

中国气功 功法大全

主编 楼羽刚



ZHONGGUODIGONGGONGFADAGUAN



中医古籍出版社

(京) 新登字 027 号

责任编辑 吴炳银

中国气功功法大全

楼羽刚 主编

中医古籍出版社出版

(100700 北京东直门内北新仓 18 号)

新华书店总店科技发行所发行

机工印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 49.25 印张 1260 千字

1993 年 10 月第 1 版 1993 年 10 月第 1 次印刷

印数 0001~4000

ISBN 7-80013-401-6 / R · 398

定价: 180.00 元

集天地之靈氣
以萬物為鋼



壬申年夏月
天恩胡氏





集千年諸說為此冊
融百家功法於斯爐

題中國氣功法大全

庚午金秋俞劍明



前言

中华民族在五千年文明历史的发展过程中，创造了辉煌灿烂的科学文化，具有东方文化特色的“气功”以其独特的功理、功法及临证效果而著称于世，并为人类的保健事业和整个医学科学的发展作出了巨大的贡献。

近年来随着气功的发掘和普及，这一古老的学科重新焕发出青春华采，洗刷了人们曾经对它的冷漠和歧视。气功在祛病保健，强身延年方面的积极作用和它在人体科学、物理化学和现代生物学等领域的实验研究成果，大大开拓了人们的视野，形成了一门新兴的气功科学，并受到人民群众的热情欢迎和广泛支持。一个更广泛、更深入的气功热潮正在形成，这一趋势也逐渐扩大到海外，形成世界上继“针灸热”之后又一热点——“气功热”。

气功由于源远流长，在漫长的历史发展过程中，形成了众多的流派，并各具特色，可谓“门派林立，众家各异”，气功一词包含的内容就非常广泛，如有吐纳、行气、导引、炼丹、玄功、静功、修道、参禅、禅定、定功、性功、命功、内功、养生法、止观法、六妙门、性中性、大圆满、大手印、真气运行、移情变气等。仅仅从气功功法名称上来进行分析，大致与练功的方法、目的和理论有关。如从练功目的取名的有保健功、明目功等，从练功理论取名的有太极拳、形意拳、坐禅等。古代道家气功学派云：“道法三千六百门”。可谓气功的种类和方法非常繁多。历代的道、佛、儒、医、武术与民间等流派，在练功方法上都有自己的特点。从练功要诀上讲，道家要求“修心练性”，佛家要求“阴心见性”，儒家要求“修身养性”。但这些不同的气功功法都有调动人体潜能，以达到强身延年的效果。

我国古代气功文献资料浩如烟海，仅《道藏》中就收有六百多种，此外在佛家、儒家、医家书籍中也有大量气功文献记载。挖掘整理工作，是一项既重要又艰巨的任务，它不仅要求研究者有较高的医学、气功学及古汉语、现代汉语等方面的知识，还须自身有较高的气功功底。这次我们组成有老中青结合的气功功法整理编写组，历时三载，从数以万计的气功文献资料中，选编出五百余种气功功法，这些功法或自成一体，或为一门一派，或在民间有重大影响，可谓集我国古今气功功法之大成。在本书的编写过程中得到浙江省中医药研究院图书室、浙江中医学院图书馆、浙江图书馆、北京中国中医研究院图书馆、上海中医学院图书馆、山东中医学院图书馆等单位的支持，浙江美术出版社郭奔同志以及金茂鑫同志、蔡华同志为本书绘图，著名书法家胡文科为本书题写了书名，在此一并致谢。

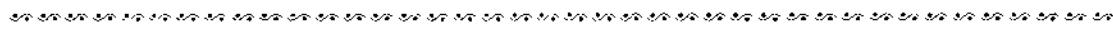
限于我们的水平，舛误之处敬请海内外同仁予以指正。

楼羽刚

一九九一年十二月于杭州

目 录

第一编 静功类.....	(1)	师尊相应法	(27)
八识归元法.....	(1)	因是子静坐法	(27)
九守功.....	(1)	全跏趺坐姿训练法	(29)
九步内功.....	(4)	许逊服气法	(30)
九次呼吸法.....	(5)	观鼻法	(30)
九鼎炼神法.....	(5)	《寿人经》导引法.....	(31)
三一服气法.....	(6)	《寿人经》坐功法.....	(31)
三素云法.....	(6)	《寿世青编》调息法.....	(31)
大周天行气法.....	(6)	《寿世青编》内功法.....	(31)
大周天蒂踵呼吸法	(10)	李奉时服气法	(32)
小周天	(10)	吞月松静法	(32)
王子乔八神导引法	(11)	运动规法	(35)
王说山人服气法	(11)	灵宝聚火法	(37)
天柱静功	(11)	杨西山调气法	(37)
太无先生服气法	(12)	松静功	(37)
太清存想法	(13)	阿字观瞑想法	(38)
五气朝元法	(13)	退藏沐浴功	(39)
中脉行功运气法	(13)	性命法诀明指功法	(40)
止观法	(15)	呼吸静功妙诀	(42)
内养功	(15)	采日月精华功	(42)
六字诀	(16)	补心气法	(43)
六字法	(18)	补肝气法	(43)
六阳时法	(18)	补脾气法	(43)
火练形	(18)	补肺气法	(44)
丹田内气修炼法	(19)	补肾气法	(44)
水火调节法	(21)	补胆气法	(44)
幻真服内元气诀	(21)	空松功	(44)
玉液炼形法	(23)	服三五七九气法	(47)
引气旋转法	(23)	威仪行气法	(47)
正一服元气法	(24)	点线面体行炁法	(48)
正一服日月精华法	(24)	修内丹法秘诀	(49)
归一清静法	(24)	《修真要旨》服气法.....	(50)
白鹤双泉坐	(25)	《类修要诀》小周天.....	(50)
卯酉周天功	(26)	郭沫若静坐法	(51)



混沌初开法静功	(51)	沈钧儒健身法	(95)
彭祖导引法	(58)	《寿人经》长辑法	(97)
蒙山贤者服气法	(59)	《寿人经》导引法	(97)
跪功	(59)	坐式练功十八法	(97)
蒋氏调气法	(59)	青少年气功	(105)
意气功	(60)	拓石法	(106)
睡仙功	(60)	拍击脏腑法	(106)
静呼吸功法	(61)	周身活动法	(107)
墨子行气法	(62)	宝命功	(111)
翻江倒海法	(62)	治身法	(113)
第二编 动功类	(63)	和气功	(113)
十六段锦	(63)	禹步法	(116)
七心活气功	(63)	铁拐仙指路法	(116)
七式罗汉功	(68)	神仙起居法	(116)
七星功	(70)	秘传太极初级功法	(117)
八字功	(74)	秘传按跷术	(119)
八大金刚功	(74)	修持功	(121)
九载功变法	(77)	铜钟劲气功操	(126)
大调手	(77)	陶弘景头面五官按摩法	(127)
马丹阳周天火候法	(78)	锦鸡抖翎功	(127)
天竺国按摩法	(78)	混元丹功	(128)
太极运气法	(78)	遥视炼丹功	(131)
无极天罡内功术	(82)	噓(吸)日精法	(133)
开合运气滚球功	(83)	噓(吸)月精法	(133)
五脏导引法	(85)	摄谷道法	(133)
分行外功法	(85)	第三编 动静相兼功类	(135)
手指功	(88)	二元一环燕子功	(135)
《左洞真经》按摩导引法	(89)	八卦式内养功	(139)
仙家秘传五禽戏	(90)	八卦行功法	(140)
弘景按摩法	(90)	八卦拳走掌行功	(143)
玄鉴导引法	(91)	九传炼丹功	(143)
老子按摩法	(91)	大搬桩功	(146)
《老老恒言》坐式导引	(92)	马山气功	(147)
托盘旋功	(92)	天柱气功	(149)
托踏轻骨法	(93)	太古意气功	(151)
赤松子导引法	(94)	太极气功	(153)
灵剑子导引法	(94)	太极内功	(156)
许逊五脏导引法	(95)	太极玄门周天功	(158)

太极百脉疏通功	(159)
太极运气功	(169)
太极混元一气功	(163)
太极捧气功	(172)
太清调气服气法	(180)
五行掌	(180)
五运吐纳功	(183)
丹田功	(184)
丹鹤气功	(186)
水潮除后患法	(187)
升降调息功	(187)
手指扳动功	(189)
六合心意内功	(189)
四合功	(190)
白云子导引法	(192)
龙形柔身术	(192)
老君导引法	(197)
导引却病歌诀	(197)
吕功成导引法	(199)
吐纳气法	(199)
吐故纳新调气法	(200)
吐纳导引抓闭呼吸法	(201)
行气通经六步功	(202)
自然呼吸法慢步行功	(205)
先天一元气功	(207)
达哈铜佛功	(212)
《寿人经》理五脏法	(216)
形神元胎功	(216)
周天搬运功	(217)
法门气功	(217)
养气健身功	(227)
采飞根法	(227)
炭火功	(228)
香泉功	(233)
结跏趺坐式功法	(234)
神仙日用导引法	(237)
峨嵋甩手功	(238)
混元桩	(239)

逍遥子运睛法	(241)
逍遥子掩耳法	(241)
虚步通督法	(241)
简化峨嵋庄	(242)
膻中开合功	(251)
第四编 自发动功类	(253)
气动功	(253)
自发五禽戏动功	(254)
自发动功	(261)
灵子显动术	(263)
灵子感灵施术法	(265)
抱转色球功	(266)
站桩功	(269)
静动气功	(271)
潜息气功	(272)
鹤翔庄	(272)
第五编 外气功类	(294)
大雁功	(294)
太极桩	(314)
太湖运气法	(316)
开合劲	(318)
内功运气法	(318)
内丹功	(321)
气功分筋术	(322)
气功针刺疗法	(324)
气功通阳点穴术	(325)
双掌合什功	(325)
火神功	(326)
少林内气外放功	(327)
外丹功	(331)
外气施治八法	(332)
外气自我保护法	(334)
外气纠偏法	(334)
发放外气手法	(336)
发放外气功法	(337)
自我外气回授功	(339)
异香神功	(341)
劳宫人气法	(342)

医疗发放外气法.....	(343)	却病延年法.....	(424)
武当内气外发功.....	(344)	张安道养生导引法.....	(424)
空劲气功.....	(348)	延年九转法.....	(425)
练气法.....	(352)	龟息功.....	(426)
练习外气法.....	(352)	金陵太极功.....	(427)
罗汉指掌发气功.....	(355)	和血功.....	(431)
罗汉坐功脚趾掌发气功.....	(358)	练津法.....	(437)
思维经脉循行法.....	(359)	养生十六宜.....	(438)
莲花玄功.....	(361)	保健动功十二式.....	(439)
常见偏差病证外气治疗法.....	(366)	神阳功.....	(442)
童子阴阳功.....	(370)	祛病延年功.....	(443)
植物修炼法.....	(370)	益寿五法.....	(445)
葆春功.....	(372)	涌泉功.....	(448)
精源功.....	(373)	混元一体功.....	(449)
第六编 养生功类	(377)	蛙息运气功.....	(452)
一十六字妙诀.....	(377)	健身桩功.....	(454)
二十四气导引坐功势.....	(377)	彭祖长寿功.....	(455)
二十九式形意丹经功.....	(379)	辟谷食气法.....	(456)
十二经络健身功.....	(385)	瑜伽卧功八法.....	(456)
七步功.....	(388)	摄生和气法.....	(458)
八段锦.....	(389)	摄生服气法.....	(458)
女丹功.....	(392)	静功养生十二法.....	(458)
马王堆导引健身功.....	(395)	静养功.....	(464)
王候功.....	(396)	颜元祛病延年法.....	(466)
太极气功十八式.....	(397)	摩耳健身法.....	(466)
太清导引养生法.....	(405)	第七编 疗疾功类	(467)
内运功法.....	(405)	二便不通功法.....	(467)
双龙戏球功法.....	(406)	九转还丹功.....	(467)
长寿功.....	(408)	大便不通导引法.....	(467)
四季养生功.....	(409)	口干导引法.....	(468)
四时颐养导引法.....	(410)	元阴功.....	(468)
外丹功.....	(410)	太极动功.....	(469)
老人导引法.....	(412)	内功导引术.....	(471)
导引却病养生法.....	(413)	中风后遗症气功导引法.....	(473)
华佗五禽戏.....	(413)	中风偏枯导引法.....	(474)
苏东坡睡眠导引法.....	(421)	四肢拘挛不得屈导引法.....	(474)
吞津还原功.....	(422)	引火下行功.....	(475)
阴阳双修功法.....	(422)	风头眩候导引法.....	(475)

风呼吸法快步行功.....	(476)	明耳目诀.....	(498)
风邪候导引法.....	(479)	固精关门法.....	(498)
风痹不仁导引快.....	(479)	泄五风法.....	(499)
气功治疗性功能障碍法.....	(480)	治万病坐功快.....	(500)
气功戒烟法.....	(481)	治疗性功能衰退功.....	(501)
气逆治法.....	(481)	治腰扭伤功.....	(501)
气功通便法.....	(481)	《贮香小品》导引术.....	(502)
以意气攻病法.....	(481)	服气疗病法.....	(504)
去五脏风邪积聚法.....	(482)	胁痛候导引法.....	(505)
存漱青牙法.....	(482)	指玄功.....	(505)
头面风候导引法.....	(482)	指腕导引术.....	(506)
纠正驼背功.....	(483)	养真气戒手淫功.....	(507)
耳目齿发病导引法.....	(483)	冠心功.....	(508)
耳病导引运功法.....	(483)	调心放松纠偏功.....	(508)
血府逐瘀功.....	(483)	调平补泻功.....	(509)
伏虎功.....	(484)	调经功.....	(510)
迈步蹬腿功.....	(486)	积聚候导引法.....	(510)
呕吐候导引法.....	(486)	高位下按马步桩.....	(510)
伤风导引运功法.....	(487)	排酒毒功.....	(511)
壮阳固精法.....	(487)	虚劳候导引快.....	(511)
羊遂风导引法.....	(488)	虚劳体痛候导引法.....	(512)
疟疾导引运功法.....	(489)	麻木导引运功法.....	(513)
观音桩.....	(489)	宿食不消候导引法.....	(513)
闭合回路运气法.....	(489)	健肾强腰功.....	(513)
防治牙痛功法.....	(490)	健胃功.....	(514)
防治落枕导引法.....	(491)	踏泥步.....	(516)
防治冻疮功.....	(491)	淹城导引术.....	(516)
阴阳采气法.....	(492)	遗泻导引运功法.....	(519)
运手法.....	(493)	遗精导引法.....	(520)
运足法.....	(494)	遗精治法.....	(520)
运肛转腹法.....	(494)	痰火导引运功法.....	(520)
还纳功.....	(494)	舒神功.....	(520)
戒淫功.....	(495)	随意功.....	(521)
沉气法.....	(495)	鼓呵消积聚法.....	(522)
抗骨质增生导引法.....	(496)	嗜眠候导引法.....	(522)
张锡纯治梦遗运气法.....	(497)	腹痛候导引快.....	(522)
肩周运动功.....	(497)	腹胀候导引法.....	(522)
卧功听息法.....	(497)	禅密降压功.....	(523)

痹痛导引法.....	(524)	修真功.....	(563)
聚气鸿寿功.....	(524)	神州明目聪慧功.....	(564)
鼻血导引运功法.....	(527)	神明功.....	(566)
糖尿病导引法.....	(527)	真气运行法.....	(569)
瘫痪导引运功法.....	(528)	贯气明智五球功.....	(571)
擦肾俞治频溺法.....	(528)	益智动静功.....	(572)
第八编 益智功类	(529)	益智鸟字坐禅功.....	(573)
上课入静开智功.....	(529)	乾坤术.....	(574)
失眠导引法.....	(529)	梳式导引健身法.....	(575)
太极昆仑益气功.....	(530)	健脑功.....	(575)
太极益智功.....	(532)	健脑气功.....	(577)
天台止观法.....	(534)	健脑荣发功.....	(578)
开智功.....	(536)	健脑明目功.....	(579)
五台山密宗气功.....	(537)	虚明功.....	(580)
四禅八定法.....	(539)	望月观星法.....	(582)
中华养生益智功一步功.....	(543)	超觉静思法.....	(582)
少儿增智功.....	(545)	联想法.....	(583)
气功快速阅读法.....	(546)	智能功.....	(584)
气功记忆法.....	(547)	智能气功五元庄.....	(584)
气功舒心术.....	(549)	智静功.....	(594)
气功通慧术.....	(550)	禅密慧功.....	(596)
化音功.....	(550)	增智功.....	(598)
六妙法门.....	(551)	醒脑宁神功.....	(598)
灵宝通智能功.....	(552)	第九编 美容功类	(601)
医学气功健脑法.....	(553)	三环龙游功.....	(601)
饮泉食枣功.....	(553)	三时观物功.....	(602)
至游子坐忘法.....	(555)	三“8”运气法.....	(604)
合阴阳顺道法.....	(555)	小练形.....	(605)
守一法.....	(555)	马王堆健美功.....	(607)
阿字观超觉记忆法.....	(555)	五色内视功.....	(609)
学习功.....	(556)	太湖健美桩.....	(610)
奇门遁甲运气法.....	(557)	内气运转法.....	(616)
青龙护骨补髓功.....	(558)	气功长高法.....	(617)
明目健脑功.....	(559)	气功按摩减肥法.....	(618)
延年益智功.....	(560)	气功与美容驻颜法.....	(619)
周天功.....	(561)	气功美容术.....	(620)
涵养本源法.....	(563)	气功明眸法.....	(622)
修存补脑法.....	(563)	文武功.....	(622)

龙门健美长寿功.....	(625)	千斤力.....	(678)
发育功.....	(626)	子午门铁内衫.....	(679)
防治视疲劳功.....	(627)	马山外功.....	(680)
目风泪出候导引法.....	(628)	飞鹰功.....	(682)
目病导引运功法.....	(629)	五行大力经丹功.....	(684)
目暗不明候导引法.....	(629)	五行重手法.....	(685)
白发候导引法.....	(629)	木人功.....	(686)
动静养气明目功.....	(630)	少林气功八法.....	(687)
坐势晃海法.....	(631)	少林耳目功.....	(687)
拔长功.....	(631)	少林金针指.....	(688)
青春痘气功自疗法.....	(634)	小林指禅功.....	(688)
明日观存法.....	(634)	少林护体内功.....	(690)
明目养睛四法.....	(635)	少林秘传换气术.....	(691)
局部减肥软气功.....	(635)	少林基本外功.....	(693)
涂津美容法.....	(638)	水功.....	(694)
齿虫候导引法.....	(638)	开合功.....	(694)
齿痛候导引法.....	(639)	立鼎封炉桩.....	(697)
按脐揉腹功.....	(639)	达摩养生气功.....	(698)
复壮功.....	(639)	吊裆功.....	(703)
秘宗减肥健美功.....	(640)	自由式气功.....	(704)
蛇行蠕动功.....	(642)	红砂手.....	(705)
减肥健美功.....	(643)	克星掌.....	(706)
健美气功操.....	(644)	吞吐功.....	(708)
健美减肥软气功.....	(650)	拍打硬气功.....	(710)
健美桩.....	(653)	罗汉气功.....	(712)
简易减肥功.....	(657)	罗汉眼力功.....	(715)
静坐深呼吸减肥法.....	(658)	罗汉卧功.....	(715)
慧眼配乐功.....	(658)	易筋经十二势.....	(716)
增视运目功.....	(660)	易经洗髓经.....	(718)
冥想美容术.....	(661)	金刚功.....	(727)
第十编 武术功类	(662)	金刚体内功.....	(729)
一指禅功.....	(662)	金钟罩.....	(731)
八大神龙掌.....	(664)	武当轻功.....	(736)
八卦行功.....	(668)	武当明目功.....	(737)
大力金刚功.....	(670)	武当熊门七心活气功.....	(739)
大力鹰爪功.....	(671)	神技性命功.....	(744)
大成拳养生功法.....	(673)	练指功.....	(745)
下元功.....	(677)	点石功.....	(747)

铁布衫.....	(748)	硬气功行气法.....	(760)
铁砂三掌.....	(749)	硬功运气法.....	(762)
铁裆功.....	(750)	强身内壮功.....	(763)
铁腹功.....	(751)	锁指功.....	(764)
排打功.....	(756)	意拳技击桩.....	(765)
铜钟劲.....	(756)	鹤步登天.....	(766)
提头贯顶功.....	(759)	索引.....	(769)

第一编 静功类

八识归元法

本功法为静功。此功出自气功专著《性命圭旨全书》，著者及成书年代不详。该书以性命双修立论，集道儒释三家气功学说于一炉，是明代以来较有影响的理论与实际相结合的气功学著作，也是系统的应用气功养生法防治疾病的重要文献资料。书中主要应用八卦、阴阳、五行、人天观、干支甲子、形体、脏腑、经络、精气神的基础知识，阐发气功学基本理论及功法的特点、操作技术、功效应用、注意事项等。有较高的实用价值。全书分四个部分。本功法见于第一部分。

功效：镇静安神，补脑益精。能调节脏腑机能，减少体内能量消耗。

主治适应：癫痫、躁狂症、真心痛、心痹证（冠心病）、高血压、眩晕、中风症、肺结核、甲状腺肿瘤、甲亢、消渴（糖尿病、尿崩症）及消化系统、泌尿系统疾病。

作法：先做好功前准备。选择无噪声、无污染、空气清新、景色宜人的环境。忌在雷鸣及雨天进行。室内作功，也应空气清新，光线宜人。

(1) 调身：先宽松衣带，放松形体和精神。然后盘腿端坐，闭双眼，并闭口使呼吸之气从鼻出入，舌抵上腭，竖脊含胸，双手臂下垂，自然意视下腹，两手握固（用两手四指各握住大拇指），形体沉稳。(2) 调气：坐定之后，调匀呼吸，以后即不再注意呼吸，任其自然。(3) 调神：凝神入定，使意识活动处于相对稳定状态，即“虚空藏寂灭”、“明心见性”，先断意识，“深入于幽冥之中，竟不知天之为盖，地之为舆（车），亦不知外之有人，己之有躯。”达到“静则神藏”、“虚无飘渺”的忘我境界。(4) 收功：行功 40 分钟左右，使意识活动分开，虚无消失，再现己之存在。然后活动片刻，搓面叩齿，轻按肾俞及肾区，揉腹伸腰。随意舒臂或行走，约 10 分钟即可。

九守功

九守功功法根据《老子》柔弱胜刚强的原理创编，分和、元、气、仁、简、易、清、盈、柔九节。

一、 练功准备

全身放松，保持静坐功的姿势。先想一下自己的长辈父母亲的样子，然后再想一下自己年轻时的样子。男性想自己 7 岁、女性想自己 6 岁时的样子。想着自己年轻时的样子练功，这样就容易激发儿童时代的信号和心理状态。

二、 九守功法

(一) 守和

1. 意守下丹田，想着小腹下边有一团火，微微地发光，照着五脏六腑。
2. 意念外边有风在吹自己，好象风从全身吹到自己小腹里边，风火相煽。
3. 呼气 15 次，意念全身的皮肤在呼气，不要注意吸气。

4. 吸气如雾 28 次。气像雾状一样，就象早上站在浓浓的大雾里一般，雾气通过全身的皮毛进入体内。想象火就在水的下边燃烧，意念水中之火在燃烧。

5. 叩齿、提肛 49 次。因为女性 49 岁左右进入更年期，男性也有更年期，只是时间不同，所以这个 49 次是有道理的。前面讲呼气 15 次，因为月亮一到十五就要变换，农历 15 天为一个节气，所以亦是有道理的。吸气 28 次也是有一定道理的，女性的月经 28 天左右来一次，与月亮的周期有一定的关系。气功非常注重人与宇宙的关系，所以第三步呼气 15 次，想着病气从全身排出。第四步吸气如雾 28 次，这是有规律的。第五步叩齿、提肛 49 次，这个 49 意味着人的更年期，要调节更年期。

6. 吞津漱液 64 次。吞咽口中的唾液，有意做动作，往下慢慢地咽唾液，吞咽 64 次。因为人体生命工程发现核酸大分子 DNA 有 64 个遗传信息的物质。同时，气功八卦理论讲究 64 卦。所以说 64 次是有一定道理的。

7. 深呼吸。想着气在全身内外贯通，注意自己的呼吸次数，数够与自己年龄相同的呼吸次数，一呼一吸算 2 次，想着气通过全身进入内脏，又通过全身皮毛在排出。

8. 想着身体上下在变化。上面的天和脚下的地在不断地变化。配合自己的呼吸，吸气的时候，上面的天和下面的地好象慢慢地接近，自己好象是顶天立地了；呼气的时候，天高了，地在往下面走，天越来越高，地越来越往下面转，自己就象悬在空中。这是上下采气法。

9. 要想着自己前面的长辈和后面小字辈的形象，这是前后采气法。想自己前面的长辈，长辈想一下就不去想了，想下面的小字辈，想自己的小孩，没有小孩的就想自己兄弟姐妹的小孩，如果你自己就是老大，没有兄弟姐妹，你就想堂兄弟姐妹中的小字辈，如果你堂系的也搞不清楚了，就随便想一个你家里的或你认识的，跟你亲近的小孩也行。用人的图像练功，想着他在距离你 7 步之远，和你一起对着练功。

以上就是九守功法的第一步，守和练功法。

(二) 守元（也称守神）

守元就是守元气、守精神。在练守和功一段时间后，练到有明显反应了，再练守元功。最好守和功练 1~7 周或更长的时间后再练第二步功。练守元功，意守上丹田及额头的部位，想着两眉的中点，想着上丹田在闪光，并配合深呼吸，这是守元功。练一段时间后进入第三步守气。

(三) 守气

意守中丹田，要意念胸部正中，两乳中点膻中穴，要想着胸部正中在闪光，有火光在闪烁，这是守气。要练一段时间后（“一段时间”均以练功中有明显气感为标准），再往下练。

(四) 守仁

守仁即意念两手的劳宫穴（图 1—1），两手掌的掌心有两团火在燃烧。想一段时间，深呼吸，还是守仁。练 1~7 周的时间，有了明显的感觉后，再练下一步。

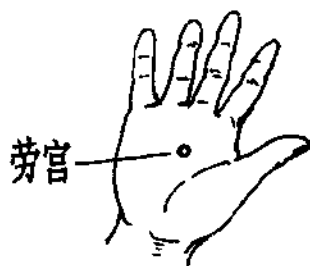


图 1—1

(五) 守简

意念双脚的涌泉穴，把呼吸尽量地往脚下引，引到双涌泉穴，呼气从涌泉穴排出去，

吸气从涌泉穴及全身皮毛孔吸入到内部，主要是意念活动。这是守简，练一段时间再往下练。

(六) 守易（也称守玉枕）

意念自己的后脑勺，要把注意力集中在小脑部位，想着小脑部位有金光在闪着，始终把注意力集中在那个地方，呼吸时也注意那个地方，这叫意守玉枕（图 1—2），是守易功。

(七) 守清（也称守精）

意念前后二阴的中点会阴穴，注意力从玉枕、后脑勺部位移到前后二阴的中点会阴穴。想到会阴穴在发热，会阴穴在收缩、紧固。练一段时间再往下练。

(八) 守盈（也称守明）

意念百会穴，注意头顶正中百会穴，想着百会穴在闪光。白天想着太阳在百会穴照着，晚上想着月亮在百会穴照着，头顶始终是白光或金光，但不要想黑光。这是守盈。

(九) 守柔（也称守弱）

注意腰部，将注意力集中到腰部肾俞穴和两个肾脏的正中命门穴部位。想着腰部在发热、发烫。这样就和前面想的小腹里面一团火光相对应了。前面一团火光，后面腰椎部位在发烫，这样就对应起来了，要保持这种状态进行练功。这就是传统的九守功完整的练功方法。

从第二步到第九步，只是简要地提示意守的部位和要点，依据这么一个模式，从下丹田、上丹田、中丹田、双劳宫、双涌泉、玉枕穴、会阴穴、百会穴到命门穴这些意念，练一段时间变换一下，练一段时间再变换一下，一直练到第九步。

三、收功

1. 睁开眼睛，全身放松。

2. 双手放在胸前成抱球姿势，掌心相对，虎口向上，五指弯曲，微微分开，小指伸直，深呼吸 7 次左右。呼气时双手往外拉，吸气时双手往中间推，注意手上感觉。

3. 双手用力合掌，掌根在胸前，手指向前方，想着双脚的大脚趾用劲。前后两阴收缩，小腹用力收缩。腰要用劲，全身用劲，牙关紧闭，舌在口腔内旋转，男性顺时针旋转 36 圈，女性逆时针旋转 24 圈，唾液慢慢咽下。深呼吸 3 次，想着全身病气从毛孔、从涌泉穴及十指尖排出去了。接着意想全身毛孔、涌泉穴、十指尖关闭了，深吸气 3 次。

4. 双手快速搓掌，使其发热，掌心对着面部，对着眼睛，沿着面部由下往上擦，深吸气；再由上往下擦，深呼气，反复做 7 次左右，感到特别新鲜。

5. 双手相交，虎口向上，男性左手握着右手，女性右手握着左手，将手掌压在肚脐之上，意想火光收缩为一点在肚脐下边。再想一下光线围绕肚脐旋转，男性顺时针旋转 36 次，女性逆时针旋转 24 次。最后想一下“收功了”，把手拉开，保持自然姿势（九守功收功姿势，可参照静坐入门收功式）。

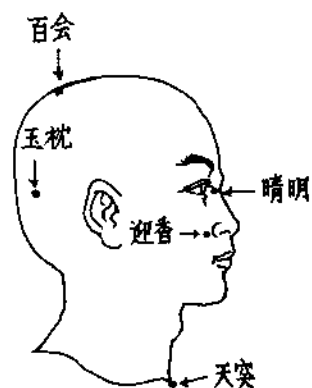


图 1-2

九步内功

九步内功，是运用意念，通过良好的精神调节以促进有机体内部的有序化，达到保健强身的效果。

一、姿势

九步内功的基本姿势，可静坐入门功法相同。全身放松，腰要直，颈椎也要直。双手上下重叠，手心向上，放在小腹部位。

二、九步内功法

(一) 意念

意想自己小腹部位，想自己小腹部位有一朵正在开放的荷花。荷花意味着纯洁，意味着美好，意味着出污泥而不染。要你想荷花，就是使你不要受到外界干扰，心情要像荷花那样美好。要如海灯法师所说的那样“品质清廉心似玉”，要尽量地想着荷花的样子，慢慢地想，使自己的心灵向美好方向发展，这是一种意念。一念代万念，一步步地想着荷花在开放或收缩。

第一步功 呼气的时候想着荷花在开放。吸气的时候想着荷花正在收缩。数自己的呼吸次数，一呼一吸为2次，数够与自己年龄相同的呼吸次数，这算第一步功。练到有反应时就练第二步功。

第二步功 想着荷花的光线照到了五脏六腑，观察内脏，尤其要把心脏照得特别明显，有多种颜色照着心脏。想着心脏在收缩，在舒张，要用意念观察。接着呼气，呼气的时候意想荷花开放，心脏在收缩。吸气的时候荷花正在收缩，心脏在舒张，就这样以意念观察，数与自己年龄相同的呼吸次数。同样练到有反应的时候，才能练第三步功。

第三步功 进一步想自己的父亲或母亲，男性先想母亲的样子，女性先想父亲的样子。要孝敬长辈，接通遗传密码的信号，这有利于开发智慧。男性想母亲健康的样子，女性想父亲健康的样子。想你的父母就在你对面7步之内的距离坐着，和你采用一样的姿势正在练功。然后再重复前面第二个过程，数与自己母亲或父亲年龄相同的呼吸次数。如果现在他们不在了，就数他们现在该多大年龄的次数，或者数自己现在年龄大小的次数也行。这是第三步功。

第四步功 把自己的影子想到意念中父亲或母亲的影子上去，自己的影子就在父亲或母亲的影子中间。合成一个影子后，保留一定时间，不数呼吸次数。这样，对帮助长辈身体健康有好处。想这个过程，模模糊糊地想。能够有一点效应了，再练第五步。

第五步功 想自己的母亲或父亲，男性想父亲，女性想母亲。重复第三步功。想他们在自己前面7步之内，和自己一样姿势正在练功，然后数与自己母亲或父亲年龄相同的呼吸次数。

第六步功 重复前面功法，呼气想着荷花在开放，心脏在收缩；吸气想着荷花在收缩，心脏在舒张。数够与母亲或父亲年龄相同的呼吸次数。

第七步功 想着母亲或父亲的样子，想着自己同父母两个影子合为一个影子，三个影子合为一个影子了，这又是一步。有一点模模糊糊的印象了，再进入第八步。

第八步功 把意念中三合为一的影子，想到自己意念中小腹内的荷花里边去，好像那个