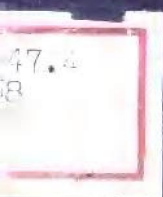


太上清靜真功

功法图解

尹耀奎



太上清静真功

功法图解

尹耀奎

北京出版社

太上清静真功

(功法图解)

Taishang Qingjing Zhengong

(Gongfa Tujie)

尹耀奎

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

北京第二新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 2.875印张 61,000字

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

ISBN 7-200-00816-8/G·215

定 价: 2.30 元



尹雅全

编者的话

本书系尹耀奎老师所著《太上清静真功》一书十二节正功功法部分之节录本，乃是应教学“太上清静真功”热潮之急需而问世的。

“太上清静真功”是道家气功真传之一种。据广大习练者反映，此功法结构完整，简单易练，含意深刻，功效显著，因此，很受群众欢迎。尹耀奎老师是中国气功科学研究会功理功法委员会委员，他自幼练功，有很好的师承。他所著的《太上清静真功》一书，除介绍了该功十二节功法、功理之外，还介绍了采气、采日精月华、排补、信息交换、定向、聚气、观象、验观七星等诸多道家气功之小法，颇有实用价值；理论方面，在逐节功理分析之外，也对贯穿整个功法之指导理论进行了阐述，如对“天人感应”、“河洛变易”与“阴阳五行”等大课题均提出了精辟、独到之见解；该书的问题解答部分也介绍了许多气功常识和宝贵的练功经验；因此，《太上清静真功》不仅可做气功教材，而且具有一定的气功科研与学术价值。目前，该书正在我社紧张编排之中，不久即将与广大气功爱好者见面。

气功是我国古老文化内容之一，近年得到了很大的发展，气功书籍也越来越多了。过去，我社也曾出版过一些受到国内外读者欢迎的气功书籍，今天，又将这部道家气功著作奉

献于世，愿与气功界、科学界人士及广大气功爱好者共同探讨，共同为发展气功科学事业贡献力量。

1989年2月26日

目 录

第一节	清静无为式·····	(1)
第二节	转肩导气式·····	(6)
第三节	天人合一式·····	(12)
第四节	橐籥吐纳式·····	(24)
第五节	抱元守一式·····	(33)
第六节	左三调心式·····	(39)
第七节	右七平肝式·····	(44)
第八节	右二磨肩式·····	(50)
第九节	左四疏脉式·····	(57)
第十节	右六通足式·····	(64)
第十一节	左八理气式·····	(67)
第十二节	太极混元式·····	(70)
收功式	·····	(75)
附：本书涉及的主要穴位位置与图示	·····	(81)

第一节 清静无为式

收心炼己
清静虚空

1. 松静站立

面向正南，自然站立，两脚与肩等宽，双膝微屈，后坐松胯（“松胯”旨在放松命门）。



图 2



图 1

下颏内收，面部放松，展眉微笑，舌抵上腭（抵舌是搭上鹊桥，接通周天路。抵舌要轻，才能使气机顺畅，并利于生津液）。

2. 虚腋悬肘

两臂自然下垂，虚腋（用意念将腋门打开，两腋自虚）悬肘（肘尖微向上提，形成掌心向后，气机立感畅达），松腕舒指（使真气布输于两腕十指，掌指便可顿生气感）。

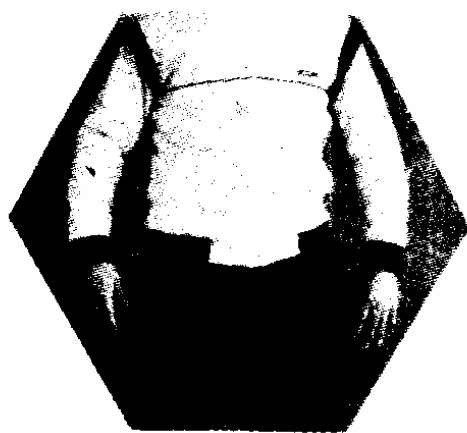


图 3

3. 收视返听

先将意想之中遥渺天际之景气聚会成点，再用双目眸光尽摄后呈下弧线迅速收回，经鼻准入膻中穴，内视心脏（观看心脏的形状和颜色），双目似闭非闭，眸光似视非视。

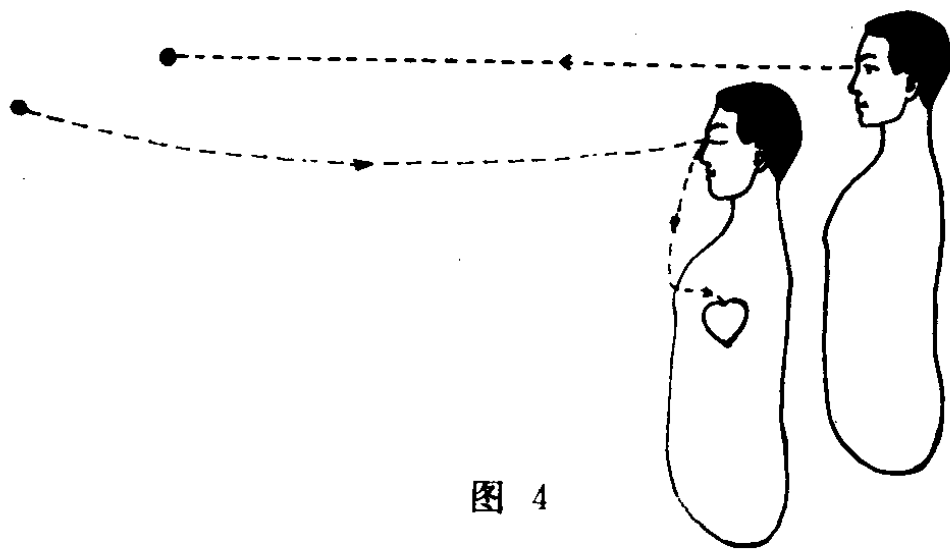


图 4

先极力向远方（自定距离为500米或1000米）扩张两耳听力，再将外听功能尽速收敛，摒除一切外界干扰，随内视目光收归体内，返听心音，似听非听。



图 5



图 6

4. 节节放松

意想全身从头至脚（头、颈、肩、肘、腕、指、胸、腹、背、腰、胯、膝、踝、足、趾）节节放松（放松的关键是精神放松、其要领是松心）。

默念：松、松、松、松、松、松、松、松

5. 玉液润田

将放松后涌出的口水大口舌咽下去，意念直送入下丹田（练功中所产生的口水，其成分已大不同于寻常，古人称之为“金津玉液”。练功日久，将结丹于丹室之内，而成丹需要一定的条件：前面的“收视返听”，眸光内视，如同为丹炉加火；神助耳听，相当给风助燃；而咽液吞津，则是在加火给风、炼精化气的基础上，助气团聚为丹。对于炼丹来讲，这水、火、风三者缺一不可，因此，吞津也是很重要的事。本功法各节均要求吞津三次，应在津液满口时吞咽最佳，全套功法十二节，共吞咽三十六次，缺一不可。初学者及某些病患者即使口水不多，也要按照上述要求坚持吞津，待日久口水增多后，其作用会自显）。



图 7

6. 渐入混沌

眼观鼻，鼻观心，心守神（意念专注于心，此为“单提一念”；由观入门，静之忘我）。

观心而无心，无心也无自身，渐与天地浑为一体，无物、无我，无他人；无天、无地，空、空、空（由单念渐而止念）。

默念：空、空、空、空、空、空、空

（若已入混沌境界，便无须再念。）

7. 开阖收纵

于混沌朦胧之中，灵知突然回观自身，意想“我还是我”(明心见性)。

意想：全身（从头至脚）八万四千毛孔全部打开（意念开大），将自身的八万四千个人体波段全部放出（贵“迅”、“远”二字），与天体相接。

同时意想：真气内存，病气外放（意向无限远）。

然后，再将放出的人体波段经毛孔全部收回小腹，聚合于下丹田。

吞津（此为本节第2次吞津）。

8. 清静虚空

默念：静、静、静、静、静、静、静
渐入清静无为之虚空境界……。

经过较深的入静（约数分钟，若时间充裕，可以延长）之后，识神复苏，接练下式。



图 8

第二节 转肩导气式

坎离始交
日月初运

1. 垂臂转肩

两臂放松，似垂挂于肩轴之上，肩头依向前、向上、向后、向下之顺序，大幅度地转动一周（最大限度地活动肩关节和拉动膈肌，以增大肺活量，促进气机运行），然后放松。

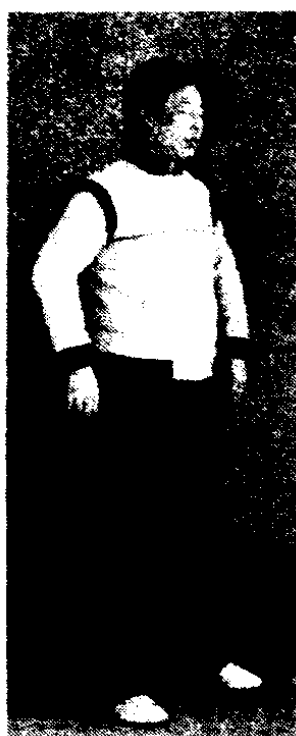


图 9



图 10

2. 提手吸气

两手掌心向外，指尖向下，自体侧移向体前，于小腹前两手背相贴，缓慢上提，同时吸气沉入下丹田（用腹式顺呼吸法，要求深、细、匀、长）。手提至胸部后，变掌心向下，指尖相对，掌指平膻中穴（至此，一口长气吸毕）。



图 11



图 12



图 13

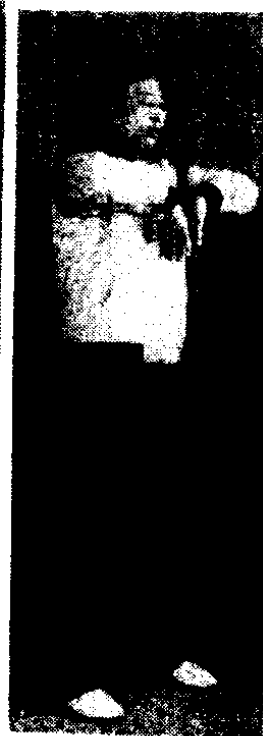


图 14

3. 浚疏环路

十指变刚指（手指由柔变刚，要求刚中有韧，劲而不挺），掌心向下（微向体内倾斜）缓缓下压至小腹。

两手下压的同时呼出一口长气（气呼完后，可不再理会，只是继续用意念运转），气的走向因人的性别与体质而异：

男子：压气由小腹经会阴、长强，沿督脉直升百会，再分向头的两侧至两耳，自耳前、耳后至两肩，沿两臂外侧三阳经入指（高血压病患者不可引气上头，而自督脉行至大椎时即分向两臂外侧，沿三阳经入指）；再自指尖沿手臂内侧三阴经、经两乳至膻中穴，再经任脉至脐下。

女子：压气由小腹经会阴沿任脉上升至膻中，分向左右经两乳沿两臂内侧手三阴经入指，再自指尖沿手三阳经至两

肩，再沿两耳前后上汇于百会，自百会沿中脉直下

（高血压患者及初学者皆不宜引气上头，而自手三阴经入指）。



图 15

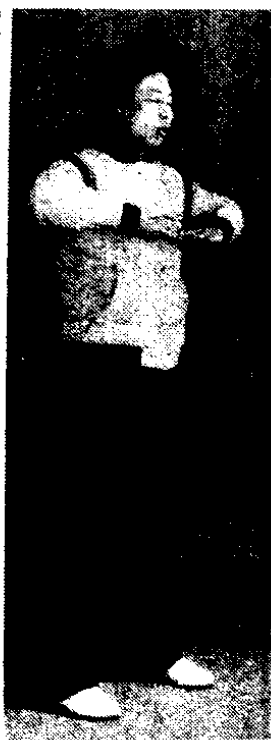


图 16



图 17

4. 扣掌归丹

两手平脐后，两拇指尖与两食指指尖相接（此四指之间呈心形）。拇指抵脐中，余指随掌翻扣于小腹，将气纳入丹室。

归丹时，男女气路亦有不同：

男子：气沿任脉行至脐下，扣掌可促其自小腹神阙、关元区内穴位直入下丹田。

女子：气沿中脉直入下丹田；高血压患者与初学者扣掌时将入指之气自小腹神阙、关元区内穴位直入下丹田。



图 18



图 19

5. 谨守丹炉

两手保持“扣掌归丹”最后的姿势，扣于小腹不动，内视、内听、意守下丹田；同时，咽液吞津，意入下丹田。

（内视，为用神气观察下丹田的形状和颜色；内听，为用双耳倾听下丹田开阖的声音；吞津，是将金津玉液用意念送至下丹田。如前所述，此乃炼丹时的火、风、水。意守，是将意念集注于下丹田，起的乃是加温助炼的作用。对于收获练功成果

来讲，这一步骤实属关键，而且哪个环节均不可缺少，因此必须认真对待，不容忽视。）



图 20