的精气，从而使你精力充沛。

阴囊压缩法的特点是吸进相当量的空气到喉头，并吞下去。吞咽的动作迫使空气进入腹腔丛，再被驱逐入睾丸（这一过程是以腹肌呈波状缓慢收缩完成的）。当空气进睾丸时，你感到一股热流，睾丸似乎要膨胀，不一会儿，这股能量会顺脊柱直上头部，有一种十分温暖感觉。

锁精法告诉你当精气受到性刺激而非常“热”时，如何对付它。

在睾丸呼吸时，你使冷性能，即在睾丸射精后阴囊里的阴性精气运行到大脑后运行到体内。练完阴囊压缩，你迫使心肺、脾等器官产生的气流下游与在性器官休息的冷精气会合，从而产生循环。

在锁精法中，将精液血管里的冷性能量变成热的性能。这种热量是通过成百万的精细胞的运动而产生的。这种阳性能量更有爆发力，难以驾驭，所以通过锁精法训练后，控制肛门肌和精液血管周围的不随意肌，使精液倒流回阴茎，而性能则被推到脊柱和上半身。

中华男性性气功皇室雄阳功是从我国最早的医学著作等书中引伸出来，被房事家们加以发展和充实，服务于皇室及道徒们的一种绝秘性功夫。随着现代人不惜浪费精液而性功能日益衰退，身体日益枯槁的现象越来越严重。有必要将这

种秘传功法泄露于世，人们只有懂得阴阳交接之道，“能知七损八益则二者可调，不能用此，则早衰之节也”。

第二节 功 法

（一）睾丸呼吸法

1. 上体伸直，坐在椅子边缘，两脚平放地面，与肩等宽，穿宽松内裤或裸出下身，让睾丸能真正伸展。

在寒冷的房子里不要裸体，否则你会走失许多气。

有了空气在你下身循环，你将更容易注意到你的阴部。把注意力集中在两睾丸之间阴茎的中心。就会发现那儿真是冷的，或者说是阴的。要注意保持轻松，避免紧张。

2. 缓慢吸气，提起睾丸，然后慢慢呼气，垂下睾丸。

当你吸气时，想到气息下沉进入睾丸，将其填满，同时用气息抬起睾丸，轻轻地吸气和呼气，直到感觉到阴囊内有许多冷性能量。如此持续作三至六组，每组九次，每作完一组需休息一会。

将养生之气呼到人体的根部，在睾丸下沉时，呼出体内积存的废气。产生一种强烈的能量使骨盆的血液得以迅速循环。仅仅使用意念使睾丸上下运动，不要使阴茎和肛门肌肉弯曲。

经过一两周的练习，可以切实地观察到睾丸的上升和下降，这种运动证实你的呼吸正常。

练功时必须全身放松、入静，到只需通过意念去提起和

放下睾丸。（图 14—1）

3. 通过吸气在睾丸处稍停，引导“冷”意从阴囊到会阴。这个步骤是通过意念集中于会阴并使之保持在那里来完成的。睾丸的几次呼吸聚集了许多的能量。

让精气在会阴部停滞是十分重要的，如果你移开注意力，那冷性的能量就会下坠到阴囊或者漏掉。

4. 象吸麦杆一样，开始顺着背后的通道，从睾丸中吸起性能量。直到你感到精液能已准备充足。呼吸，从睾丸中吸起“冷气”到会阴，然后吸升到尾骨，也就是脊椎骨的末端，距尾椎不远处有一个主要是骨头的地方，叫做骶骨裂孔口。

这时你把精气提到会阴，然后到骶骨稍稍将你的脊下部向外曲升，就象背对墙端而平贴在墙上，将骶骨下倾，并保持向下的状态，以便帮助起动泵的运行。如果你轻轻地绷紧你的后颈和后脑骨，这运动就会进一步加强，把能量在骶骨处停一会，然后再呼气并将注意力集中在骶骨。

接着让你的骶骨和颈部松弛到正常状态，同时进行睾丸呼吸，再次将你的能量提升到骶骨，并停留在那里直到你能感到骶骨打开，能量逐步上移。

在骶骨里有一呈锯齿状的地方，你就是从那里吸起你的睾丸内的冷能量。

5. 如果你已设法过了尾骨，那么下一个星期就用来将冷意送到你背部的第 11 个脊椎骨。用同样的方法，通过睾丸呼吸将冷意通过你的脊椎“麦杆”吸到会阴，骶骨，第 11 脊椎骨，（正对腹腔丛，在最后的那根浮肋下）。停下来并保持这种状态，直到第 11 脊椎骨感到充实了，再继续打开，让“冷”意上行。由于精液能比气能浓，你又得向外屈伸你背部

的那个部位以使平直，这样就为“冷”能源放开了一条更自由的通道。

在第11脊椎骨中有一个肾上腺能量中心(就在双肾的顶端)，在这儿你创造一个真空以推动能量上行。

6. 你的下一个停顿点是玉枕，这一处在你后脑的第一颈椎和颅骨之间，用描绘过的同样的方法，进行睾丸呼吸，不停地将能量抽到会阴、骶骨、第11脊椎骨和颅底。这儿是贮存能量以备后用的地方。

7. 你的下一个停顿点是百汇，采用同样的方法将能量抽上头顶。

8. 当能量最后进入你的头部，你抬起头会清楚地感觉它按顺时针方向施转。这额外的能量可以给予你创造力，增强你的记忆，使你精神焕发，增加寿命，因为这种精液会回复到气，即生命的本源。

9. 最后只要你将意念集中于睾丸和头顶，你就可以打通督脉，全凭意念将性能量从睾丸移到大脑。

10. 在练习睾丸呼吸法时要求多用意念而少用体力，让“冷”意作为你的先导，从容不迫地向上伸至头顶。(图14-2)

(二) 阴囊压缩法

1. 坐在椅子的边缘，双脚平放地板，与肩等宽。穿宽松的短裤或裸出下身，以便使你的睾丸能自由地悬着。

2. 用鼻孔呼吸使气流入喉头，让空气下至腹腔丛，也就是你的心脏和肚脐。把空气想象成一个球。

3. 起初这个球停在腹腔丛中，由此滚到脐部，然后进入

骨盆和阴囊。

4. 用尽可能长的时间使空气进到阴囊。每一次阴囊压缩都给睾丸以巨大的能量。通过整整一分钟的压缩，这项练习达到完全的效果。在这个过程中，肛门括约肌和会阴肌肉紧紧挤压一起以防能量走失。

5. 完成压缩后，呼吸并全部放松。如果在压缩过程中，口里的涎水增多，呼吸前吞下去。

6. 做完呼吸动作后，进行大量快而短的呼吸平定气息。用鼻孔迅速呼吸以便为下次压缩延伸作好准备。在用鼻呼吸的同时腹部也跟着抽动。

这种练习迅速给予全身以能量补充。它能使你消除疲劳，振作精神。如果按下列步骤练习，它能够帮助你治愈阳痿、失眠、神经过敏、性机能缺乏症等。一般缺乏体力以及与此相应的症状都可以通过周期性的练习而消除。

第一套五次压缩法：①先作阴囊压缩，压气时舌头要抵住上腭，②然后双臂抬起与肩平，③旋转腰部，歇一会，再重复练习。进行五次压缩。

第二套五次压缩法：①用鼻吸气至喉，②吞气下至腹腔丛，③将空气推到肚脐，④然后下至下腹部，⑤再将气流下压到阴囊。同样进行五次压缩。(图14-3)

每天早晚各用15分钟进行睾丸呼吸法和阴囊压缩法练习。

(三) 锁精法

1. 坐势和睾丸呼吸相同——双脚平放于地板，穿宽松内裤或裸下身。刺激阴茎勃起。注意力集中到性器以及阴茎和

阴囊里膨胀的能量上面。

2. 在即将要射精前，用鼻深呼吸一口气，同时握紧双拳，双脚扣地，咬紧牙关，绷紧颈后颅泵，舌头紧压在口腔上缘。再吸一口气，注意力集中于会阴，把能量吸入会阴、防止热能下漏或外泄。

3. 从刺激阴茎开始，吸气时紧握拳，双脚扣地，绷紧后颈，咬紧牙关。提起整个生殖器官，膈膜，肛门，尤其是阴茎。将热能由会阴上拔至尾骨。

如此动作或仅只通过意念将热能环环向上拔，依次通过骶骨、第11脊椎骨，最后到玉枕和百会（具体方法可参看睾丸呼吸法）。（图14—4）

4. 当你感到能量已充满大脑，将注意力集中双肩中间，让能量下降到鼻和颚，再从耳到喉中心、心脏中心，然后下落进入肚脐。这种循环是靠练习锁精法过程中创造的内压力的协作而进行。由此构成循环，反复顺着这条路线循环性能量，直到勃起消失。

5. 早晚进行36次完整的收缩。每天最为合适的时间是从晚上11点到凌晨1点，或上午11点到下午1点。

6. 最后要注意的是：下体的收缩不是以胃或腹为中心地区，注意力主要是集中于阴茎、阴囊和尿生殖膈。

（四）练功过程中应注意的事项：

1. 禁止仰面躺着练习，能量可能粘在胸部会引起胸闷等感觉。

2. 禁止左侧躺，这会压住心脏而装进过多能量。

3. 采用右或俯卧时禁止垫东西，以免引起能量通道弯

曲，造成背痛。

4. 禁止空腹或饭后练习。

5. 练习过程中禁止用口呼吸。

6. 练功时要集中注意力，禁止胡思乱想。

7. 练功时闭紧双眼内视能量通道，意念不要东游西荡。得严格地顺着能量通道。

8. 练功过程中，至少保证一个月内禁射精，这样才能达到预期效果。

9. 那些患便秘的人需早上练习。因为练此功不久后就可以自行蠕动肠，而早晨又正是肠蠕动的最好时间。因此这种练习有助于治疗便秘。

10. 性病患者不能练此功，必须治愈后方可练。

11. 痔疮患者练此功有益于治疗。

上面介绍的仅只是皇雄室阳功的一部分，它的第二部分包括按摩龟头睾丸法、按摩前列腺法、挤压肛门泵法、水沐光浴法等几个附加部分，结合皇室阳功的第一部分练习，对提高男子性交能力和预防性病有很大的功效，在这里略作介绍。

一、按摩龟头睾丸法

1. 从阴茎根部开始，用大拇指及四指进行穴位按摩。依次正反方向沿四周按摩整个阴茎面。

2. 用拇指和食指紧握龟头，进行按摩，用大拇指沿四周按摩其顶端，同时轻压龟头。这样重复正反方向按摩100次左右，可以积累和增强前列腺的功能。

作用：这种按摩通过锻炼前列腺而增强了性潜能。可以

防止前列腺癌。

注意事项：练习此法时不可射精。

3. 按摩睾丸：紧握睾丸和挤压按摩。实施时，搓动双手直至发热，一手托起阴茎，另一手紧握睾丸，轻轻地挤压。反复100次左右。

这项练习刺激精子和激素的产生，增加男子性能量的积累。

4. 根据上法：①摇动睾丸反复5分钟左右，②轻拍睾丸及会阴上的睾丸根基约5分钟左右，③用四个指头和拇指撑起睾丸，点压，然后用手腕环形按摩睾丸约5分钟左右。

作用：所有这些练习增强性潜力并增生性激素，刺激精能和前列腺，增强阴茎，并降低能量中心。

二、按摩前列腺

1. 点按肛门周围的穴位（如会阴穴等）刺激前列腺。

2. 直接按摩前列腺法，用食指，一只手套，一点涎水、矿脂或按摩油来润滑，轻柔地刺进肛门，按摩前列腺，反复刺进、退出肛门括约肌约5分钟左右。

作用：所有的较高处的内分泌腺，包括垂体腺和松果腺，这可最好地保护、协调并增强血液循环。

三、挤压肛门泵

用鼻呼吸，当你振动并上拉肛门周围的括约肌时，屏住呼吸，然后慢慢呼气，放松，解除压迫和紧张感，同时建起性潜力，给身体充上能量。

最后，你在低腹股沟和肛门周围会有温暖感。这种感觉

可扩散到后背，上升到头顶，最后返回到腹腔和肚脐区，通过不断地紧抓肛门肌肉，你的前列腺和尿道球腺功能增强，使血液循环，加强阴茎力量，获得对射精的控制。

四、沐水浴光法

1. 冷水坐浴。水逐渐由温变冷，蹲坐其中，使你的性器官、肛门和尾骨浸没在水中，约10分钟左右。

2. 交替进行热浴、冷水浴、淋浴或盆浴，由下至上，每次3分钟左右，如此轮换6~12次。

3. 裸体，进行阳光浴。这种把太阳能吸收到阴茎的方法被认为是绝密的和罕见的。

选择早晨7—11点钟或下午3—6点钟最合适。暴露在阳光下，用一只手握住阴茎干，并用它摩擦龟头直到阴茎勃起。放下阴茎并朝着太阳，想象能量进入龟头，吸收它，让生殖器官充满热的能量，这样训练3至4遍。

把睾丸提向上朝着太阳，用右手摩擦会阴并想象能量被吸收到会阴进入整个生殖器官，特别是睾丸。用双手轻轻地摩擦睾丸几分钟。用一只手抓住睾丸向上，另一只手轻轻地摩擦阴茎干和前列腺，开始练习5至10分钟，逐渐增加时间。

作用：阳光浴和按摩有利于减少过早射精，阳痿和夜间遗精。生殖器在阳光下暴露，它可以从宇宙中吸取能量或者把能量排出。我国古代就有许多裸体的狂士。进行太阳浴也不失为一种养生之道。

第三节 图解

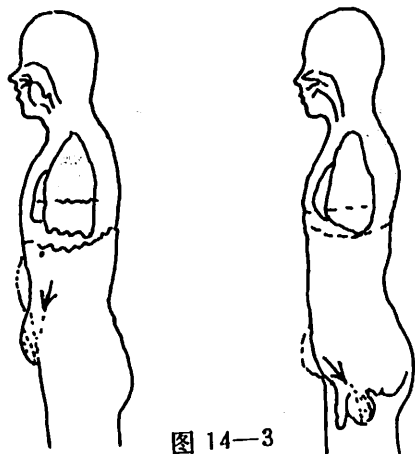
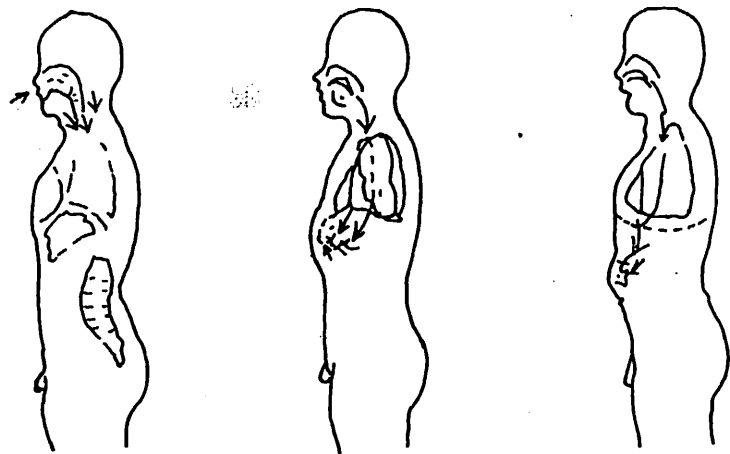


图 14—3

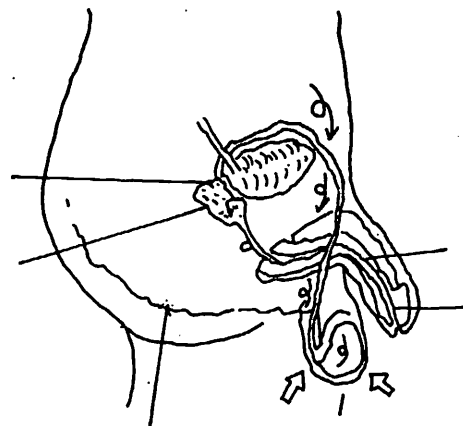


图 14—1

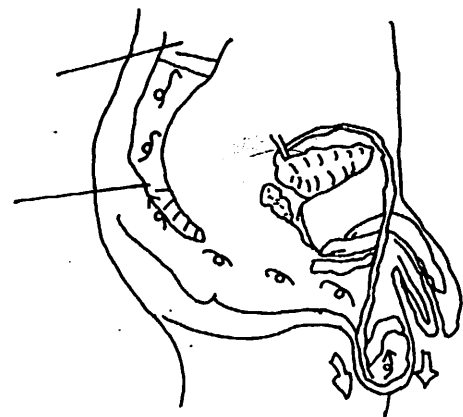


图 14—2

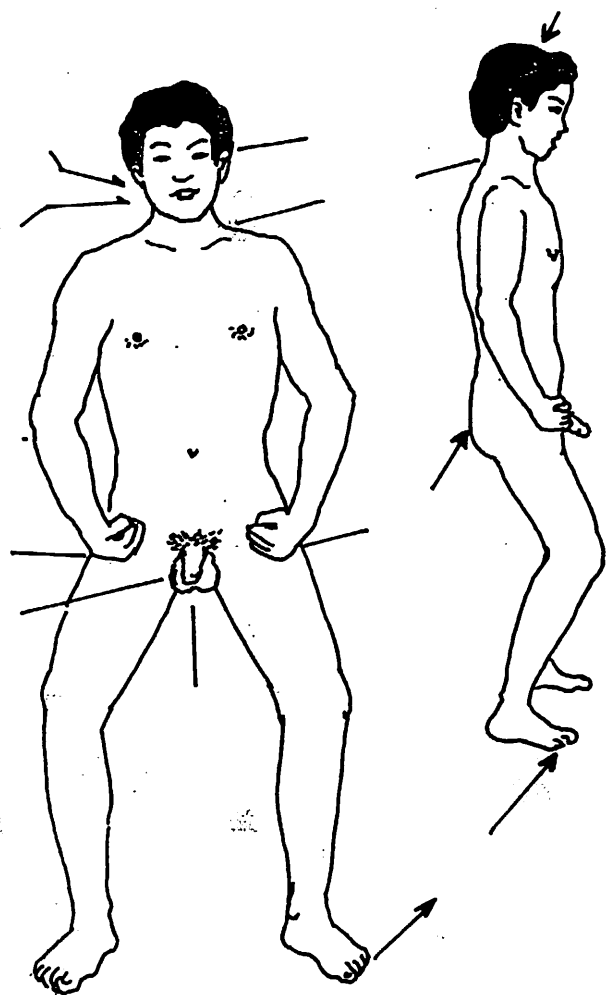


图 14—4

第四节 皇室雄阳功举例

一个四十五岁教师的经历

结婚十年，我常不能在适当的时间达到性高潮。我的性欲来得太早太快，不能满足妻子的性生活。而半年前我练习了皇室雄阳功，由于性高潮得到了控制，使我的性生活变得有技巧而又欢愉多了。并且精力充沛旺盛，皇室雄阳功不但提高了我的性功能而且还加强了 my 体力。

一个二十七岁工人的经历

我二十三岁时患了梦遗症，有时一周多达三或四次，婚后早泄，阳物不举。约两年前我有幸认识一位江湖艺人。他了解我的病情后建议我打开“督脉”通道，每天早晚各做 36 次雄阳功夫。而我每天早晚各做了一百次，一周后梦遗停止了，两周后，梦遗根除了。并且早泄也得到了控制，我抓住每个时机练习；有几次竟做四百次之多。我开始这项练习六个月后，我的体质明显增强，记忆力也提高了，并且运用雄阳功性交后，一种无以言状的享受兴奋感很长时间都伴着我，让我尝到了性交的乐趣，并且我感到对我妻子的感情更加深厚了。现在，我可以随心所欲地满足我和我妻子的性欲；我能控制性交而不是被它控制。

第十五章 健脾疏肝功

第一节 功 理

健脾疏肝功是根据内经《素问·奇病论》篇关于肝病“不可灸刺，积为导引服药，药不能独治”的理论为指导，在“六字诀”、“峨眉派气功小练形”及“清·寿人经·理脾土诀·理肝木诀”的启示下，吸收了医、儒、道、俗气功导引的养料，经过长期的临床实践而整理。

脾肝为人体重要的两个内脏，若发生病变将严重影响自己的健康，甚至危及生命，肝炎还有传染性，因此无论是健康者还是病者，都有十分必要修练此功，以给您的生活带来幸福和美满。

脾为仓廪之官，后天之本，万物之母。人体五脏六腑四肢百骸所需的营养皆依赖其供给。脾主运化，主管饮食的消化、吸收，运行津液，输送水湿，散精升清。如脾运失常，可出现消化不良、腹胀、腹泻或水湿潴留，产生水肿、黄疸。脾统血，既为气血生化之源，又能统摄全身的血液。如脾虚不能统血，则“血不循经”，可产生各种不同的出血症状。如吐

血、便血、月经过多等。脾主肌肉四肢，脾气健运，营养充足，则肌肉丰满，四肢强健。其荣在唇，如脾运正常，必然反映出口唇红润。开窍于口，脾和则五谷口味正常，食欲旺盛；脾病，则口味改变，食欲不振。

肝为将军之官，其性刚强躁急，令人善怒。肝主谋虑，策应对外，抗御外侮。主疏泄，喜条达，恶抑郁，凡人之“七情”变化，情志失常，往往可影响肝的疏泄失常，引起肝气郁结，胸胁胀病，消化减退。藏血、贮藏血液，调节全身血流量。如肝藏血功能失常，可导致各种出血和妇女月经不调或夜卧不宁等症状。主筋肝血充足，濡养于筋，则筋强力壮，不易疲劳。如肝血失于濡养，则筋肉拘挛，伸缩不利，舌卷，卵缩或出现唇紫面青等瘀滞现象。其华在爪，肝的功能盛衰可以从爪甲的坚脆厚薄和色泽枯润中测知。开窍开目，肝气通于目，目得血能视，肝和则目能辨五色；血不养目，可致夜盲；肝火上炎，可致目赤肿痛。

人不可不了解其自身生理功能，防患于未然，这样才能保证生命力的旺盛。久习健脾疏肝功，可治疗慢性肝炎，肝硬变及脾胃等慢性疾病。其特点是注重功夫，配合药物食饵的运用。

健脾疏肝功包括三个部分，第一是站式练法，第二是坐式练法，第三是卧式练法。

第二节 功 法

(一) 站式练法

第一步功 育丹——双手抱丹田

口诀：育丹虎口夹脐眼，重在呼气守丹田，内气充盈丹田暖，任脉督脉通自然。

1. 预备姿势：松静站立，两脚平开，约与肩宽，头微上顶，两臂下垂，掌心向内，放于体侧，舌顶上腭，口目微闭，调整呼吸，宁神定志，即可行动。(图 15—1)

2. 双手抱丹田：复掌丹田，虎口夹脐，男左掌在下，右掌在上(图 15—2)，女右掌在下，左掌在上。

3. 意念呼吸：口呼鼻吸或鼻呼鼻吸均可，自然吸气不用意，任其自然，腹微鼓。呼气时以意引气，舌顶下腭，将气沿任脉送到丹田，腹微内收，用意不用力，呼气时默念“嘘”字；逆式吸气不用意，任其自然，腹微内收。呼气时以意引气，舌顶下腭，将气沿任脉送到丹田，腹微外鼓，用意不用力，呼气时默念“嘘”字。两种呼吸法均要求呼吸绵绵，鼓瘪微微。

念“嘘”字时，上下嘴唇微合，横绷微紧，舌向前伸而内抽，舌的两边微卷起，牙齿横着用力。

4. 收功式

(1) 恢复预备式，下鹊桥(即放下舌头)，睁开眼睛

(2) 头缓缓上仰下点 3 次

(3) 颈缓缓向左向右转动 3 次

(4) 双手自然向左向右甩动 6 次，两手甩至与胸平，头、身、目自然随手的甩动向左、向右转动，姿势圆滑，轻松自然。

(5) 恢复成预备式，双手掌分别轻按两乳部，双手指尖内斜向上成八字型。由上而下擦向小腹部，反复 36 次即可收功。

5. 要求及效应：练功时间，每日早、中、晚均可，每次练 10~60 分钟，初练宜短，逐步增长，早晚宜长。初练可出现一些轻微的反应，如腰背酸困，呼吸短促，丹田沉重等，几天后便可消失。练功 10 天左右便可感到丹田有气感，如热流注入，气流下沉，汩汩作响，会阴跳动，皮肤发痒，小腹充实等。此步功需练 1~3 个月方能内气充盈，气从丹田循督脉上会头顶面部，沿任脉而下，回归丹田。然后才能练第二步。

效果：练好此法后，丹田气感充实，人的精神面貌及消化功能增强。

第二步功：行动——健脾疏肝行气血

口诀：健脾疏肝尊伸景，肝之为病先实脾。左足先行趾触地，双手抱球方吸气，吸气“隐白”升舌本，又踏右足趾触地。双手变掌行按摩，呼气“大敦”口念“嘘”

1. 预备姿势同前；

2. 练育丹至丹田有气感；

3. 接练第三步功：左足向前轻迈半步，拇趾内侧触地，足跟上提，膝关节微曲，人体重心放于右足，右膝微曲，头随步出，微向左侧，手随步出，双手伸向左前方，手腕十指自然微曲形如抱球状，身亦微向左侧(图 15—3、15—4)。吸气，舌顶上腭，气自左脚拇趾内侧隐白穴，沿内侧赤白肉际，上行过内踝之前缘，沿小腿内侧下中线上行，在内踝上 8 寸处，沿大腿内侧缘、经腹至腹哀穴处入腹，络脾胃，从胃直上，过横膈，注入心中，上输于肺，经咽喉、上舌本、散舌下。此

时，双手提至与唇相平（图 15—5），谓之健脾势，接着呼气，舌顶下腭，双手变掌，右掌在下，左掌在上，排列于右上胸部欲触未触形状如按摩（图 15—6），从右上胸部次第捺下，（同时左足跟落地，右足再起，迈出半步，拇趾内侧着地，足跟上提，膝关节微曲，头身随出步微转右侧，略向前倾），呼气默念“嘘”字，意念气声从舌降于任脉、沿喉咙，肋肋至膈入肝，挟胃，折向外肋肋至小腹，绕阴器，沿股内侧过膝，至内踝前缘下足背，经中封穴，太冲穴至足拇趾外侧上“大敦”穴（图 15—7），谓之疏肝势，肝之病毒淤气由大敦穴排出。呼气完毕，右足着地，左足再起，如此反复，周而复始。

4. 要求及效应：行动要求练习 1~2 个月，功成后能内气自然运行肝脏，运至手掌，练功 5~10 分钟后，两手心有热气胀感，内外气催于肝，肝体有微波逐浪之舒服感，但亦先有肝区疼痛，后消失转为舒服。练此功要求心情舒畅，姿势圆滑，动作逍遥，自然优美。

第三步功：柔肝——双拳柔肝观期门

口诀：“双拳柔肝观‘期门’，活血化淤能软肝，双拳叠贴肝区部，快率振颤行按摩，观想‘期门’念‘呼嘘’，呼吸精气行吐故，绵绵出入静忘身，百日之功肝病除”

1. 预备姿势。

2. 先按要求练第一步功至丹田有气感，第二步功练十八口呼吸。

3. 柔肝。

（1）双拳握法：双手握拳，拇指压于掌心，左拳贴于肝区，右拳重贴其上。（图 15—8）

（2）双拳震颤法：以腕带拳动，微弱震颤频率快，次数

多，1 分钟达 200~300 次以上。

（3）观想“期门”法：a. 肝病实证者（急性肝炎，慢性肝炎活动期、肝郁气滞、血淤阻络等），吸气观想青色之气（青如秋空之青天或竹青色），自体外经“期门”源源进入肝脏；呼气观想翠绿色从肝脏经期门源源直出体外；b. 肝病虚者（久病体弱，耳鸣目眩、爪甲枯、舌红少苔等，如慢性肝炎肝肾阴虚、肝脾两虚、肝硬化等），吸气如实症，青色从体外经“期门”源源进入肝脏；呼气时观想地苍之色（地之苍黑、枯暗如尘），从肝脏经“期门”源源直出体外。

4. 练功时间与收功同第一步功。

5. 要求及效应：先练育丹、行动，再习柔肝，练习时间 1~3 个月。要求达到高度入静，甚至忘身。肝区有投石于水中的微波逐浪之感，舒服感。

第四、注意事项

1. 全功连练时间安排

（1）育丹练至丹田气感充盈，一般需要 10 至 30 分钟，其它两步亦需 10 至 30 分钟。

2. 坚信本功法治疗肝病的效果，保持舒畅的心情。

3. 练功时间不限，最佳时间是早晨 4~5 时，晚上 10~12 时。

4. 练功要循序渐进，不可贪功、操之过急，并且若是带病练功，必须保证充分的休息。

5. 练功治病期间，要忌房事、禁烟酒、辛辣食物、冰凉冷饮、饮食要保证质量的优质蛋白、糖份及维生素。多食蔬菜、豆类、蜂糖、少食油腻食物。

6. 练功时要选择环境幽美清静的地方。

(二) 坐式和卧式练法

第一步功：育丹——双手抱丹田

A 坐式练法

1. 预备姿势：坐于高低相宜的凳上，大腿横平，小腿垂直，两脚平行着地，相距略宽于肩，右手掌心覆于丹田，左手掌心叠于右手背上。舌顶上腭，全身放松，虚胸实腹，垂帘收心，即可行动。

2. 意念呼吸：口呼鼻吸，吸气舌顶上腭，呼气舌顶下腭，取其腹式，吸气不用意，任其自然，呼气将气送到丹田。顺呼吸（即自然式呼吸）为：吸气舌顶上腭，小腹自然微微外鼓。呼气舌顶下腭，小腹自然微微内收。逆呼吸为：吸气舌顶上腭，小腹微微内收；呼气舌顶下腭，小腹微微外鼓。以上两种均要在呼吸气时默念“嘘”字，做到呼吸绵绵，鼓瘪微微。

B 卧式练法

1. 预备姿势：（1）仰卧：仰卧于床，枕高以舒适为度，两下肢平行伸直，足尖向上，两手伸直放于体侧，掌心向内，自然放松，垂帘收心。

（2）侧卧：左侧卧于床，左手放于左枕侧上，手心向上，左足伸直，右腿弯曲120度，放于左下肢上，垂帘收心。右侧卧则反之。

2. 意念呼吸同坐式

第二步功：活丹——开合功

A 坐式练法

1. 预备姿势同育丹
2. 练育丹至有气感
3. 接练开合功。吸气双手上提至脐，指尖向下，掌心相对，聚于丹田，谓之合功；呼气翻掌，掌背相印，欲触又开，分向两侧，谓之开功。
4. 意念呼吸同育丹，呼气默念“嘘”字。

B 卧式练法

1. 预备姿势取仰卧式
2. 练育丹至有气感
3. 接练开合功，手势练法同坐式。

第三步功：行功——健脾疏肝行气血

A 坐式练法

1. 预备姿势同育丹坐式
2. 练育丹至丹田有气感
3. 接练行动，左足向前伸出打直，足跟着地，足趾向上，手随出步，双手伸直，抱球状，舌顶上腭，吸气左足拇趾“隐白穴”起，以意引气，气随经行，手随意动，意气形三者合一，沿足太阴脾经脉上升，沿大腿内侧进入腹部，络脾胃，直上过横膈，注入心中。手腕十指自然微曲，形如上输于肺，经咽喉，连舌本，散舌下，双手随意气提至与唇相平，接着呼气，双手变掌，右掌在下，左掌在上，排列于右上胸腹，状

如按摩，从右上胸部次第捺下，过肝区（同时收回左足，迈出右足，足跟着地，足趾向上），呼气，默念“嘘”字，意念气息沿肝经脉降至“大敦”穴，肝病毒邪之气排出体外。呼气毕，收右足，出左足，如此反复，周而复始。

B 卧式练法

1. 预备姿式同育丹卧隐式。

2. 练育丹至丹田有气感。

3. 接习行动，左足拇趾向前一点，舌顶上腭，吸气左足拇趾外侧，足“隐白”穴，以意引气，沿足太阴脾经上升至舌尖；呼气，舌顶下腭，以意引气，从右胸部入肝，足厥阴肝经脉逆下，直泻至右足拇趾外侧“大敦”穴，吸气时默念“嘘”字，肝病毒邪之气随“嘘”之，气息排出体外。呼吸交替，健脾疏肝，如此反复，周而复始。

第四步功：脾肝——观期门

A 坐式练法

1. 预备姿式同育丹坐式。

2. 练育丹至丹田有气感。

3. 练行动 39 口呼吸。

4. 恢复成预备姿式。

5. 接习柔肝：（1）双拳柔肝法：双手握拳，拇指压于掌心，左拳贴于期门穴上，右拳贴于章门穴上。

（2）双掌柔肝法：左掌贴于期门穴上，右掌贴于章门穴上。

（3）按摩器柔肝法：双手持按摩器贴于期门穴上，开动

按摩器按摩。

6. 以上（1）、（2）种柔肝均以手腕带动拳或掌频频震颤，频率为 1 分钟 100~200 次。

7. 观想法：（1）实症者（急性肝炎、慢性活动期、肝郁气滞、血淤阻络等）吸气观想青色之气（青如秋空之青天或竹青色）自体外经期门穴源源进入肝脏；呼气观想翠棕色从肝脏经章门穴源源直出体外。

（3）按摩器柔肝法：双手持按摩器贴于期门穴上，开动按摩器按摩。

6. 以上（1）、（2）种柔肝均以手腕带动拳或掌频频震颤，频率为 1 分钟 100~200 次。

7. 观想法：（1）实症者（急性肝炎、慢性活动期、肝郁气滞、血淤阻络等）吸气观想青色之气（青如秋空之青天或竹青色）自体外经期门穴源源进入肝脏；呼气观想翠棕色从肝脏经章门穴源源直出体外。

（2）虚症者（久病体弱，耳鸣目眩，爪甲枯，舌红嫩少苔等），吸气如实症，呼气时观想地苍之色（地之苍黑，枯暗如尘），从章门穴源源直出体外。

B 卧式练习

1. 预备姿式同育丹卧式。

2. 练育丹至丹田有气感。

3. 练行功 39 口呼吸。

4. 接习柔肝：（1）双拳柔肝法适宜仰卧，左侧卧，练法同坐式。

（2）双掌柔肝法同上

(3) 右侧卧适宜于按摩器柔肝法。

5. 观想法同柔肝坐式

第五步功：升降按摩——运气按摩理肝脾

息片刻，头向左右旋转 3 次，双手向前伸曲 6 次，然后双掌从胸至腹按摩 39 次以上即可收功。

注意事项，请参看站式练法。

· A 坐式练法

1. 预备姿式同育丹。

2. 练育丹至有气感。

3. 练活丹、行功各 36 口呼吸，练柔肝 5 至 10 分钟。

4. 接习升降按摩。吸气双手变掌，缓缓上升，贴于两乳上，双手指尖相对，呼气默念“嘻”字，随嘻字气息，观想气如雾瀑由胸洒下三焦，双掌缓缓下推至丹田，如功夫深者，还可运气两掌随势推下，此为运气按摩理肝脾。

B 卧式练法

1. 预备姿式同仰卧式。

2. 练育丹至有气感。

3. 练活丹、行功各 36 口呼吸，练柔肝 5 至 10 分钟。

4. 接习升降按摩，练功同坐式。

收功法

1. 恢复成预备姿式，舌顶下腭，开目，休息片刻；

2. 坐式，头上仰下点 3 次，颈部左右旋转 2 次，双手自然向左向右甩动各 6 次，两手甩至与胸平，头身目随手势转动，然后双手掌按上胸部，向下按摩至下腹，反复 39 次以上即可收功。

3. 仰卧式：卧式收功皆取仰卧式，舌顶下腭，开目，休

第三节 图解



图 15—1



图 15—2



图 15—3



图 15—4



图 15—5



图 15—6



图 15—7



图 15—8

第四节 病例

勤练健脾疏肝功，可治愈肝囊肿。

——三亚 唐振鸣

我今年 49 岁，长期患有左心功能不全、心率过速、颈椎骨质增生、腰椎增生、慢性胃炎、神经衰弱等多种疾病，特别是肝区，已有两年疼痛史。1991 年 3 月右上腹部疼痛逐日加重。到医院做“B 超”诊断为“肝囊肿”，于是便服药治疗，3 个月后复查，肝囊由原来的 1.3 厘米×1.3 厘米增加为 1.6 厘米×1.4 厘米，以后病情一直没有控制，到 92 年 5 月接受气功治疗前，肝囊肿大到 2.2 厘米×1.5 厘米。

1992 年 5 月我在市第三气功疗养院接受气功外气治疗，并根据指导自练健脾疏肝功，每天早上 5 时 30 至 7 时 30，下午 1 时 30 至 2 时 30，晚上 6 时至 7 时 30 分，都是我练功的时间。两个月后我自感肝区疼痛基本消失，再做“B 超”检查，比肿时缩小了 55.2%，并且我的其它慢性疾病也在练功过程中得到了痊愈。我万没想到天天练功会收到这样良好的效果，我今天为我自己感到高兴，人是能自己战胜自己的。

良药虽好，气功更行

——深圳 李再密

我于 1992 年患乙肝，胆囊炎，高血压 164/90，高血脂 400

以上，高胆固醇 360 以上，脾脏有时疼，心脏部位时疼，时闷，肾虚，乳糜尿，神经衰弱，腰疼已 25 年以上。

自是年 5 月我学练健脾疏肝功以来，效果有明显好转，三个月后，我的乙肝彻底好了，做 B 超，验血都无问题，血压也下降到 140/90，心脏部位的疼闷感也不觉消失，血脂，胆固醇都下降，脾脏部位情况良好。真是勤练一功，治愈百病。

起死回生的健脾疏肝功

——临湘 游秋凉

我叫游秋凉，今年 40 岁，3 年来被病魔困扰，简直是痛不欲生。最叫人祸不单行的是 1993 年 1 月 5 日我因染上急性黄疸性肝炎而在医院以“病危”进行抢救。虽经治疗，病情有所好转，但恶心、呕吐时常伴随着我，药比饭都还吃得多。

3 月，我经朋友介绍到大云山精武馆习练气功，气功大师首先给我发放外气治疗，让我树立病愈的信念，并且在气功师的指导下，我勤习健脾疏肝功，1 个月下来，我简直变了一个人，精神和身体明显好转。二个月后我的一切病症全部消失，是健脾疏肝功使我起死回生。气功这门学问真是奥妙无穷，叫人叹服。

第十六章 孤本房术功

一、概述

本功法主要是告诉你房中调摄和导引的方法。仅管你从本书中懂得了许多关于固精锁精的神奇性气功，来强化或提高你的性功能，但若你不懂得房中之法，不懂得得阴阳交接之技法，你仍然无法达到至高的境界。有人说男人是火，女人是水，房事犹如水火，如果你不懂得交接之道，那么你就很容易被水淹没。

男女相交时总是尽力寻找双方至善至美的快感，而真正的快感是什么呢？如何让那种精元之气在相互吸引中气血相通，相互循环，以达到完美的和谐？

因此，其关键在于男人必须属懂得性爱之法度，我们告诉你怎样保存精气，转化能量，这时我们就可以尽量地随心所欲地发挥阳物——男人的武器的强有力的功能了。

古代许多房术家往往告诫男人们在性交中，应先使用自己策略性的武器而保全战略性的武器，他们苦心告诉男人们一种最简单的作爱方式而使双方达到极大的快感。也就是说，

在性交前，你如果不能充分使用阳物这个武器，那么你可以先用手指及其它部位，然后再用阴茎，性交前温柔熟练地使用上肢，才能在与一个天性优越的对手达到平衡的过程中，一开始就把她引入狂热的状态：乳房膨胀，呼吸急促，腺分泌增多，你可以等至她的玉液流出阴唇再使用主要武器，要给你妻子以足够的时间，让她充分进入作爱的状态。

孤本房术功将告诉你有关的性交法则，只有懂得了阴阳交接之道，才能使其性交如凌云的矫健，上自摇动，精射远大，性欲高涨，疾病不生，百脉通畅。

我们宇宙永恒地变化是因为阴阳能不断地流动。阴阳能交换的实质是日夜的循环交替，由于这种交替的能量流和这种天体的呼吸，生物才能生长，因为如果只有白天没有黑夜，一切都会被燃烧，如果只有黑夜没有白天，一切都会没有生长的动力。作为生物，人类也受阴阳法则的支配。

人们只有与生命法则协调一致，他们才能生活的很幸福。如果一个人违背了阴阳能的交换法则，禁止阴阳能的性交流，能量就不会流到人体内，生命力将慢慢地停滞和滤掉。由于情欲的束缚会产生痉挛，人的生命会不知不觉地陷入萧条的境地。

如果你学会了控制射精，或者断定你有能力学会道家的作爱术，那么你就会产生一种新的体验。这种新的体验会改变你的肉体和大脑的感知，就会改变你看待你妻子的方式，就会改变你对性和爱的理解。

二、知己知彼，百战不殆

如果你已经知道自己的性能力，并且不断地通过训练提高和加强了自己的性功能，使你精神百倍，但是，你仍然必须懂得女人。每个男人都应该知道女性性方面的生物因素。所以必须了解女性的雌阴之器，即女性的生殖器官的功用及性反应。女性生殖器官分外生殖器和内生殖器两部分，外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭球、前庭大腺、尿道口、阴道口和处女膜等；内生殖器包括阴道、子宫、输卵管、卵巢等。

由于篇幅的关系，此章将不一一介绍每一器官的生理功能及特点，但是，女性的性反应一般包括四个阶段，其性器官也发生相应的变化，在激动期，阴道开始扩张，分泌润滑物；在高原期，收起支持子宫的宽阔韧带，阴道的后部顺次扩大；高潮期，女性性器官会产生无数变化，这种快感会传遍全身，包括前胸后背皮肤颜色变化，手脚脊背的振动等。由高潮期逐渐回复到消退期的休息状态。

一、作爱的四个境界

《玄女经》云，黄帝曰：“意贪交接而茎不起，可以强用不？”玄女曰：“不可矣，夫欲交接之道，男淫四至，乃可致女九气”，黄帝曰：“何为四至”，玄女曰：“玉茎不怒，和气不至；怒而不大，肌气不至；大而不坚，骨气不到；坚而不热，神气不至。故怒者精之明，大者精之开，坚者精之户，热者精之门。四气至而节之，以道开机，不妄开精不泄矣。”这段文字论述了男人在性交之前要经过几个境界，然后再自然

地进入亢奋状态，道出了性交的秘诀，这是房术功的第一个步骤。

第二个步骤是在性交中要懂得女性怎样达到快感。《玉房秘诀》里讲女之快感有五种徵候和表现：先是面色潮红，准备交合；逐渐乳房坚挺、鼻部微微出汗，慢慢接纳阴茎；喉部感到微干并吞咽唾液，缓缓摇动身体；阴道分泌物增加、阴道润滑，开始传输精液，其后将是双方的快感并达到高潮。

三、性交中七种不当的性交方法对身体的影响

《玉房玉诀》中对“七损”有比较精僻的论术，大意是，第一损是性交时，一方感到疼痛，叫内闭，内闭者是阴精之气闭塞不通，如强用则筋急茎痛而伤筋；第二是性交时心热目瞑，大汗淋漓，叫外泄，外泄者是因为卫阳不固汗液外流，汗者心之液，强用汗出会伤心；第三损是贪婪逞欲，不注意节制，淫佚无度，用力强泄，竭其精气，叫做竭，竭者即竭而尽其气，如果强用令人目眩耳聋而伤气；第四损是食饱入房，食不化而阳痿，使劲强泄，叫蒂，蒂者如佛之辍发也，强用令人口干腹胀而伤脾；第五损，是醉而交淫，使呼吸迫急，气短心烦叫烦，烦者口干身热，心乱不安，如果强用，令人咳逆而伤肺；第六损是女不想交而男强交，男不愿而女强迫交，或大小便后身体未定而强交，叫做绝，绝者，决也。如果强用令人目盲痈疽并发，脉象槁绝而伤肝；第七损是体倦力疲，急数交接，仰卧深交，没本暴急，叫费，费者血枯气竭，过度消耗，强交则筋急茎痛，囊湿精变而伤肾。所以最后总结时说，善于用八益方法去掉七损的人，就会耳聪目明，身体健壮，阴气也会天天增加，延年益寿，生活永远愉快。

四、根据女子在性交时不同反应而进行房中调摄养生

在马王堆汉墓出土的竹简医书《合阴阳》里有“观女之八功”法，大意是：一曰接手，伸手相接，欲两腹相交；二曰伸肘，伸肘相抱欲切磨之紧且迫也；三曰直踵，直踵举尻，欲玉茎之深刺也；四曰侧勾，侧勾其腿，欲刺磨其两旁也；五曰上勾，上勾其腿者，欲刺磨其下也；六曰六股，以股加交于男者，欲刺浅也；七曰平甬，张腹平卧，欲津溢也，八曰振动，身摇振动者，欲入持久也。

辅之女子之八动的，还介绍了男子阴茎在阴道里进行的八种动作。一曰高之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰深之，六曰浅之，七曰疾之，八曰徐之，此谓八道。

五、性交的九种方法，若懂得此法不但带来性快乐而且还可以治疗许多疾病

“《玄女经》……第一曰：龙翻，令女正仰卧向上，男伏其上，股隐于床，女举其阴，以受玉茎，刺其谷实，又攻击上，缓动，摇八浅二深，死往生返，热壮且强，女则烦悦，其乐如昌，至自闭固，百病消之。”

“第二曰，虎步，令女俯俛，尻仰首状，男跪其后，抱其腹，乃纳玉茎，刺其中极，务令深密，进退相博，行五八之数，其度自得，女阴开张，精液外溢，毕，而休息，百病不发，男益盛。”

“第三曰，猿搏，令女仰卧，男檐其股，膝还过胸，尻背俱举，乃纳玉茎，刺其臭鼠，女烦动摇，精液如雨，男深案之，极壮且怒，女快乃至，百病自愈。”

“第四曰，蝉附，令女伏卧，直伸其躯，男伏其后，深纳玉茎，小举其尻，以扣其赤珠，行六九之数，女烦精流，阴

里动急，外为开舒，女快乃止，七伤自除。”

“第五曰，龟腾，令女正卧，屈其两膝，男乃推之，其足至乳，深内玉茎，刺婴女，深浅以度，令中其实，女则感悦，躯自摇举，精液流溢，乃深极内，女快乃止，行之勿失精，力百倍。”

“第六曰，凤翔，令女正卧，自举其脚，男跪其股间，两手授席，深内玉茎，刺其昆石，坚热内牵，令女动作，行三八之数，尻急相搏，女阴开舒，自吐精液，女快乃止，百病消。”

“第七曰，兔吮毫，男正反卧，直伸脚，女跨其上，膝在外边，女背头向足，据席俛头，乃内玉茎，刺其琴弦，女快，精液流出如泉，欣鼓和乐，动其神形，女快乃止，百病不生。”

“第八曰，鱼接鳞，男正仰卧，女跨其上，两股向前，女徐内之，微入便止，授勿深，如儿含乳，使女独摇，务令迟久，女快男退，洽诸结聚。”

“第九曰，鹤交颈，男正箕坐，女跨其股，手抱男颈，内玉茎，刺麦齿，务中其实，男抱女尻，助其摇举，女自感快，精液流溢，女快乃止，七伤自愈。”

六、性交的中间休息

《养生方》中对性交的中间休息的论述大意是：交接之时十动则小憩。一次小憩，阴道已润滑滑流出清凉之液；二交憩，津出则有烧骨之气，三次小憩，津液流出如澡；四次小憩，津出粘腻如膏；五次小憩，津出其嗅正香，六次小憩，津出润滑；七次小憩，阴道润泽；八次小憩，津出如油脂，九次小憩，津出如胶之浓；十次小憩，出而泄其热。热去阴道复滑，清凉复出。十已完毕，性交结束后则中极之气膨胀，精

神为之收藏，而神明之气复生也。

七、房中保健修身之道

《养生方》：第一叫致气，早起早坐，竖起阳物，舒张臀部，提肛卅次，然后按下之，这是治气之法；二是定味，交接时动作徐缓，勿忽勿快，这是和沫之法；三是治节，垂直臀部，竖起阳物，使周身之气，聚此宗筋之会，这叫治节，又叫致沫；四是叫劳实，出入随人徐缓进退，以蓄其气，虽劳而气仍充，故曰劳实。五是叫必时，必时者，知时也，待时而动，气至而接，欲而为之；六是叫通才，通才者，和志也，双方志合则其才通矣；七是叫微嚙，徐缓进退，行八浅二深之术，行八益九九之数，切忌鲁莽粗暴，中途强弛，伤其经脉；八是叫持盈，持盈者，保持精气长盈，固其精而不妄泄也；九是叫齐生，齐生者，济生也，又名定顷，在房事将毕的倾刻，保持安定，以济永生也；十是叫息刑，安于常法，乐而不淫也。以上就叫十修，是房中保健修身之道。

第十七章 秘家双元功

——抗爱滋病气功

第一节 概 述

艾滋病是一种世界上近几年才发现的恶性传染病。其主要传染途径为：

1. 由混乱的性行为造成。与已经感染了艾滋病的人性交。

2. 与已经感染了艾滋病的人共用注射器、针头。

本病的特征以细胞产生严重缺陷，进而出现致死性条件感染和罕见肿瘤，其产生是由人类免疫缺陷病毒（HIV）所引起。血液和精液在传播病毒方面起着绝对性作用。

其临床表现为虚弱，疲倦无力，不能坚持正常工作，有些病人还伴有低烧或其他感染性疾病，患者易患卡波济氏肉瘤、淋巴瘤、胰腺瘤、脑瘤等，患病后很容易造成死亡。

此功是根据美国哈佛大学一位生理学家的测试结果，人体大脑的活动（意念）与人体免疫力有联系的原理，结合中国气功之神奇动力而创造发明的。意念能明显地增强人体免疫系统的功能，可使两种重要的免疫细胞增加。一种是唾液

免疫球蛋白 A 细胞；另一种是辅助淋巴 T 细胞（这种细胞在血液运行中能刺激产生抗体，防止全身或局部的感染）。

本功法采用意念放松，良性意念配合默念字句的训练方法，可使病人思想集中，很快地进入气功状态，进而达到增强其免疫力的目的。最后要用的叩齿、搅海、吞津液方法，可促使人体唾液的分泌增多。现代科学证明：大量津液的产生，也可增强人体的免疫功能。

第二节 功 法

1. 练功时，年老及病情严重者，可采用卧式；病情轻者，可采用坐式。待病情稳定后，逐步过渡到站式。（图 17—1）

2. 两眼微闭，舌抵上腭，排除杂念，意想从头到足依次放松（图 17—2，17—3）

顺序是：头—颈—两上肢—两手；

头—胸、背—腰、腹—两髋—两下肢—两脚。

3. 照上法反复放松 3 次后，改用吸气时意想“静”字，呼气时意想“松”字，反复呼吸 50 次。（图 17—4）

4. 呼吸时用鼻吸、鼻呼的方式进行，呼吸尽量做到深、长、细、匀，更应做到自然，严禁憋气。（图 17—5）

5. 最后，意守丹田，同时意想自己最有趣或最值得高兴的一件事，并不时默念“自己免疫系统增强，病邪消散”。（图 17—6，17—7）

6. 收功时，叩齿 36 次，搅海 36 次，鼓漱 36 次，将产生的津液随意念送入丹田部位。（图 17—8）

练功时间，每日早、午、晚各 1 次，每次 30～40 分钟。

第三节 图解

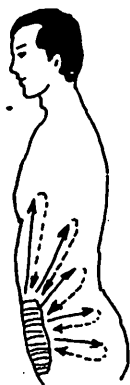


图 17-1

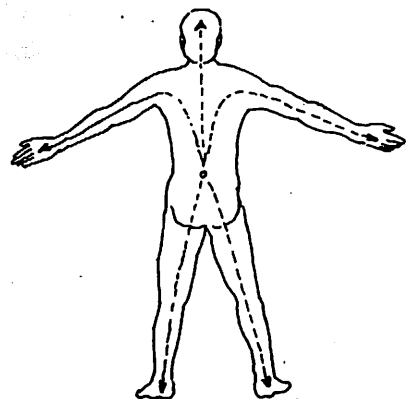


图 17-2



图 17-3



图 17-4



图 17-5

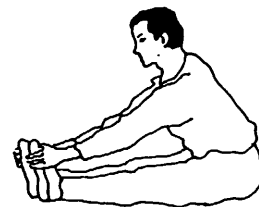


图 17-6



图 17-7



图 17-8

第四节 病 例

一个爱滋病患者的自述

——美国加州 迈克尔·怀特

我是美国职业篮球队员，25号，由于性乱交，不幸染上爱滋病，正当绝望等死之际，被在加州传授气功的中国大师米道长治愈而因此轰动。他用秘家双元功对我进行为期一个月的发放外气治疗，首先浑身有一种麻、酸、胀的感觉，渐渐感觉浑身清爽，辅之以秘家双元功功法练习，入静、意念、吞津，我坚定信念，不懈锻炼，终于在半年后我的性病竟奇迹般地消失了。在当今国际上对艾滋病尚无疗效的情况下，中国气功却更显示了它无比伟大而神奇的力量，令人叹为观止。

花都曼谷来信摘编

——泰国 易梦宗

我是一位泰国华人，供职于曼谷五星级暹罗宾馆，众所周知，泰国是一个色情泛滥的国度，花都曼谷一年四季寻花问柳的客人纷至踏来，夹杂众多的同性恋者，可谓一个滋生爱滋病的温床，而我所从事的工作极容易染上爱滋病，我有三位同事都染上了程度不同的爱滋病，成为可悲的牺牲品，经一位中国友人的介绍，我得知明元宫道长习其中华传统性气功的精髓，发扬光大，揣摩出了一套能防预和治疗爱滋病的

功法。

1992年春，我专程前往明元宫求教，初步掌握了秘家双元功的基本要领，回国后坚持练功，效果很好，不但再也没有了“恐爱症”，而且身心都得到了调节，生活健康又愉快。我的许多同事目前开始练习此套功法。