

# 性命健身秘法

東方覺玄 著



精神、神志：“命”指人的形軀、身體。  
修煉人的身體即身體的內外雙修的功法。

北京科學技術出版社

2  
247.4  
0

(京)新登字207号

责任编辑:徐利明

封面设计:田春耕

**性命健身秘法**

东方觉玄 著

\*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码100035

---

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售  
铁道标准化怀柔印刷厂印刷

\*

787×1092毫米 32开本 印张4.5 117千字

1991年10月第一版 1991年10月第一次印刷

印数1—11000册

---

ISBN7-5304-0934-4/R·147 定价:2.85元

# 目 录

---

|                   |    |
|-------------------|----|
| 导言：性命健身秘法概论·····  | 1  |
| 性命健身秘法功理及实践·····  | 3  |
| 一、性命学与性命学术体系····· | 3  |
| 二、性命健身秘法功理体系····· | 6  |
| 三、性命健身秘法实践·····   | 10 |
| 性命健身秘法学功步骤·····   | 12 |
| 练功环境和器材·····      | 15 |
| 一、练功环境·····       | 15 |
| 二、练功器材·····       | 15 |
| 性命健身秘法六规·····     | 17 |
| 性命健身秘法二十八字诀·····  | 19 |
| 晨起功（动功）·····      | 19 |
| 第一诀 热烙通（烙）·····   | 19 |
| 第二诀 活络锤（锤）·····   | 23 |
| 第三诀 仰开胸（仰）·····   | 29 |
| 第四诀 俯通背（俯）·····   | 30 |
| 第五诀 弓释腰（弓）·····   | 31 |
| 第六诀 升展形（升）·····   | 32 |
| 第七诀 侧活臂（侧）·····   | 35 |
| 第八诀 咳横化（咳）·····   | 36 |
| 第九诀 吼竖利（吼）·····   | 37 |
| 第十诀 田间哼（间）·····   | 38 |
| 第十一诀 灵异掌（掌）·····  | 43 |
| 第十二诀 驻颜美（颜）·····  | 55 |
| 第十三诀 避赤龙（避）·····  | 57 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第十四诀 还日用 (还) .....   | 57  |
| 睡前功 (静功) .....       | 58  |
| 第十五诀 读偈颂 (颂) .....   | 59  |
| 第十六诀 和合凝 (和) .....   | 60  |
| 第十七诀 运河车 (车) .....   | 61  |
| 第十八诀 闰余周 (闰) .....   | 65  |
| 第十九诀 入混沌 (混) .....   | 66  |
| 第二十诀 醒寂觉 (醒) .....   | 67  |
| 第二十一诀 妙静定 (定) .....  | 67  |
| 第二十二诀 行气操 (行) .....  | 68  |
| 睡前功 (静功) 小结 .....    | 74  |
| 日用功 .....            | 76  |
| 第二十三诀 慧能境 (慧) .....  | 76  |
| 第二十四诀 御寒暑 (御) .....  | 78  |
| 第二十五诀 复虞方 (复) .....  | 80  |
| (一)三部对应十项密法 .....    | 80  |
| (二)二十字诀 .....        | 83  |
| (三)二十八大类疾病治疗 .....   | 101 |
| (四)十二烙疗 .....        | 115 |
| (五)《发功赋》 .....       | 117 |
| 复虞方补充部分 .....        | 121 |
| 第二十六诀 测内气 (测) .....  | 122 |
| 第二十七诀 寄带功 (带) .....  | 123 |
| 第二十八诀 神功抬 (抬) .....  | 123 |
| 女丹功世道普渡权法 .....      | 125 |
| 附录 .....             | 127 |
| 中医关于经络的部分论述 .....    | 127 |
| 中医针灸学关于输穴的部分论述 ..... | 132 |
| 跋 .....              | 138 |

## 导言：性命健身秘法概论

性命健身秘法是炎黄文明的精髓——性命学术派生的一套人类身心度炼的方法。性命学术是研究宇宙人天性命的发生、存在与归宿的科学，是一套独特的思维方式和观念。

性命健身秘法的“性”、“命”二字，“性”指人的精神、神志，或者说元神，“命”指人的形躯、身体，或者说元气。如果说性命学术是一门研究人的“性”与“命”辩证关系的科学，那么，性命健身秘法即是一套同时度炼人的精神与形躯的性命双修的方法。

性命健身秘法分三大部分，称为三部密宗，相应有三个中心功法，即灵异掌、运周天和活络锤。

灵异掌全称“千古神巫第一手眼秘藏施外发功灵异掌”，是动静合于一体的功法。“千古”表示功法久远，“神巫”表示功法的神奇和灵验；“手眼秘藏”指能用手掌将意念发出（产生物质效应）的秘密方法；“施外发功”表示灵异掌的功能是对外发功；“灵异掌”三字，“灵”表示灵验，也表示元神，“异”表示奇异，“掌”表示发功的主要部位是手掌。寺庙中的千手千眼观音像中四十八个内画眼睛的手掌正是灵异掌的形象表示。

活络锤全称“铁布衫金瓜贯气自搏击强身健体活络锤”，是一套以动为主的健身方法，被称为人间第一强壮法。“铁布衫”代表武术界的上层功法“金钟罩铁布衫”，活络锤是这个上层功法的基础功；“金瓜”指铜制瓜形健身锤；“贯气”表示用锤搏击自身之前要凝神贯气；“自搏击”表示用锤搏击自身；“强身健体”表示功效；“活络锤”表示舒活经络的练功锤。

运周天全称“历代圣道性命筑基起手周天法轮河车功”，是一套以静为主的健身方法。“历代”表示时代久远，“圣道”表

修炼成圣人之途径，“性命筑基”表示性命归宿的修炼第一步过“百日筑基”，“起手”表示在性命归宿修炼之前要作的驻世修炼示天准备，“周轮法河车功”是儒、释、道三家分别对此功练功程的形象描绘及简称。

灵异掌、活络锤、运周天是性命健身秘法的三个中心功法，但它们操练起来都比较简单，耗时也不长。灵异掌主要动作是摇（拢拳）、按（手掌）、拉（气烟），做一遍只几分钟；活络锤主要过程是贯气、锤击、喊“活”，打一遍任督脉也只是三分钟左右；运周天是意念沿任督二脉的十二个时辰部位运动，每个部位讲究一定的呼吸方式与数数，做一遍标准时间是七分钟。三个中心功法总耗时约一刻钟，配合其他功法，全部演练一遍大约只需半小时。

性命健身秘法以三个中心功法为代表的三部密宗分别都具有鲜明独特的健身效果。灵异掌使学人具有为自己或别人解除疾患的发功能力，而且不伤身体；活络锤使学人的身体雄健，能耐金石搏击，并且自如地抗御寒暑；运周天使学人的智慧得到开发，除了显著减轻用脑疲劳、使大脑思维敏捷外，还可以由此诱发特异功能（透视、预知等），并且这种特异功能的使用也不伤害身体。

性命健身秘法三部秘宗二十八诀的总体效应是：自在雄健、思维敏捷，发功治病、延年益寿。换句话说，如果把三部密宗全部学会，并且每天坚持，那么性命功能的七官（眼、耳、鼻、舌、身、意、气）与七能（色、声、香、味、触、法、神）将全部得到优化，成为性命学术意义上的功能人。

# 性命健身秘法功理及实践

性命健身秘法是一套科学的健身方法，有严密的理论体系，也有丰富、神奇的实践效应。它的理论体系包括性命学术体系和性命功功理体系，这两个体系从不同的角度体现了性命学的科学性。它的实践效应主要以健身效应为主，又有许多健身之外的其他神奇效应。

## 一、性命学与性命学术体系

性命学是研究宇宙、天地、人类、性命的发生、存在与归宿的科学。其中“性命”二字的意义我们曾在本书开头作过解释，即：“性”表示人的精神、神志，“命”表示人的形躯、身体。所以性命学实际上是关于人的性命的科学。人类本身是由宇宙、天地分化生成的，人本身又是一个小宇宙，因此研究人的性命的规律，必须研究宇宙、天地的规律，研究大宇宙的规律，最终是为掌握人这个小宇宙的规律。无论是大宇宙或是小宇宙，它在时间坐标上的根本表现都是发生、存在与归宿。

性命学术的源头是近八千年前伏羲始画八卦。根据《周易·系辞下传》的说法，上古时代华夏民族的领袖伏羲氏（又称包羲氏）“仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情”。这段话完整地写出了作为性命学研究一代始祖的伏羲氏研究天地宇宙及人类自身，发现它们的根本性规律并加以表达（作八卦），最后又用这种规律去分析万物，使人类通达神明的境界，这样一个气势磅礴的故事。

伏羲氏之后，历代都有性命学大师继承和传播性命学术，并

且有不少留下了他们的旷世名作，这些名作，组成了性命学跨越古今的学术体系。

性命学术体系的中心内容是三部要典、二十四部正经。

三部要典是：博涉知识的《性命双修万神主旨》（又名《性命主旨》，明代尹真人弟子著）；穷究理性的《性命指南针》（又名《道书十二种》，清代刘一明著）；密修实证的《伍柳四书》（又名《伍柳仙宗》，系明代伍冲虚所著《天仙正理》、《仙佛合宗》及清代柳华阳所著《金仙证论》、《慧命经》四部书的合订本）。

二十四部正经是：

《易经》（传周姬叔旦撰，约七百余字。现在版本一般是《周易》，其中六十四卦系伏羲所创，每卦的卦辞和爻辞分别系文王和周公所撰，解说部分的“传”共有十篇，称做“十翼”，被认为是孔子的著作）；

《道德经》（老子著，约五千字）；

《大学》（孔丘著，约二百字）；

《中庸》（孔丘著，约一百一十字）。

以上是先秦时期的性命学正经。

《参同契》（汉代魏伯阳、徐景休、淳于叔通著，约六千一百字）；

《入药镜》（晋代崔希范著，二百四十六字）；

《敲爻歌》（唐代吕岩著，一千五百三十字）；

《黄鹤赋》（唐代吕岩著，七百六十字）；

《百字碑》（唐代吕岩著，一百字）；

《沁园春》（唐代吕岩著，三百四十字）；

《金刚经》（释迦牟尼与须菩提问答，阿难记述，鸠摩罗什译，五千一百四十八字）；

《心经》（唐代玄奘译，二百六十字）；

《阴符经》（传黄帝著，约四百三十二字）；

《黄庭经》（唐代玉宸君等著）。



以上是汉唐时期的性命学正经。

《悟真篇》（宋代张伯端著，六千四百三十七字）；

《四百字》（宋代张平叔著，四百字）；

《心印经》（宋代自然觉王著，二百字）；

《证道篇》（元代邱处机著，一千二百字，附《青天歌》）。

以上是宋元时期的性命学正经。

《无根树》（明代张三丰著，一千三百三十七字）；

《女丹诗》（明代孙不二著，五百六十字）；

《道原浅说篇》（明代伍冲虚著，四千九百八十字）；

《指玄访道篇》（明代涵谷子著，三百七十七字）；

《妙诀歌》（清代柳华阳著，四百字）；

《悟元篇》（清代刘一明著，二十四诀、驻云飞等五篇四千字）。

以上是明清时期的性命学正经。

性命学学术体系的中心内容：上文所列的三部要典二十四部正经作为一个严密的学术体系有如下的特点。

1. 从先秦时期到明清时期长达几千年的炎黄历史中，每代均有性命学大师和他们留下的著作，体现了性命学术源远流长的特点。

2. 这些著作包括了儒家、释家、道家各自的经典名作，反映了性命学术的一个重要观点：儒、释、道三家虽属不同的学派，但却蕴含着本质的内在统一性，即最终的归宿都是研究人的性命。

3. 时代较晚的著作往往充分地引证时代较早的著作，反映了性命学术思想的一脉相承性。

关于性命学和性命学术体系我们就先简单地谈到这里。有对性命学术感兴趣的读者朋友在读以上这些著作时，要注意一个问题，就是要反复地读原著，而不要花太多的时间去读注解。因为注解，尤其是非作者本人的注解，往往与原著的思想有差异。

## 二、性命健身秘法功理体系

性命健身秘法是由性命学术派生的人类身心度炼的方法，分预科和本科两个部分。预科是指融于世俗生活，取得优化性命功能的健身效果的功法部分，这就是本书向读者介绍的性命健身秘法全部；本科是远离世俗生活，取得天人合一的永恒境界的功法部分，它既是一个完整的功法体系，又是预科功法的重要理论基础。这里主要是从较通俗的角度来论述一下性命健身秘法的科学性。

性命健身秘法的科学性有以下这些方面。

1.从宏观角度看，性命健身秘法的三部密宗组合是一个较完美的健身方法组合。

我们曾经强调过，人是“性”与“命”的统一体，所以人要取得优化性命功能的健身效果，必须“性”与“命”同时锻炼，不能忽略两者中的任何一个，这就是一般的“性命双修”观点。然而什么才是真正的“性命双修”，我们的看法却与社会上流行的诸如“性功+命功=性命双修”，或“先命功后性功=性命双修”等观点不尽相同。实际上，性命双修的意义不是性功和命功的简单相加，也不是先性功后命功或者先命功后性功，而是以性功为主的性命双修+以命功为主的性命双修=真正的性命双修。这种关系就像一个八卦阴阳鱼图一样：黑鱼（命功）有个白眼睛（性功），白鱼（性功）有个黑眼睛（命功）；黑鱼和白鱼紧密相依，你中有我，我中有你。

性命健身秘法是真正的性命双修方法。它的命功（活络锤）中有性功（贯气中的凝神入于气穴），性功（静功）中有命功（和合凝、河车、闰余周三步称为“真息三昧”，讲究方法，称为“有为之法”，属静功中的命功，而混沌、醒寂和静定则无方法可言，称为“无为之法”，属静功中的性功）。

性命健身秘法三部密宗组合的科学性更重要的是体现在健身效应上。活络锤作为武术界上乘功法金钟罩铁布衫的基础功,是强有力的形躯度炼,由此可练成真正强健的身体;静功包涵了严密的周天法度规律和由此而达到的玄妙静定境界,是最有效的精神度炼,由此可使大脑得到充分的放松和能力的提高;灵异掌练功动作和意念并重,使人在短期内出现发功能力,从而有效地为自己或他人解除疾患。以上三方面的效应又综合生成一个新的效应——延年。所以健身、益智、发功、延年成为了性命健身秘法的能形成一个较完美组合的四方面特点。

2.从较细微的角度去看,性命健身秘法的二十八字诀每一诀都有各自的科学性。

第一诀,热络通。是应用了中医热灸和按摩的原理,用暖热的练功锤去刺激和按摩身上的重要穴区,以疏通经络,驱除寒、热病气。

第二诀,活络锤。是沿一定的经络方向进行贯气自搏击,训练了人的后天色身第一玄妙能力——贯气及对自然界对人体的冲击的适应能力。

第三诀至第九诀,七星动相,其动作组合类似于天上的北斗七星,用于化解身上的结力,使绷结的能量得以充分地舒达于全

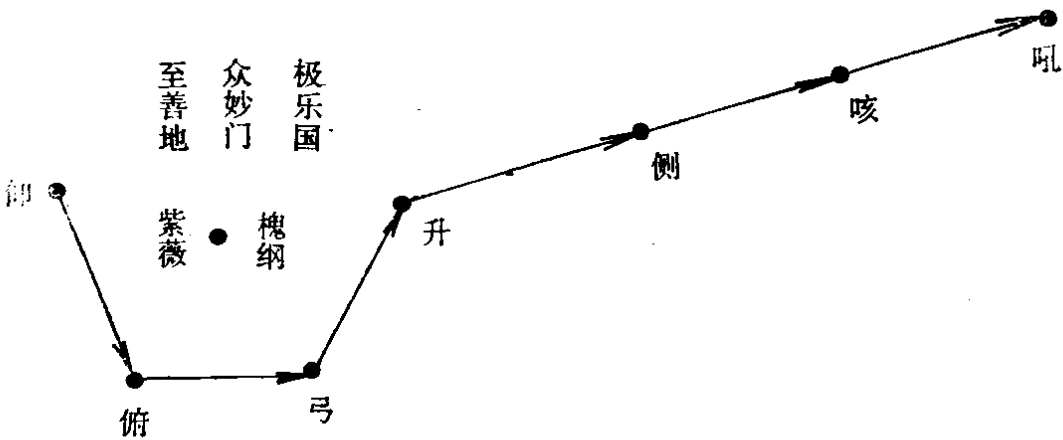


图1 七星动相与北斗七星的对应关系

身各处，使体内积聚的废气得到彻底的消除。七星动相与北斗七星的对应关系如图1。

北斗七星围绕着斗里的一颗较暗的恒星旋转，这颗恒星叫紫薇星或者北斗槐纲，是一个大宇宙单位的中心，而这个星象的特点正好与人体紧密对应。人体这个小宇宙内相应于紫薇星位置的部位，儒家称之为“至善地”，道家称之为“众妙门”，佛家（释家）称之为“极乐园”，实际上就是黄庭，就是内丹田，就是腹腔底部中心（区）。这个位置在七星动相中体现的就是贯气，如果没有贯气，七星动相将难以产生应有的功效。

第十诀，田间哼。通过八卦阴阳旋转和打击丹田、肾间的胸腹鼻三腔共鸣发声，练成了后天色身的第一玄妙能力（贯气），又在体内积累了阳气，使身体更加雄健。

第十一诀，灵异掌。通过简洁的动作组合配合意念和数九，训练了发功气感最基本的两个方面，吸感和斥感，形成了奇妙的发功能力。

第十二诀，驻颜美。在练完动功之后马上对自己的脸面、头发和眼睛发功，求得容颜美好的效应，体现了灵异掌发功“功后优尚”的特点。

第十三诀，避赤龙。为女性专门建立的功法部分，体现了性命功功法缜密地照顾到了男女两性的区别，是科学的、完整的。

第十四诀，还日用。动功的收功式，使练功者的身心状态从功能态恢复到日常态。

第十五诀，读偈颂。依靠语言的力量使练功者的心境平静下来。

第十六诀，和合凝。凝聚神气，是性命学本科（真玄妙法）中真种子产而采药的模仿。这里，真种子、药都是代名词，表示人体在静定状态（又叫禅，或叫先天状态）之中忽有一动，在这一动同时产生的一股能量，这股能量又叫元精，如果用性命功方法（和合凝、河车功、闰余周）去制约它，就可以变为元炁（这一阶段

叫炼精化炁）。如果不用性命功法去制约它，而是顺其自然，则很快会化为后天精（男子为精，女子为月经）。

第十七诀，河车功。周天运转，大自然规律的一个缩影，又是本科真玄妙法过程的一个模仿。性命学理论认为，在世俗环境中不可能有真正的真种子产（静定之中元精生），所以也不可能真正采药过程；但由于这种真玄妙法集中体现了大宇宙、小宇宙（人体）的规律，因此可以模仿它来健身。河车功的周天意义至少有以下三个方面。

（1）河车运转路线是任脉（统理一身的阴经）、督脉（统理一身的阳经），代表一阴一阳，分别与一天的阴（黑夜）阳（白天）相对应。

（2）河车运转的十二个部位（时位）与一天的十二时辰对应，其卯酉二位（沐浴时位）与一天的早晨（黎明与白天交界）、黄昏（下午与黑夜交界）对应。

（3）河车运转数数总和三百六十与周天度数对应，一个宇宙圆周的度数正是三百六十。

第十八诀，闰余周。闰余周天，是对周天数的调整，就像历法中有闰月和闰日一样，以此使人更好地掌握天时；练功中的闰余周，则因为具备了这些意义而很快使练功者进入了混沌状态。

第十九诀，入混沌。是动（和合凝、河车功、闰余周）而复静的开始。性命学理论认为，阴阳动静总是在不断地转化运动的，由静（又称“禅”）而动（又称“机”），由动而静；动静在练功过程中的循环体现了宇宙自然的规律，叫做“禅机”。混沌是虚无，是宇宙之初，是人的先天境界，是忘我忘境、忘形忘意、听而不闻、视而不见的练功状态。

第二十诀，醒寂觉。是静中玄静，静态由混沌必然要转化为静定的一丝契机，所以叫“鸿蒙未判，恍惚将判”。

第二十一诀，妙静定。是静中妙静，由混沌的虚无终于化为了静定的有（称为“有”，但只是一个“一”，阴阳未曾从中分

出)。静定也是一种先天境界，练功中能有静定则可被称为“有道之士”；“定”能生慧，就象平静清澈的湖水能照见一切一样，所以“定”是一切慧能（境）产生的源泉。

第二十二诀，行气操。是先天化后天，定中忽有醒意，人再从练功态中回日用生息态，通过行气操使人的九窍八脉回到常态。行气操从干洗面夹耳、刮眼见花到叩摩足涌泉、摩回三阴经，对人体重要的经络、穴区照顾得十分全面。

第二十三诀，慧能境。是性命功静定功产生的超思维能力，作为一诀功法，是训练这种能力，从而更深地理解性命学，理解宇宙的本质。

第二十四诀，御寒暑。是性命功活络锤功必然产生的一种对自然寒暑变化较强的适应力，用所介绍的方法去做，是更好地保护和加强这种能力。

第二十五诀，复虞方。是性命功治病的大全，由此读者可以不断地实践、理解和摸索，成为朋友和亲人们的保健医生，甚至有可能在不太长的时间内成为专业的性命功大夫。

第二十六诀，测内气。是性命功教学过程的重要一步，由此而确定是否已具备了贯气能力。

第二十七诀，寄带功。给没有发功能力的人带上功，使他们在有限的时间内成为一个能发功治病的人，是性命功功法的一种奇迹，使许多具体的治疗问题得由患者自己去解决或配合解决。

第二十八诀，神功抬，是元神制念力量的一种表现，由此可以在富于乐趣的气氛中使许多人去感受人自身的一种能力，去获得一种治疗性的享受。

### 三、性命健身秘法实践

我们曾和读者反复地提到，性命健身秘法是一套科学的健身方法；实际上，无论是学练这个功法，还是接受这个功法的发功治

疗，都能体会到这个功法的真实有效性和神奇性。

在本书中，我们不打算一一去例举这种事实，甚至不再花篇幅去论述这个话题。我们要告诉读者的是，在书中所提到的各个功法的神奇作用，尤其是灵异掌的发功治病作用，都是被无数的事实所证明了的。在我们的发功治疗和教学传播过程中，我们和千百位朋友一再印证了性命功、性命学的科学性、实用性和神奇性。有些学友是在百病缠身，对生活失去信心，甚至是写好遗书之后才找到性命功的，但不久之后他们便获得了新生。有些学友是以不相信任何气功的心态入门的，但不久之后他们也成了这门学术和功法的推崇者和重要传播者。

在性命功和性命学术的领域不存在“信则灵，不信则不灵”的问题，只要您去实践、去亲身地体会，您不久之后就会高兴地对它点头表示肯定。

## 性命健身秘法学功步骤

本书是按练功顺序（晨起、睡前、日用）来详细介绍性命健身秘法的，这个顺序与学功步骤并不一样。

下面我们向读者朋友介绍学功的一般步骤。

第一阶段，学习灵异掌、和合凝和行气操。灵异掌刚学会时，最好能每天做十遍以上，这样很快就能到百遍之数，从而初步具有了发功能力。和合凝学会以后，每天做六遍以上，有某些疾病的人，甚至一天做无数遍，这样和合凝功的神奇效果便可在数天内出现。行气操是性命健身秘法晨起功、睡前功的收功式，但单独练也有很大的健身意义。

第二阶段，学习热烙通、田间哼、闰余周。初学热烙通，每天要烙六遍以上，争取把部位熟悉，把经络烙通（相应的热感传导要感觉明显）。田间哼也要打六遍以上，要逐渐协调发声、打击、转方向和快慢节奏。闰余周是在和合凝之后做的，单做也有一定的练功健身意义，但建议还是不要单做，初学也是每天六遍。

第三阶段，学习驻颜美、复虞方、混沌、醒寂、静定。驻颜美是在灵异掌之后做的。用掌对脸面发功，意念美面容，锁龄而缩龄；对头发发功，意念黑厚密粗；对眼睛发功，意念明亮不生病。复虞方是灵异掌的全面应用方法，学会它以后，就可以按有关的发功知识去发功治病，帮助别人和自己解除疾患。混沌、醒寂、静定是闰余以后达到的状态，没有特定的练功动作，但也要从书上的语言和自己的练功中去仔细体会。当然，如果确实难有严格的状态出现，就只需安静地盘坐一会儿就行了。

第四阶段，学习测内气、贯气式、活络锤、七星动相。测内气是能否打活络锤的鉴定方式，贯气式是打活络锤的重要内容，要



学会贯气才能打活络锤。学习打活络锤,先要把部位记熟了,用手代替锤打也熟练了,再用锤打,但每天只能打一遍,有错漏的地方别马上重打,明天再注意纠正就行了。七星动相是七个类似体操的动作,是在活络锤之后做的,目地是为了舒展、解释因为打锤束缚在身体各处的能量,每天也只需做一遍。注意,到这个阶段,田间哼的遍数(每天六遍)就可以减一些了,有两三遍即可。

第五阶段,学习运周天。运周天是“历代圣道性命筑基起手周天法轮河车功”的简称,单字称“车”。学时先学四个时辰部位(子、卯、午、酉)的周天运法,叫做子卯午酉定真机。待熟练以后再学十二时辰的运法。学习运周天同时要多参看有关的性命学典籍(《伍柳仙宗》等)。

第六阶段,学习读偈颂、慧能境、御寒暑、寄带功、神功抬。读偈颂,是睡前功的第一步,默念或朗颂一些诗句,以洗涤思维,进入妙境。慧能境,是关于激发慧能的一些知识,学人可以做一些有关的试验,以加深对性命健身秘法的理解和兴趣。御寒暑,可使学人掌握抵御寒暑的能力。寄带功,即给他人授功方法。神功抬是一个有趣的意念改变重力场的游戏。

经过以上六个阶段,读者就已经初步全面地掌握了性命健身秘法,这时每天练功就要严格按练功程序去做了,即:

晨起功:烙 锤 仰 俯 弓 升 侧 咳 吼 间 掌  
颜 避 还。

睡前功:颂 和 车 闰 混 醒 定 行。

日用功:慧 御 复 测 带 抬。

在这里,再特别强调两个前面没讲的方面。一是女性练功,第一阶段就要参看本书的女丹功部分,因为例假和妊娠期间所练的功法与平时稍有不同;某些妇科疾病在女丹功部分讲述了专门的解除方法。二是已婚男女在学功期间(两三周内)要禁绝房事,这样才能很好地形成铁布衫金钟罩基础功(活络锤)的贯气能力。不过这仅限于学功期间,以后则可恢复正常,再无任何影