

神功精武丛书 ●

主编 莫文丹

壮阳
强肾
固精



气功功法

●黄明 俞广 编

●广西师范大学出版社



壮阳强肾固精气功法

黄 明 编
俞 广

广西师范大学出版社

神功精武丛书

壮阳强肾固精气功法

黄明俞广编

☆

广西师范大学出版社出版

(广西桂林市育才路3号)

广西新华书店发行

南宁地区印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张7 字数152千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数：00001—10000

ISBN7-5633-0977-2/G·816

定价：2.60元

目 录

壮阳固精功法

- 培元功.....莫文丹 (1)
- 采阳补肾功.....王继昌 (10)
- 壮阳固精法.....子 卿 (13)
- 遗精·阳痿.....廖一言 (17)
- 肾气归原法——咏春拳气功.....徐 伟 (21)
- 吊裆功.....顾锦华 李文英 (30)
- 壮腰八段功.....翟超功 (33)
- 充精壮气的导阳顺阴功..... (38)
- 强精回春法..... (41)
- 遗精和阳痿的按摩行气疗法.....许士凯 王 寅 (55)
- 回春术.....边治中 (60)
- 瑜珈固精功.....恭鉴老人 (66)
- 铁裆功.....毕永生 (75)
- 遗精防治法.....赵 云 (79)
- 性功能强健八法.....铁 尔 (80)
- 健肾强腰功治腰痛.....段金生 (83)
- 阴阳回春功.....刘 东 (85)
- 还精补脑法选解.....陈永灿 (90)
- 简便易行的治疗阳痿及早泄法.....一 鸣 (95)
- 练气功配合按涌泉穴可补肾强身.....刘晓清 (97)
- 气功搬运法防治遗精.....胡 斌 (99)
- 遗精防治方法.....原瑞圣 (101)
- 固精法简介.....彭锁林 (104)
- 遗精治疗法.....童永江 (107)

气功治疗阳痿症·····	冯保友 (110)
气功治疗性功能紊乱·····	李婉芹 (112)
自控欲火 还精补脑·····	马冲霄 (114)
大力功治疗遗精·····	胡 亮 (116)
医治性机能衰退有妙方·····	严定伟 (118)
阳痿的气功疗法·····	林国明 (120)
沙袋气功治遗精·····	阎俊杰 (122)
老年壮阳补肾法——吞津还原功·····	李兰辛 (124)
回春功治阳痿·····	马仁千 (127)
月经不调的气功疗法·····	邓 孜 (130)
壮腰健肾功·····	赵历生 (135)
怎样练提掣功法·····	林泉宝 (137)

练功体会与治愈病例

武术气功治疗青少年遗精失眠一例·····	刘光陆 (142)
固精功法能够治疗遗精症·····	薛维瑛 (145)
谈谈锻炼固精功法的体会·····	邹 屏 (147)
我用气功治好了阳痿·····	松 茂 (149)
练功与节欲·····	延 年 (151)
太湖功治愈不育症一例·····	李志如 尤克昌 (153)
阴精·阳气与醉酒·····	何达锋 (155)
防治手淫一得·····	谢延春 (157)
按摩法治疗阳痿20例·····	杨永平 (159)
养真气 戒手淫·····	刘济跃 (162)
性生活会使武功减退吗?·····	小 可 (165)

强肾固精验方与偏方

药汤药丸类·····	(167)
药酒类·····	(209)

培元功

莫文丹

1. 姿势

八宝门内功的锻炼可分为站、坐、卧、行走四种姿势来进行。因练功的功法不同，故所取的练功姿势亦异。下面就将这四种练功姿势的具体要求逐一介绍。

(1) 站式



图 1



图 2

①立柱桩：身体正直站立，两脚横开与肩同宽，双足平行，两手自然下垂于两大腿外侧，百合上顶，下颏微收，口轻闭，舌尖轻舐上腭，双目平视正前方，含胸拔背，双膝微微弯曲（如图1）。百会要与会阴在一条垂直线上，重心落在两脚足心涌泉穴连线之中点上。

②童子拜佛桩：姿势与立柱桩基本相同，唯两手上提，双掌拼拢合十于胸前，指尖略与下颏平齐（如图2）。此桩又名朝天一柱香。

③伏虎桩，两脚左右分开略比肩宽（约为自己脚掌长之3倍），双足平直，脚尖稍内扣，双膝屈曲半蹲并稍内收，

大腿呈水平，膝盖与脚尖垂直（膝盖不能超过脚尖），上体正直，下颏微收，百会上顶，百会与会阴同在一条垂直线上，口微闭，双目平视正前方，挺胸、塌腰、收胯，两脚用暗劲向外撑，重心落在两足涌泉穴连线之中点上。双手曲肘，双掌置于腹前与肚脐平齐，手掌距肚脐约二拳许，双掌十指相对，掌心向下（如图3）。采用顺呼吸法，鼻呼鼻吸。呼气时意念内气从丹田处下沉会阴并分作两股向下导引，经两大腿前内侧注入双足涌泉穴；吸气时意念内气从双腿后外侧上升返入丹田。呼吸要柔和自然，切忌憋气和大呼大吸。初时只可站1—5分钟，但随着练功时间的延持，逐渐增至每次站桩30—60分钟之久。此桩又名匀气桩。



图 3

④熊桩：两腿左、右分开，比肩略宽，双膝微曲，两脚平直，五趾稍抓地，百会穴、会阴穴以及两足涌泉穴连线之中点要在一条垂直线上。双手下垂，双肘微屈，两手张开，虎口圆，十指撑朝前，掌心向下，虎口相照，双掌与两侧大腿的间距约两拳许（如图4）。

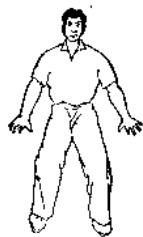


图 4

（2）坐式

①坐山式：即坐在凳子或椅子上。头身自然端正伸直，松肩含胸，腹部宜松，口眼微闭，头顶百会要与会阴部成一垂直线，鼻尖、脐和丹田应在这条直线上，膝关节屈曲90度，全脚掌着地，两足平行，两膝与肩同宽，双手自然放在两大

腿上，掌指朝前，掌心向下（如图5）。



图5

②双龙盘根式：在平地或床上坐下，上身姿势与坐山式相同。身体略向前倾，两小腿交叉盘起，左腿在上，右腿在下或右腿在上，左腿在下均可，以各人感觉自然、舒适为宜。双手在小腹前相叠，右手在上，左手在下，或右手在下，左手在上，拇指外展，掌心均向上（如图6），或两手分放于大腿上。

③五心朝天式：在平地或床上坐下，两腿相交互压，双足翻于大腿上，脚趾分向左右，足心向上。双手在小腹前相叠，手心朝天，拇指外展，右手在上，左手在下或右手在下，左手在上。上身与“双龙盘根式”相同。（如图7）。

④观音式：姿势与双龙盘根式略同，唯双手姿势与“朝天一柱香”相同（如图8）



图6



图7



图8

（3）卧式

①仰卧式：身体平卧于床上，面、腹朝天，头身正直，枕高低适宜，口眼微闭，四肢自然弯曲，两膝关节外撇，双

足心相对，两手分别屈曲上提，以左右食指抵塞两耳孔窍（如图9），或双手相叠于腹部，掌心对向脐眼。



图 9

②侧卧式：侧身躺于床上，一般以右侧向下，腰部稍弯，身形略成弓状，头稍向前勾，口眼微闭，两腿向前屈膝，右腿着床，左腿稍向上提膝，放在右腿内侧上。左手置于枕上额前，手掌自然伸开，掌心向上，左手自然放在胯部。（如图10）。

（4）行走式：

取自然站立姿势，凝神意守丹田发热之后，缓慢行走，如同自由散步一样。吸气时，出左脚，意念百会之气下沉丹田。然后迈出右脚，以意引导丹田之气下降至右脚足心涌泉穴，同时呼气，右脚趾用暗劲抓地。如此反复行走练习至右脚涌泉穴发热之后，再换左脚依法习之。



图 10

2. 功法

（1）蓄精培元法

练功时任选上述站、坐、卧三种姿势之一，但是以坐式功效最佳。行走式在初学时不易掌握，初习者最好不要采用。

练功时，思想集中，神形安静，全身肌肉放松（要特别注意放松会阴部），双目垂帘，舌尖轻舐上腭。鼻呼鼻吸，呼吸柔和自然。意念轻微地集中在头顶百会穴和丹田处，意

守3—5分钟之后，采用顺呼吸法进行缓慢、柔和、自然的呼吸。鼻呼鼻吸，先呼后吸。吸气时想象天上日、月、星辰之精华随着自己的吸气动作从头顶正中百会穴垂直下行经膻中穴，过鸠尾穴至丹田处，并意想这些精华之气慢慢地充润整个下腹部。在吸气的同时，柔和地收提睾丸、收缩肛门；呼气时意想体内之浊气从心窝处向体外呼出，并同时松肛门和松睾丸。如此一呼—吸，反复练习。

每次练功半小时至一小时后，即可收功。收功时，两手重叠，以左手心劳宫穴按压在肚脐上，右手搭在左手背上，以脐眼为中心，先按顺时针方向自左至右（女子则相反），从上至下，由内向外，速度均匀地轻轻揉转18至36圈

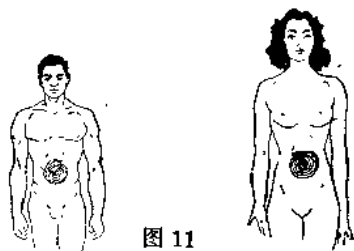


图 11

男子收功法

女子收功法

（如图11），然后又换为逆时针方向，自右至左，从外向内，速度均匀地轻轻揉转18至36圈。再以双手掌互相搓擦至热后，轻擦颜面部18次。放松全身肌肉，缓行10数步后功毕。

对于已婚的练功者，由于元阳已经破泄走漏，故需服用药物辅助练功，以补伤耗之元气。未婚者服之，效果更佳。药方开列如下：

熟地、当归、黄芪、黑豆、木瓜、杞子、五加皮、巴戟、地骨皮、菟丝子、女贞子、牛膝、玉竹各30克，杜仲、黄柏、车前子、肉苁蓉、白茯苓、骨碎补各24克，鹿茸20克（无则用红参代替），甘草、韭菜子、锁阳子、小茴香各15克。

上药一剂，共研为末装入瓶内，用米酒浸泡淹没药面约一横指许，密封保存一月后可用。每次服药酒10毫升，每日早晚服之，未婚青年服之，应酌减量。

· 练功要领：全身放松，形静如眠，调息柔和自然，意守丹田宜清淡，似守非守，若有若无。心情舒畅，怡然自得，精神愉快，神态从容自若，断灭一切杂念，达到静水无风，秋月无云，清澈洞明，恬淡虚无的境界。

· 正常效应：百分之九十的人练功后第10天左右，自觉在吸气时腹部有轻微的发热感，发热的部位因人而异，同时腹部出现“咕咕”的肠鸣声，矢气增多；1个月后腹部发热的面积逐渐加大；两个月后小腹内发热似温水流动样，全身有温暖的舒适感，口中唾液增多；3个月后气力大增，小腹热感更甚（与病态的燥热不同），有时还可出现小腹部轻微的跳动感。部分练功者腹部还可出现气团感。出现上述感觉之后，则称之为“火烧丹田”，这是初具丹田内功的重要标志。练功3个月后，极少数练者腹内的“气团”可以沿任督二脉行走（即通小周天）。

（2）五心纳气法

采用熊桩姿势练功。练功前，先意守丹田3—5分钟后，即采用顺呼吸法进行缓慢、柔和、自然的呼吸，先呼后吸，吸长呼短。吸气时想象天地精华之气随着吸气动从顶心、手心（双侧）和足心（双侧）源源不断地收聚入丹田，同时，放松睾丸和肛门；呼气时柔和地收提睾丸和收缩肛门，并意想体内浊气向头顶百会穴、双手劳宫穴及双足涌泉穴排泄出来。如此一呼一吸，反复练习30—60分钟后即可收功。

收功时，方法与“蓄精培元”的收功方法相同。

练功要领：意守“五心”，吸精聚气。吸气时放松睾丸和肛门，呼气时收提睾丸和收缩肛门。吸天上日月星之精华和大地山川水树之灵气；呼体内污浊之病气。

正常效应：头顶心百会穴、双手心劳宫穴、双足心涌泉穴出现热、麻、跳动感，矢气增多，皮肤有蚁爬感，全身轻松自在，酥绵快乐，如沐温泉之浴，有时出现全身如一片白云冉冉向上升飘。同时，外肾亦因精气充沛而产生勃举现象。

（3）采精聚宝法

①采日精：在每日早上太阳刚刚升起的时候，选择环境清静，空气新鲜，比较空旷，不让任何物体遮掩太阳的光线，从而使太阳光能充分照射在自己身体上的地方练功。练功时选择培元功中的立柱桩，仰面朝向太阳，口轻闭，双目垂帘，全身放松，呼吸柔和自然，思想集中在丹田处。凝神入静1—3分钟后，以口呼吸，行顺呼吸法，吸气时，口唇微张开，上下齿轻轻相叩，不可离开，双足尖踮起，足跟离开地面，同时意想太阳的精华随着吸气动作源源不断地进入口腔内，在吸气末时，喉头配合吞咽动作将口内日精咽下并意送入丹田，使下腹部更为充实；呼气时，上下齿离开，嘴唇稍外突，将体内之浊气由口腔内慢慢吐出，同时双足跟落地。

②采月精：于每月的月亮初出时、月中时、月入时，面向月亮采精练功。练功的方法与采日精法基本相同，所不同的是意采月精。

③采星精：选择星群璀璨之夜，仰面向北斗星采精练功。采星精的方法与采日精法亦基本相同，所不同的是意采星精。

练功要领：与蓄精培元法相同。

正常效应：气感较前更为强烈。

（三）缠桶功（又称“罡气缠桶法”）

本功法必须是在练好增元功的基础上再加以练习。练功前务必先将功法要领掌握好之后再悉心揣摩，不可故行莽撞，贸然操练，以免出现意外。在有条件的情况下，可以请内行的气功师在旁指教练习。

练功时，按观音式坐好，行顺呼吸法，鼻呼鼻吸，呼吸柔和自然，意念集中在丹田处。意守丹田至腹部发热之后，即以肚脐为圆心，用意将丹田内气按顺时针方向，自左至右，从上至下，由内向外，速度均匀地作圆形旋转18圈。然后又按逆时针方向如上法反转回旋18圈，收入肚脐神阙穴。如此反复旋转，每日勤练不辍，待可以将丹田内气随意运转时，再把旋转的次数逐渐增加至24圈、36圈、72圈和81圈。

在转圈时，圈数少的圈距应大，圈数多的圈距应小些。总之，运动旋转的范围以上不超过左、右翘弓缘，下不逾越耻骨和左、右髌骨上脊为宜。

初练习时，内气难以随意旋转，但是，只要能坚持勤练一个月后，内气旋转自能如意，同时能感觉到内气逐渐收聚成团。以后随着功力的不断增强，于每次行功运转时，这团内气均可随着意念的导引而在体内反复旋转。

练好上述功夫后，仍采用顺呼吸法，呼气时意念内气自丹田降至会阴，同时放松肛门和睾丸；呼气时以意引气上行过命门至丹田，同时配合收缩肛门和睾丸。如此反复进行，随着气机的运转，可使丹田、会阴、命门这三者连成一个圆形环状（此方法称为“小小周天”，亦名“小法轮”），然后在腹内丹田、会阴、命门之间操八卦（方法与后一节“操八卦”相同）。

然后,再用意念将内气按顺时针方向(从上往下看),自左至右,从外向内进行有规律的圆形运转,吸气时气经腹侧,呼气时气过腰侧(即通带脉)。待意到气到,意随气转后,再按逆时针方向,从右往左,由内向外反行旋转至气随意转时,又将内气沿着腹壁内侧,由左至右地从小腹部往上作螺旋状的圆形旋转,转至上腹的心窝部(即剑突下凹)后,再从上往下作螺旋状的圆形反转。一上一下为一次,共作72次。

在旋转内气时,必须是有规律的圆形运动,运转时必须意到气到,气随意转,运用自如。运转的速度初时不宜太快,即使是纯熟之后也只能稍加快些,转速的快慢必须与呼吸和意念紧密配合。当内气不能随意念行走时,千万不要强行运转,也不要忽左忽右地乱作旋转,以免气机逆转,出现偏差,导致练功失败。在内气运转的整个过程中,均采用顺呼吸法,呼吸要柔和自然。每次练功毕后,必须意领内气回归丹田。

练功要领:以意领气,气随意转,法式自然,水到渠成。

正常效应:丹田充实,会阴跳动,百会、涌泉、劳宫、命门发热更甚,全身气力有用之不竭的感觉。如有头痛者,内视涌泉则可消除。

采阳补肾功

王继昌

肾为先天之本，元气之根。男子因遗泄之故，常常精匿肾虚，引起诸虚之症；女子受了病邪侵袭，容易伤及肾气，影响冲、任两脉的通盛，而引起月经疾患，故应时时补之。我在长期练功实践中经常出现一些自发动作，而且自成套路。在此基础上，汲取百家之长，创编了这套功法。许多人练后，感到效果明显。今公开发表，敬请气功界前辈及同道者指教。

一、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臆中穴（两乳间）。吸气时，阳光进入臆中和神阙（肚脐）两穴，呼气时，身体放松，使气下降到丹田，时间5—10分钟。

二、合什朝阳

面向太阳，双手合十，两手指相触，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。吸气时，意念万道霞光从玄关（两目之间）、臆中穴、神阙吸入体内，呼气时全身放松，使气直达涌泉（两脚前脚心）。吸气时身体稍有上升感，呼气时身

体稍有下落感。时间5—10分钟。

三、背阳合十

转体：背向太阳，使温暖阳光照射背部督脉。姿势同上。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。

四、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。吸气时，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。

五、拍打小腹

面向旭日，自然站立，两目微闭，留一线之光。两手轻轻拍打小腹及耻骨上方180次。

六、拍打腰部

背向阳光，自然站立，再目微闭，两手轻轻拍打骶骨部位180次，而轻轻拍打腰肾俞穴（两腰眼）180次，可起到纳阳通督，治疗腰疼的作用。

七、万念归一

面向旭日站立，双目微闭，左手掌贴在小腹（下丹田处），右手掌盖在左手背上（女子右手在里），两手一起按逆时针由小圈转到大圈，转36圈，再按顺时针由大圈转到小圈，转36圈，（女子先顺后逆转）。

八、收势：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，两手指在脑后轻轻敲打36次。

注意事项：宜在清晨阳光较弱时练此功；练功时要面带微笑，怡然自乐。练此功者最好每月阴历14、15、16三天晚间接此动作对月亮作功，以便吸日月之精华，保持阴阳平衡；有腰痛、阳痿、肾虚诸症者应在百日内杜绝房事；应在空气清新、避风处练功；练功前应排出大小便，腰带宜放松，阴天时仍可面向东方练功。