



Quanqiu Dingjian Wuyudao Gaojineigong Xilie Zixue Jiaocheng
全球顶尖武御道高级内功系列自学教程

易劲经

YI JIN JING (上册)

刘天龙 编著
LIUTIANLONG BIANZHU



祛病健身
强肾壮体
增智开慧
延年益寿

★生命的“核反应堆”★

摒弃脆弱的精神和肉体 塑造坚强的个性与人生



湖北长江出版集团
崇文书局

内 容 提 要

强身，健身，增强人体对疾病和各种外来侵害的抵御力是 21 世纪全世界人们最关心的热门话题之一。

易劲经，是向广大民众推行强体健身的功法。其功法文武火相结合。“火”，即意与真气相结合而生的相关感应。如浓重的意守与粗鲁的呼吸相结合称为武火；轻淡的意守与柔和呼吸相结合，则称之为文火。易劲经主要包括修炼人身的精、气、神、血、筋、骨、皮等法，体验人体、自然中的精微物质。演练得法者，骨节可开，真气充沛，上下周流，培补人的先天之气和后天之气，让人消除疾病，恢复健康，开启智慧。其理精深，其法奥妙，具有系统性和完整性。这不但是愿意通过易劲经锻炼来获得健康、治疗疾病的爱好者的优秀功法，也是所有渴望涉及、进入内功之门的广大爱好者们的必备之术。

易劲经不仅适用于心理障碍者、身心不协调者，而且适于中老年病、慢性病患者，对心血管系统疾病、消化系统疾病和一些功能性疾病有特别好的效果。它也同样适于希望提高学习成绩和身体素质的求学者。另外，易劲经又能激发人的潜在功能，锻炼大脑的特殊思维能力，提高人体的信息处理能力，最后出现超出寻常的智能和创造力，经过练习能提高学习效率，获得快速记忆、学习和处理问题的能力，提高学习成绩，还可以调节演练者的情绪，提高演练者的办事效率，使身心更加健全发展的同时，事业成功，创造辉煌。

序 言

中华内功，既闳中而肆外，复博大而精深，乃我国独传之功法。它以救死扶伤、延年益寿为主要宗旨。其理精深，其法奥妙，其健身之速，其技击之强，实少有可与之伦比者。是故，此道素为海内外所推崇，此乃华夏之骄傲。然内功之道，历史悠久，源流深远，流派林立，门户如云。历代武家各执绝技，秘藏不宣，传世甚鲜。古今著作颇多，而内功专著，却为罕见。纵有所述，亦轻描淡写，露头藏尾，隐语频频，令人费解，致令有志之士，徒生叹憾。但是，修练内功者练一日之功即可得一日成效，日积月累，方可知中华内功的法理。

任何一个体格壮健的人，随着岁月迁移，都会有亏损的现象，况且人是吃五谷杂粮长大的，是最脆弱的动物。即便是一台机器，用了几十年，大约也应该进厂抹油或大修。

在这个社会高速发展的信息时代，各种强身术花样迭出。但令人遗憾的是，迄今为止，真正能在增强人体抵御力中行之有效的内功术仍寥寥无几。

如今的强身补肾保健品市场，种类繁多，鱼龙混杂，被一些不法商家故意混淆视听的商业炒作，弄得乌烟瘴气。为谋取暴利，有的打着“壮阳功”、“回春术”的幌子，用只有几页纸的非法假教材坑蒙诈骗，昧着良心赚黑钱，使消费者不但耗钱费时，而且还耽误了疾病的有效治疗期。

我们奉献给广大读者的易劲经，通俗易懂、简便易学、实用性强，适用于广大内功爱好者和借用内功健身、祛病、延年、开发智力、促进身心健康。易劲经是内功术功法之一。它容佛、道、医、儒、武为一炉，自成体系，是动静相兼、性命双修等多样化系列功法。其不仅能因时、因地、因人、因病辩证施功行法，还能激发人体的潜能、锻炼大脑的特殊思维能力，提高人体的免疫力。

刘天龙先生是一位致力于武技应用及教育推广工作的青年武术家。他十多年如一日，默默地从事着祛病强身、自卫防身等课题的研究，以传统内功精华为基础，以祛病强身为目标，以科学的态度、严谨的作风和大胆创新的精神，在不改变传统模式的情况下，使许多练功的繁杂过程得以简化。其方法的独特可以让更多的人在不影响自己的工作、学习和生活时，获得祛病延年的多种功能，使其成为既适合于日常养生强身、技击开慧和深层修炼的多元化体系。

易劲经内练精气神，通过长期练习吸气、吞气、聚气、运气、闭气、喷气，并与身体外部的排打等系列动作有机结合。锻炼之后，使体内劲力在意识的指导下而强力集中，并可使这股强大的劲力从身体的某一部位爆发出来而产生极大的冲击力，或者承受巨大的打击力，以及忍耐住尖锐、锋利物体的刺激。如掌指可以断砖碎石，腹承千斤处之泰然，棍棒击身而不损伤等。

长期练易劲经，真气还能在丹田部位聚集，体内一旦有这种真气的凝聚形态，就犹如在人体内建立了一座小的核反应堆。它既可以用来祛病健身，延年益寿，又可开发智力，增强记忆。故此，易劲经又是生命中的“加油站”，人体内的“发电机”。

易劲经按照现代科学和文化的发展方向，以最明了、最通达、最直观、最简洁的语言，说明了传统内功中最深奥、最隐讳、最模糊、最繁杂的内容。演练中至关重要的诸类功理、功法，实乃历代先师操作经验、口传秘诀及刘天龙先生十余年来潜心研究，并从实践中得出的结论进行归纳整理的。这对广大的演练爱好者来说，无疑是一份甚为重要的“功夫指南”。

如果把这套教程当作礼物来馈赠亲朋好友，就好比是送上了生命的保护神。这对孩子是一份爱心，对朋友是一份关心，对老人是一份孝心，使你的亲朋好友把握生存的主动权，成为生活的强者。

赵文斌

2003.12.8

武御道：功夫+智慧 显赫高贵

武御道——实战功夫：武御道经多年千锤百炼和血汗印证，被武林人士称为搏杀王牌！现由金牌教练刘天龙的十大高徒亲传：

- 一、搏杀格斗班：学期1-3个月。
- 二、搏杀高手班：学期3-6个月。
- 三、传人弟子班：学期不限，一日拜师，终生受益。
- 四、高级教练班：学期一年。

以上各班生活费自理，每天5元左右，高低自定。期满考核合格颁发相应等级钢印证书。

武御道——智慧之道：

武御道不但功夫独步武林，而且蕴藏着生命的大智慧，主要表现在生命核能一至五阶段。生命核能为人类打开了一条观察世界的新思路，开阔了人们的视野，展示了新的天地，填补了人们思维的缺陷，为人们全面地认识客观事物创造了必要条件！

都说十年磨一剑，武御道一年育精英！公布教练姓名\省份\照片——最真实！



陕西 姬生虎 冠军 西安 任春荣 冠军 山东 王旭光 冠军 广西 许有霖 冠军 陕西 李艳荣 冠军 云南 王新春 冠军 浙江 杜海良 冠军 云南 郭清沛 冠军

铁的事实：上图武御道部分传人弟子，曾到江苏、香港、澳门等地参赛，屡次荣获全国、国际散打冠军，他们现当私教，年收入二万至六万元。随着能力提高，收入在不断上涨。你找任何教练了解，如跟他是老乡，可用家乡方言对话交谈，这是最好的证明！很多人学了武御道后，年薪由一万元上升至几万元，甚至更多，他们无论在哪里工作，都会得到人们的尊重和赞扬！

武御道总部有一道亮丽风景——兄弟姐妹齐练武御道！



延安姬生虎和同乡一起学练武御道



广西许有霖和徒弟学练武御道



陕西任春荣兄弟几人一起学练武御道



河南范光和妹妹学练武御道

本馆学员们都说：武御道六套教材，最能体现责任和水平！因此，我们选择武御道！



学长期功夫班，一定先邮购教材对比，哪家教材好，就去哪家，切记！

全国有30余个省市的学员在本馆学长期班，大家都说：武御道是当今第一厉害、权威的功夫！我们在其他武术院校练了几年还对付不了几个歹徒，白白耗费大量精力、时间和金钱。而武御道与其它所有格斗功夫大不一样，通过几天武御道独特的飞身入画、身临其境实战模拟速训系统，就让你在几天内能对付三、五个的歹徒，是堪称一绝的至胜王牌！本门弟子十几年来从无敌手，屡战屡胜！

敬告：详情请上武御道功夫网：www.wuyudao.cn或上网搜索武御道

总部电话：027-86383506 86383756

武御道：身心兼修！心者，道之主宰！心中有敌，处处是敌人；心中无敌，无敌于天下！

寻要求投资少、风险小、获利快、增值高项目的个人创业者，共同传承“武御道”绝世神奇、健康、安全事业，创造万家“武御道馆”辉煌事业的神话。

人人都可以加盟的武御道®事业！

武御道馆项目介绍

武御道是由当代著名实战功夫家、金牌教练——刘天龙先生独创的功夫与养生著名品牌。

武御道馆以“中华五千年养生文化”为导向，以“内功点穴推拿”为方法，以“治疗亚健康与各种疾患、人人都能自卫防身”为目的，形成独具功夫特色的企业文化与定位，全世界尚未发现与本企业经营手法相同的超前发展模式。

一、粘衣飞钳手：不管对方从前后抓住抱住你，或是卡住你的咽喉，你动手就能制住歹徒。面授：310元，保证你2小时学会。

二、穴位点打：人体有十大气门穴，只要照法一点，对方立即昏倒，有解法。面授320元，保证你2小时学会。

三、强肾秘功：迅速强肾固精，对腰腿酸软、阳痿早泄、前列腺疾病等有特效。每天只练10分钟，胜过任何保健品和药物，是中老年人持久雄起的法宝，80岁性不减退。对身体无任何副作用！面授：470元，保证你3小时学会。

四、高级内功：千年秘传，无论有无基础，按法习练，短时间内激活人体各神经系统，打通经脉，使你身心强健敏捷，记忆超群，精力充沛。并可调动体内潜能，让你功力飞速猛进，浑身劲力巨增，拳脚棍棒击打安然无恙，攻击力超常强大！保你2小时当场学会挥掌碎砖断石、单指碎石（可自带顽石）。本功防身瞬间制敌，表演令人折服，且能治病疗伤，对胃病、风湿、鼻炎、妇科病等百余种疾病有特效。面授：460元。

五、百宝囊二节棍：如中指大小，携带方便，伸缩自如，软硬兼备，可对付七八个歹徒围攻，杀伤力惊人。含健身、防身、表演多种功能！保你3小时学会。内设机关，配备多种暗器，是旅游探险，单人独行急救必备品。面授：550元。

六、内功点穴推拿班：内功由表皮渗透到体内肌肉、血液及骨骼中，直达病灶，起到奇特功效。学“点穴推拿”同时，与内功同时修炼，只要有了内功，才能准确运用于点穴、发劲（不练内功、不叫推拿、只是推皮）。经专业教练手把手教授，对风湿性关节炎、颈腰椎病、内科病等疑难病疗效显著。适用于各种健身足疗保健馆、中医诊所、私人保健师等，本班无需基础，男女老少五天包教会，实习三个月（包食宿），签订包教包会包安排工作合同书。面授：1500元。（凡来面授者，先免费为您做实验）

年年打工 不如开家 **武御道馆** 投资几千 冲击百万

凡学以上全套的学员可申请加盟武御道馆，人们对健康的需求与日俱增，专家断言，解决了亚健康，就等于悬壶济世！好技术造就好口碑！无论武御道走到哪里，都让顾客倍增，其他同行黯然失色。体验千年秘传内功经典，抢滩13亿国人健康、安全市场，携手武御道，成功就在今天……

武御道馆经营项目：六大绝技、足疗、火疗、药罐疗法、药熏、药浴、八宝功夫茶等。本部颁发资格等级证书！

- 武御道馆从店面选址\设计\培训\开业，保姆式全程服务；
- 强大系统支持，独特的绝活，神奇的功效，让您经营火爆；
- 店面选在居民小区，30平米以上，一人即可开店；
- 满足大众消费，人人都能投资当老板，让您名利双收；
- 独特经营模式，人无我有，投资小利润大，七位数等你拿；
- 六大绝活，独树一帜，无竞争对手，学了就挣大钱！

全面推广武御道九阶段高级课程！一二三阶为晋级课程，四阶段为师资教练！

目 录

上篇：易劲经训练系统

序 言	(1)
第一章 概论	(1)
第二章 练功总则	(6)
第一单元 演练三大要素	(6)
第一节 调整意识(调心)	(6)
第二节 调整呼吸(调息)	(8)
第三节 调整形体(调身)	(10)
第二单元 合理安排日常生活问题	(14)
第一节 节制性生活	(14)
第二节 调整居住睡眠	(15)
第三节 调理饮食	(15)
第三单元 演练要领	(16)
第一节 心情舒畅	(16)
第二节 顺应自然	(16)
第三节 动静结合	(18)
第四节 意气相依	(19)
第五节 阴阳相合	(19)
第六节 水火既济	(20)
第七节 练养相兼	(20)
第八节 循序渐进	(21)
第三章 易劲经修炼必须树立“四心”	(22)
第一节 信心	(22)
第二节 决心	(23)
第三节 恒心	(23)
第四节 专心	(24)
第四章 脏腑学说	(25)
第一节 五脏的生理	(25)
第二节 六腑的生理	(32)
第三节 气、血、精、津液	(35)
第四节 精、气、神与内功修炼	(40)

第五章 经络学说	(42)
第一节 经络的组成	(42)
第二节 经络的分类、走向分布规律	(43)
第三节 十二经脉	(43)
第四节 奇经八脉	(62)
第六章 辨证	(67)
第一节 八纲辨证	(67)
第二节 脏腑辨证	(72)
第三节 气、血、津液辨证	(77)
第七章 丹田	(80)
第一节 丹田的位置及丹田之气	(80)
第二节 丹田的作用	(81)
第八章 易劲经训练系统	(83)
第一单元 能量聚集	(83)
第一节 养生桩	(84)
第二节 警戒桩	(85)
第三节 行气法	(86)
第四节 蓄精培元法	(87)
第二单元 潜能引爆	(100)
第一节 纵深击荡	(100)
第二节 力拉千斤	(102)
第三节 霸王举鼎	(104)
第四节 罡气缠桶	(105)
第三单元 高密传导	(118)
第一节 增力抗击	(118)
第二节 反弹阻截	(119)
第四单元 劲力发放	(130)
第一节 穿透爆发	(130)
第二节 闪电震裂	(132)
第五单元 御寒抗饥功	(144)
第六单元 智能记忆术	(146)
第一节 育智功	(148)
第二节 开智功	(150)
第七单元 增视明目功	(154)
第一节 按摩法	(154)
第二节 运气法	(154)
第三节 布气法	(155)
第四节 收功法	(155)

第九章 周天功	(157)
第一单元 小周天功.....	(158)
第一节 小周天速成法.....	(158)
第二节 气运小周天.....	(160)
第二单元 大周天功.....	(173)
第一节 意通大周天.....	(173)
第二节 真气运行.....	(173)
第十章 演练指南	(185)
第一节 功法术语解释.....	(185)
第二节 演练须知.....	(185)
第三节 演练时间.....	(187)
第四节 演练场地.....	(187)
第五节 演练起居饮食.....	(187)
第六节 演练前注意事项.....	(188)
第七节 演练中注意事项.....	(189)
第八节 演练结束时要求.....	(189)
自我测试卷(上)	(192)

第一章 概 论

一 易劲经的源流

内功是人类为了生存而与自然界不间断的斗争中产生的。经我们的祖先历代相传，它之所以能在神州大地上开花结果，是因为内功是一种特殊的强身壮体方法。

易劲经中的“易”是由日月两个古字组成。因而，日代表阳，月代表阴，以象征“易”的阴阳二元论的哲学。同时，“易”即蜴，又是蜥蜴的象形。蜥蜴的保护色，随环境不时变化，以变化的含义，命名为“易”，以象征宇宙包罗万象及其变化，却具备法则性，森然有序，循环不已，有一定规律可循。“劲”是指内力，它圆活灵巧，弹抖柔韧，其外示安稳，暗含刚强，内提精神，具外来侵袭之能力，且用之不完，取之不竭。“经”就是道，就是理；天地的大道理，人生的道理。阐明天理、人道的书，称作“经”；“经”是最权威的典籍。

内功养生之道，源远流长，直至今日，可说是遍及全国，蔚然成风。究其原因，乃内功对人体的养生有着非常深远的意义。所以成效显著的内功作为一种养生方法逐代流传，成为历代人们治病养生，强身健体的手段。

祖国医学认为：人体经络“通则不痛，痛则不通”。如果身体健康，那么经络气血就是畅通的；如有病变，那就是气血不通了。不管是通过吃药、打针、针灸、按摩、贴膏药、拔火罐、理疗、化疗等等，都是为了使人体恢复经络气血畅通。

人体经络像多条河流，如若身体某部分血不畅，需要营养供给的部位就得不到滋润。这就相当于禾苗断水一样，时间长了就会枯萎。人体也是一样，一开始可能你自身感受不到，但到了一定程度，你就感觉到那部位不行了。你感受到那个部位不行了，那就已经很严重了。一般来说，在疾病刚刚萌芽时，就像秋天里鸟兽之毛一样细微。如果我们不加以注意，不小心提防，任其发展下去，最终它将会有震动泰山那么大的威力。往往疾病在发作前，它是一种隐性的症状潜伏，后来通过显现的症状表现出来。然后你再开始用药物、开刀手术等进行治疗，但这些对人体都有很多的副作用。

易劲经是一种直接的、有效的行气、运气方法。它不借助任何外物，靠自身潜能的开发和运用，让真元之气直接打通经络，使气血流畅，浑身各部得到滋润，身体自然永保健康。

但这些运气、行气方法又要通过有声的语言、有形的法则来练习。具体的方法，我们将在功法里进行传授。

二 易劲经的类别

内功一般包括两部分：一是以练气为主，进行呼吸、导引等增强本身的功力并使内气运行于体内各部；二是以外练为主，运用排击、击物、负重等手段增强人体的抗尖锐力锻炼和爆发力。这两个部分是有机、不可分割的。其中内气是锻炼的基础，是内因；外练是外在体现，是外因。内因决定外因，内气的盈足与否决定着内功的功力。当然只有充足的内气是不够的，易劲经与其他内功的不同之处就在于它软硬相兼，其主要分为五类：

1. 硬气功：此功多系武术、杂技中的功夫，如“头撞石碑”、“指碎砖石”、“力托千斤”等等各种特殊功能；

2. 防病治病功（养生保健功）：中医认为，人体患病无非是气血紊乱、阴阳失调。而对疾病的治疗，则以和畅气血、疏通经脉、平秘阴阳为要。这正是易劲经最基本的功能。即练每一种内功都有防病治病的作用。如果某一功法防病治病效果明显，其他功能较差，则称为防病治病功；

3. 富力强身功：如果说养生保健是易劲经的初级效果，那么练易劲经的第二阶段就是富力强身。通过练功，培养真气，使脏腑、经络、皮肉筋骨的真气充沛，宣畅通达，从而强化人体的各部分的功能。以壮体为主要的功法，可称为富力强身功。如站桩功、动功、硬气功的基础功等；

4. 探索生命功：易劲经锻炼更进一步后，练功者通过内视功夫，认识人体经络、脏腑、气化等人体生命活动，揭示人体内部的生命奥秘。具有这种功能的功法，我们称之为“探索生命功”；

5. 智能功：所谓智能功，即通过练某些功法后，练功者的智能发生质的跃进。智能功主要是增强人体整体性的有序化，从而开发人体大脑的潜在能力。

三 易劲经的作用

1. 易劲经可以抗疾治病，健身强体

久练易劲经，可以固人体之卫气，调达宗气，充实元气。所谓卫气，就是由水谷精微所化生的一种精气，其性质是剽悍滑利，不受脉管的约束，而运行于脉外。所谓宗气，就是积于胸中的气，司呼吸，发声音。所谓元气（真气），就是由肾中的精气、脾胃吸收运化而成的水谷之气和吸入的空气的混合气。它是一种活动力很强的精微物质，流行于全身。这些气通称为内气。内气对人体的生长发育，血液的循环，津液的输注，饮食的消化，营养的吸收，筋骨的滋润，皮肤的温和，毛发的润泽，精血的生化，脏腑的灌溉，外邪的抵御等均起着极其重要的作用，因此练习易劲经能够防病治病，健身强体。

2. 易劲经能强化人体内在潜力

久练易劲经，能使骨骼不断致密增厚，无比坚硬，骨组织作用增强，提高对外界作用的适应性。人的肌肉弹性也明显增大，肌肉紧张力增强。气在运行时，大脑能产生新的兴奋点，人天天练功，能调和发挥人体的潜能，提高肺的活动量和血管的容积。练功时，内气按一定的路线（经络）和方向从面到点，从分散到集中，进而练习易劲经能达到忍受超常的疼痛，并产生断砖碎石，腹承千斤，内气发放于外作用于物或人的超常潜能。

3. 易劲经能陶冶性情，丰富文化生活

练习易劲经，要求力排干扰，必须主动、自觉地摒弃七情干扰，这样练功收效才快。另外当功练到一定程度，五脏得到真气的充足濡养，功能随之加强，而隶属于五脏的情志活动也必然随之平和。所以练习易劲经能陶冶性情。

在公众场合做些如掌指断砖碎石，腹承千斤处，棍棒击身而不损等精彩表演，不但能活跃场面的气氛，而且能激发人们的情趣，给人以技艺美的享受。所以易劲经能丰富群众文化生活。

4. 易劲经能用于御敌抗打，加强进攻能力

久练易劲经，能使身体部位抗打，并产生强大的攻击力。若用于散打格斗中，则能达到保护自己，克敌制胜的目的。

四 易劲经原理

易劲经练功功法是姿势、呼吸、意念和外练（负重排打或击物）的有机结合。它们之间有着密切联系，互相作用，不可分割。

1. 姿势对内气的影响

练功姿势，就是练功者在练功时间内，所采取的体位及形状。在练功中摆正姿势能使身体各部位符合生理因素的自然状态。姿势正确是气血循环经络运行通畅的先决条件。姿势正确，气血畅，则功力强。

2. 呼吸对内气的影响

呼吸是易劲经锻炼的重要环节之一。这不仅能直接起到调和气血，按摩内脏，足量采氧的特殊作用，而且还有助于思想情绪安静、放松，也就成为内气运行的动力。呼吸的调整能调动人体内气，使之可聚可发，产生强大的内劲功力。

3. 意念对内气的影响

意念是易劲经锻炼过程中不可缺少的法则。易劲经之气的全神贯注不是无规律的，更不是生来就有的。气的有规律运行，依赖于意念的指挥，通过正确的意念导引，气能循经流注

全身，能使身体各部有机地统一起来。正如《易筋经·内壮篇》所说：“人身中精、神、气、血不能自主，悉听于意，意行则行，意止则止。”由此可知，意能令气行，气行能调集能量，而功力也随之而生。

4. 内气与力的关系

《少林气功》说：“气走于膜络筋脉，力出于血肉皮骨。”这是有道理的，因为血肉皮骨是能量的“仓库”。这些能量由于意念的导引，则化为力。再者气的运行可以增强生物电，强大的生物电也可以产生较大的爆发力。总之，正如《少林气功》中所说：“气在先行，力在后续，丹田盛而气力足，此为不移之定理。”

5. 外练与力的关系

天长日久不断地“外练”，骨骼不断致密、增厚而坚硬，肌肉皮肤弹性增大，肌张力增强则能提高功力。再者，外练主要采用闭气、崩气和喷气方式，未练过内功的人在受到外物的猛烈击打时，也会发出“哼”等声音和闭气，这可增强抵抗和忍痛力。这些力正是内劲功所追求的。

五 易劲经的“气”

人体之内气可分为两部分。一部分是气是在人体十二经脉中周流不息的脉内之气；另一部分是脉外流动的脉外之气。

脉内之气（指真气），是由肾中的精气，脾胃吸收运化而来的水谷气子和肺吸入的空气三部分结合而成。它是一种活动力很强的精微物质，流行于全身，无时不在，无处不到，有内壮脏腑之用。

脉外之气，是饮食水谷精微所化生的精气与经络流出的气子结合而成，供形神消耗之用。其气的运行不仅受丹田翕张的影响，而且受意识支配。练功者集中意念，使气子沿一定的路线运行时，脉外气子也随之运行、集中，即会产生一定的效应（酸、麻、胀、热、凉、轻、重等感觉）。内劲功是锻炼人体筋骨皮肉的功法，所运用之气，是脉外气子所运聚而形成的脉外之气。

脉内之气与脉外之气，一者为气子运行脉内，一者为气子运行于脉外，但它们是不断交流的。脉内气子从大脉之大络出，脉外气子则从经脉之井穴入。脉内之气是基础。为此内劲功修炼必须先练脉内之气打通大小周天。这样脉内之气盈足，势必导致脉外之气渐渐充足。脉外气足，自然就具备了内劲功中“气”的条件。如此可练成硬功。同时，由于脉内之气充足，练成的功力其功效往往比较宏大。同样道理，练脉外之气功深者也可通大小周天即脉内之气。外练（硬练）属于后者。

第二章 练功总则

第一单元 演练三大要素

至今，我国流传下来的内功功法已有上千种之多。但是，每一种完整的好功法都具有三大要素，即调心（调整意识）、调息（调整呼吸）、调身（调整形体）。

第一节 调整意识（调心）

一、什么是调心

调心，指意识的训练。也就是说练功时，怎样使人体的大脑皮层安静，专心致志，以一念代万念，排除杂念的萌生，进入一种高度入静、虚空、松弛愉快的境地，这就是调心。它是介于清醒与睡眠之间的一种中间状态。

二、如何调整意识

在易劲经锻炼中，它贯穿于练功的全过程，如调整呼吸、调整姿态和意守等方面，都有如何运用意识问题。所谓调整意识，就是调整散乱复杂的意识，使大脑安静下来，逐渐进入虚无或单一意守的环境状态。

（一）虚无 即眼无一物和心无杂念之意，要进入虚无境界，既要注重功德修养，淡漠名利之心，又要六根清净，不存非分之想。也就是说在练功时大脑什么也不想。做到了这些，人就自然会进入恬淡虚无和真气运行的意境之中。

（二）意守 乃易劲经中的术语，是一种强度适宜的凝神入静过程，指练功时把意念活动集中在练功者身体的某一部位或体外某一事物。因意守乃“持一念谢万念”，故具有收心敛神之作用。例如，意念集中于广阔的海洋，即称为意守海洋；意念集中于空中的太阳，即称为意守太阳；意念集中于美丽的鲜花，即称为意守鲜花；意念集中于自身腹部，即称之为意守丹田……总之，要迅速达成意守入静的效果，就必须掌握好意守的方法、原则及内容。

1. 意守的方法：各门派内功意守的具体方法各有异同，大致可分为“纯意念守法”、“神光意守法”和“内视意守法”三类。

（1）纯意念守法：仅用意念专一地守于某一处即是。

（2）神光意守法：是兼取两者之长，而避舍两者之弊。在练功时，先将“目光”收住，双目正视前方，眼睑慢慢匀速地闭合。也就是说，目光回收，意念随之内收，意念与目光两相依随，合而为一，即合法度。

(3) 内视意守法：练功时闭合双眼帘，用目力内视所守之处，意随“目光”而动。如内视下丹田时，意念随着双目“目光”向下转动内视腹部丹田处。

2. 意守原则：若有若无、似守非守、绵绵若存。

若有若无，意思是说，意守时，不是用感觉器官去感知所守之物，而是以意识感知并意守之。所以，所守之物不能太具体、太实在，只能是似乎存在，故谓“若有”。然而，所守之物虽然笼统、模糊、抽象，但毕竟是实物之标志，而非空虚无物，所以，意守之物又似乎不存在一样，故又谓“若无”。

似守非守，是指在意守时不要下意识地死守住被守的事物不放，要放松地守，否则属意守；过重，偏于执着。意守的强度偏重时，虽然杂念可以减少，但却易招致头痛头胀、精神紧张等不适症状的出现。应该是轻淡自然地意守，同时又不至于产生杂念为宜。随着轻淡的意守一段时间后，体内真气发动，此时“守”的念头即化为乌有了，故称之“非守”。

做到了上述“似守非守”、“若有若无”两点之后，每次练功如能始终保持这样的功境，那么，就自然达到“绵绵若存”了。古人对意守原则的体会是：“不可用心守，不可无意求，用心着相，无意落空，似守非守，绵绵若存。”这是非常精辟的经验之谈。

3. 意守内容：易劲经对意念进行锻炼的内容非常多，可分为意守体内和意守体外两大类。意守体内主要有：意守丹田法，就是把意念集中于自己身体内的丹田；移动性意守法，就是指大脑的意识不是定于体内一个固定的地方，如意守呼吸、意守穴位；

意守体外的包括：实在性对象，如相片、字画、花草树木、山河湖海等，甚至太阳、月亮、水、火、山……非实在性对象：如音乐、语言、虚无……意守这些事物的具体方法主要有以下几种：

(1) 存想意守法：把一些美好的自然景物和人物、事情用作想象并意守的对象。如蔚蓝的天空、旭日皎月、美丽花朵、青山秀水、辽阔草原、苍松翠柏、一望无际的海洋等等，把意念缘于以上诸象，使意念专一，心境宁静。

(2) 外观意守法：睁开两眼，轻轻注视意守1米外某一景物，亦可轮流几样东西。

(3) 内听意守法：即在练功时，以自己双耳聆听体外声音。如倾心自然界中的虫鸣、鸟叫之声和愉快、轻松的钟声、歌曲、音乐等美妙的音律。此法也可用于体内意守对象，如内听自己心跳动的音律及经络之气运行时的特殊响声。

还有默念意守法、幻听意守法、计数意守法等，总之，不管是内守或外守，意守的强度一定要掌握适宜。如意守强度过高，则凝神过度，客观上不但达不到颐养精神，陶冶性情的效果，反而会导致精神过于紧张，神疲意倦等不良反应；意守强度太弱，则大脑皮层无法维持意守内容的稳定性，以致出现杂念横生的弊端。因此，练功意守时一定要遵照意守原则。

初学者最好选择意守体外对象，纵使是意守失适，也不易出现弊端。

三、入静

(一) 入静的定义 入静是指易劲经锻炼过程中，在意念集中锻炼的基础上，练功者在清醒的状态下，大脑思维活动相对单一化，杂念逐渐减少，对内外刺激因子的感觉逐渐减弱，出现高度安静、非常轻松愉快、非常舒适的虚空境界和显示强身、康复、益寿、调动潜能功效的特殊功能状态。

(二) 入静的程度 入静是有意识的锻炼。由于每个练功者的练功情况不一样，因此入静就有高低、深浅之分，一般的发展过程是由浅入深地分别为初、中、高三个阶段。

1. 初步入静阶段：姿势自然舒适，呼吸柔和，情绪安定，心平气和，精神能够集中，各种杂念相对减少，但没有完全排除，对外界刺激反应也有所减弱，身体可出现轻微的气感。

2. 中度入静阶段：在初步入静的基础上，意守内容相对稳定，杂念显著减少或消失，意念更加净化。虽对外界的声音还能听到，但闻如不闻。主观上仅有一丝息相，绵绵密密，心息相依，心神宁静，用意自如，轻、重、热、胀、沉、凉、痒等舒适感觉常有出现。

3. 高度入静阶段：在中度入静的基础上，外界干扰已不能感知，一切杂念摒除，六根紧闭（六根，指眼、耳、鼻、舌、身、意），自觉恬静虚无，静若止水，感觉轻飘飘如缕缕青烟，或觉游荡荡似腾云驾雾，达到逍遥于人外，蝉蜕出尘埃的无色无相、无相无形的静笃境界。其美妙之感可以意会，而难以言传。

以上三个阶段的入静状态，不是每一次练功中都能出现，有时偶尔出现，有时却常常来临，有时又交替复出。另外，入静状态的各个阶段，也不可能完全如笔墨所描述的那样清晰，需要练功者自己多加体会才是。

第二节 调整呼吸（调息）

调整呼吸，古时称为“调息”。息，呼吸，一呼一吸则为一息。即运用意识来调整好呼吸，改变常态下的“风相”、“喘相”、“气相”而转化为内功的“息相”，使意气相合，以后天之气启动、增补先天之气。呼吸中所谓的“风相”，是指呼吸比较急促，可以听到自己的粗糙呼吸声；“喘相”，是指虽然听不到呼吸声，但呼吸出入尚感结滞不通畅；“气相”是指呼吸虽无声音，亦无结滞，但出入还不够细匀；“息相”，即是在松静、自然的基础上，在心平气和、机体松弛的状态下，进行不疾不徐，柔和匀长的呼吸，使呼吸逐步达到“吸气绵绵，呼气微微”，犹如“春蚕吐丝”的境界。

一、呼吸锻炼的重要性

把呼吸调整好，不但能启动人体真气，调和气血，按摩内脏等，而且有助于身体放松，