

## 碧海神剑功法

玄知散人整理

碧海神剑掌 是这么来的 据说在很早以前 有一位剑仙前辈 心爱的人死了 他很伤心 就在海边练剑 练着练着心中依然挂念着她 剑一时失手 就飞进大海里头了 之后 他就在这片海岛之上 悟出了这套掌法 和 内功功法 剑仙本来都是剑不离身 失去了宝剑 悟出来的 所以叫 碧海神剑掌碧海神剑掌 就像海浪一般 一式强过一式 就像层叠的海浪一样 连绵不绝 环环相扣 外功的掌法 已经学不到了 只能学到内功的练气法门 以及心性法门 掌法起初动作柔缓 可是到后来 一掌出去 能演变成两招 两招又幻化出四招 四招化八掌 然后 十六掌 三十二掌 打出的内力 起初若有若无 一遇到劲敌 便会在一掌的内力之上 瞬间连加十三道内劲 当初 那道人演练这套掌法 起初 犹似太极 不急不慢 可是渐渐地 满地风声四起 她的招法越来越快 身法越来越轻盈 灵巧 只看得到一团影子在舞动，已看不清她的容貌和招数 主要分为碧海神剑掌采气法，海天胜境 望穿秋水 碧海潮心，云中穿箭，天女散花 落英神剑 然后 神龙摆尾 仙海朝宗 神我合一 碧海神剑掌 练出来的气 渗透力很强 源源不断 连绵不绝 练功的迅速 是其他功法的十倍 比方说 其他功法 需要一年达到的境界 你只需要二三个月 就能做到 功法的威力是很大 变幻无方 可阴可阳 连绵贯穿 学碧海神剑掌，碧海神剑掌3个月通经脉 不需要站桩 不意守 也不带意念 不配合呼吸只需要用手慢慢来做 动作中 就自然具备了 采气 聚气 调气 放气 的基本功用 练出来的功力 是相当强劲 它能够不期周天 而自然周天 不期运气 而气自然到没有当面传功 练法总是有偏差。

## 貂蝉洗脸

自然站好 把身心放轻松平静

然后 第一步是 两手放在膻中的位置 指尖相对 掌心平的

距离身体十几公分左右 静静的等待手上产生气感

然后 顺着左边的乳房 慢慢移动过去 掌不变 顺着左边的乳房 走下去

掌心对自己，慢慢画了一个半圆的时候 转到下丹田的位置 掌心松掉

慢慢移动到身体的右边 掌心平的 慢慢沿着右边乳房走上来

又回到膻中 掌心松掉 再往左边 掌心平的慢慢下去，如此循环五遍

很简单 在于掌心的一松一平 调整内气的收发 同时对于身体的部位 调整自身气血，五遍做好以后 两掌又是在膻中的位置 掌心松掉

在膻中这里松掉的时候 接下来要注意变掌，注意变掌，变成两手的肘关节向身体后面收进，同时 掌心松掉 指尖朝前 手掌到与肩同宽的位置 掌心放平 慢慢放下去，其实 都是出自 碧海神剑掌。

只不过 这个功法 有好几套动静功法

两手沉到手臂自然松直的位置，虽然功力不会太大 但对皮肤很好 连气色一起改变，先要把内气 运行起来，在针对各种问题 力量才会显著，沉下去以后 注意双掌轻轻抬起来 掌心始终朝下，刚运了几圈，身体是暖起来了，运的时候 一定要掌握好 掌心的平 松 变化，平是外放 松是内收，两臂松直的轻轻往前方 抬起来，慢慢抬起来，抬到膻中的位置 变成之间相对 手心平的 慢慢往膻中收回 来，回来以后 掌心松掉 手势不变 慢慢在身体前面 沉下去

就这个手势 掌心松掉 慢慢沉下去，到达肚脐眼这个位置的时候 注意了

掌心平的 向两边慢慢拉开，这是用气 把带脉给打开的动作

两掌到肩膀同宽的时候 注意变掌

手臂往后面收进 手指朝前 掌心朝下 掌心松掉 慢慢沉到底

这时候 气感非常强的，沉到底的时候 又要注意了，动作不要停顿 要缓慢柔和连贯，开始有了一个补气的手法，变成 掌心朝上 两臂在身体的两侧 掌心松掉 朝天空 慢慢画一个大圆圈上来，向上补气，手在两耳边的时候 注意变掌

变成 两掌心朝脸部 掌缘相对 指尖朝天

掌心平的 慢慢向两只眼睛 两个脸颊的部位 收下来

到脖子这个部位的时候 慢慢变掌 又随着双掌的下移 慢慢变成指尖相对 到达膻中（也就是两乳中间的位置）

这时候继续保持不变 掌心平的 继续下去 到肚脐眼上来一点的位置的时候 注意变掌，慢慢变成指尖朝下 掌心松掉 慢慢往下插到底

这一式 叫做貂蝉洗脸 到这里就做完了

师兄，一般那些木头，有避除力强的，有缘人都记下来功法 很珍贵的 而且功力很大的

## 海天胜境

首先 请你双手合十 念：顶礼十方一切诸神 顶礼三清祖师 顶礼传承恩师

好 我现在教你 第一式 叫做 海天胜境

你练的时候 两脚放松 自然与肩同宽 放松站好，你可以随意的热身运动一下 但不要太累就可以正式开始练气的时候 注意 把两手轻轻放在 下丹田的两侧 指尖斜着相对于地面，这样 慢慢提到膻中的位置 手掌慢慢转变方位 指尖朝下 直插下去 一直到手臂的松直，这样第一步 的作用在于引起下行 把上面的气 导入涌泉

到底的时候 注意 掌根部始终是轻轻贴着身体，然后慢慢开始 掌指朝前方慢慢抬起来 抬得时候掌心放放松 掌根部始终轻轻贴着身体

到膻中以下一点的部位 开始慢慢变掌 变成掌心相对 指尖朝上到达膻中的位置

然后慢慢 两手向两边拉开 拉的同时慢慢变掌 变成掌心超正前方 到两手与肩同宽的位置 手掌松直 超正前方慢慢推出去，一直推到手臂的松直状态

这样做 先把内气贯于掌指之上 等一下 会产生极大的能量

推到尽头的时候 注意变掌，变成指尖相对 掌心朝自己 手掌松直 掌心松 往膻中慢慢收回，收回距离膻中前面一点的位置，注意变掌

变成指尖相对 掌心朝下 手掌松直慢慢往下压，这个动作主要是把内气 上下贯通起来，下压到下丹田位置的时候 注意变掌，慢慢变成指尖朝正前方 但是手掌始终是松直，两手慢慢往身体两侧移动，移动到大腿两侧的时候 两手臂慢慢向两边松直抬起，掌心是朝下的，两手慢慢抬到膻中以下一点的部位时候 注意变掌，变化成两掌心相对，手掌松直的 轻轻互相往中间 压进去，不要碰在一起，压到距离 10 公分左右 右掌慢慢收回来 左掌保持不变，收回来的右掌 放松回来，掌心沿着左手的手臂 慢慢收回来，收回来之后 右掌松直再向前方慢慢推出去，同时 左掌放松 慢慢收回 掌心对着右臂 慢慢回来

这样 两掌之间的气 进行摩擦 互相调整

左右各练习了三遍之后 两掌又回到相对的位置，然后 接下来注意变掌

变成掌心朝下 指尖朝前 慢慢向两边拉开，拉到身体的两侧

手掌放松慢慢放下来，这个时候 会感到一股很强的重力 直冲到手指 这是气冲 很正常，放到两腿下来的时候 注意开始变掌，变成掌心朝上 手掌放松 在身体的两边慢慢把两个手提起来，提到膻中以下的部位 注意开始变掌，慢慢变成掌心朝 斜上方 斜向上把两手松直举起，就好像 天空要塌下来了 你用手撑着一般

举得时候 手掌松直，一直到手臂的松直状态 再把手掌放松 到正上方位置

然后 开始变掌，手臂慢慢弯曲 指尖朝上 掌心朝前与肩同宽 手掌松直

慢慢把手往下收回来，就好像 你在轻轻触摸 正前方有条瀑布一样

这一招 气感超强的

慢慢把手放下来 放到身体的两边 注意慢慢变掌 变成手掌放松 向身体的两侧慢慢抬起来 掌心是放松朝上的

两臂举向天空的时候 两掌慢慢向身体中间往下压 指尖相对应

压到咽喉以下的部位时 变成手掌松直 指尖相对 慢慢往下压

这时候 就有一股 很强烈的冲击力 从你的肘处 灌冲到掌指

## 望穿秋水

接着 上一式的 海天胜境 或 貂蝉洗脸 接下来 就是望穿秋水

慢慢把你的两条手臂 轻轻的抬起来 手臂是直的 手掌是松的 掌心朝下的 两手臂和肩膀一样宽，慢慢抬到膻中的高度 指尖相对 掌心平的 慢慢往膻中压回来

这个动作是起到一个 蓄气的作用 把气蓄积在你的中丹田

然后 靠近膻中的时候 注意变掌 手掌松掉 往正前方分开 指尖朝前 然后掌心平的 掌根贴着身体轻轻把手往下放，然后 两手放到下面去的时候 注意变掌 两掌慢慢往后拉 拉到身体的两边的时候转掌 变成掌心朝上 两手贴着身体的两边 轻轻抬起来，掌心是松的上来 到胸部的高度时 掌心平的慢慢向正前方 推出去，一直推到尽头 目视前方 指尖轻轻相应那无尽深远的前方

这个动作 叫做 望穿秋水 就是看破世间的情和爱的意思

然后 慢慢翻掌 变成掌心朝下 掌心松掉 慢慢往身体的两边拉开 在胸部的高度拉开 不要到肩膀的高度，拉到身体两边的时候 两手轻轻的在身体的两边放下

下到腰部以下的位置时 注意了 两手掌心平的 轻轻往腿的地方压进去

到靠近两条腿的时候 两手心松掉 慢慢往身体两边抬起来 到胸前的高度 再轻轻地下去 腰部以下的时候 两手掌心平的 再往两腿轻轻地压进去

这个动作就完成了 叫做 望穿秋水

这个动作 在你做的好的情况下 你的身体里 两手臂 到手掌 和手指 会有很大的力量 就好像你在水里完成这个动作一般

这个动作 能产生极大的气场 内气节节贯穿全身经脉 功力会成倍增长

## 碧海潮心

现在 我开始讲 碧海潮心 在望穿秋水的基础上 这个动作主要在于 补气 采气 蓄气 把外面的能量手上的气 成倍加强 同时导入身体

这个动作在你做的好的情况下 你会感到自身笼罩在 一股很大的力量之中

前面的望穿秋水做完之后 注意慢慢变掌 掌心松的 两手由身体的两边 慢慢换到身体的前面来 指

尖放松朝前方，慢慢把你的两条手臂 往正前方慢慢抬起来  
手臂直的 掌心松的 抬到下丹田的位置 掌心平的 慢慢放下去  
放下去的时候 手指尖不朝下 继续向前方，然后 掌心松掉 再慢慢抬起来 手臂直的 到肚脐眼的位置 掌心平的 慢慢放下去，然后 掌心松掉 手臂直的慢慢抬到膻中的位置，到膻中的高度时 指尖相对 掌心对膻中 掌心平的 慢慢往膻中收回来，这个就好像 一层一层的海浪 一层高过一层 最高的海浪 往自己的胸膛进来 叫碧海潮心，这个动作 主要是强化内外气 然后 在膻中把真气储存起来  
收回到底腔中时 掌心松掉 两臂往后收进 掌根贴着身体 慢慢把手掌转开 指尖朝前，然后 掌心平的 慢慢压下去，压下去了 慢慢变掌，掌心松掉 掌根贴着身体 慢慢转到身体两边 手指不往下，掌心松的 手臂直的 在身体的两边 慢慢抬起的手，到膻中的高度 注意了 掌心相对 手臂弯曲 虎口打开  
虎口是小圆圈 手臂是大圆圈两手慢慢往中间靠拢 就有点像浑圆柱那样  
两手在两乳房的位置了 指尖相对 掌心平的 往膻中慢慢收回  
靠近膻中了 掌心松掉慢慢变掌 掌根贴着身体 手指向前 两臂往后收进 然后掌心平的 慢慢沉下去  
这个动作就完成了

AAKK0088800加微信拉你进群里面好处多多

## 云中穿箭

做完碧海潮心的动作 慢慢变掌  
掌心松的 手臂直的 手掌在身体的两边 掌心朝上 两手慢慢向天空画个半圆 这叫补气  
慢慢到手指朝天 掌心相对 手臂在两耳朵边  
也就是做完了上一个动作 接下来做的  
然后 掌心平的 手臂直的 慢慢把双手往正前方 轻轻放下去  
这样 会有一股很大的气 直接贯穿你的手臂到手指  
做得好的情况下 你会感到有很大的力量 劈下来

然后下到膻中的高度  
双手掌心松掉  
男的左手 女的右手 轻轻握成空心拳 另一只手不变  
空心拳慢慢沿着另一条手臂 收回到膻中  
就好像你在拉弓一样  
空心拳到膻中的位置 变成掌心平的 慢慢推出去 同时另外一个手握成空心拳 慢慢收回  
然后 再换手 我现在打的字 都带了意念  
两手慢慢在一个位置的时候 掌心全部松掉  
慢慢分开 掌心朝下  
到肩膀的宽度 掌心平的 慢慢沉下去  
这样 云中穿箭 就完成了

AAKK0088800加微信拉你进群里面好处多多

## 天女散花

云中穿箭做完了以后 两手掌心松掉 掌心朝自己 男的左手在里面 女的右手在里面交叉在身体前面  
慢慢变掌 指尖朝上 两手臂轻轻抬起来 掌心离身体大概十几公分 两手的交叉点手腕 到膻中的高度 小臂为交叉点  
两手掌到膻中的位置时 掌心平的 慢慢两掌继续交叉上推 到头部的时候 掌心松掉 向外翻掌 手臂  
松直  
两手臂在耳朵旁边的时候 掌心是朝前方 然后掌心平的 手臂直的 往身体两边 轻轻画一个大圆圈  
下去，这个动作叫天女散花  
然后 两掌慢慢下到腿的两边时 掌心松掉 手臂直的 掌心朝下 轻轻往正前方抬你的手  
两手臂与肩同宽 轻轻抬你的手  
到膻中的高度 掌心向前 手指朝天 掌心松的 手臂弯曲 慢慢往膻中收回来

收回来以后 掌心平的 向前方 手指朝天 慢慢推出去  
推到手臂的松直 掌心松掉 指尖相对 掌心对自己 然后掌心平的 慢慢收回来  
靠近膻中的时候 掌心松掉 指尖朝前 掌根贴着身体 掌心朝下 然后 掌心平的 慢慢沉下去  
最后 男的左手在里面 女的右手在里面 轻轻用两手抱住丹田 练功完毕

AAKK0088800加微信拉你进群里面好处多多

## 神龙摆尾

接连上一式的天女散花 接下来便是 神龙摆尾这一式主要是 强化内气的作用 。  
两手慢慢向天空补气，两手臂松直，在耳朵旁边的时候轻轻把你的手拉下来，慢慢的变成指尖相对，到咽喉的位置掌心平的大拇指微微翘起，轻轻的压下去。补气是松的 到上面的相对 也是松的降到咽喉位置才是平的。  
压到肚脐眼以下的位置，手掌慢慢转开，掌心松掉，同时两臂往后收进，然后掌心平的 轻轻把两掌沉下去沉到底的时候 注意掌心松掉，手臂不变 轻轻抬起你的小臂轻轻抬到膻中的高度 掌心相对掌心平的 轻轻压进去快接近的时候 掌心松掉 轻轻分开然后 两手掌平的 掌心朝下 轻轻的压下去压到下丹田的位置 变成掌心相对 同时掌心松掉然后 掌心平的 轻轻的压然后慢慢分开 掌心松掉轻轻的放下去这样子 这个动作就完成了

AAKK0088800加微信拉你进群里面好处多多

## 落英神剑

接下来是 落英神剑

接下来 两手臂轻轻抬起 掌心松的 手臂松直 掌心朝下 到膻中的高度 指尖相对 掌心平的 轻轻压进来然后转掌 掌根贴着身体 掌心平的 轻轻压下去到肚脐眼的时候 掌心松掉 肩膀往后拉 手臂向后收进 同时 手指往外转变成指尖朝身体的两侧外方掌根贴着身体的两边 掌心平的 轻轻沉到底然后 掌心松掉 手指尖慢慢朝地面。然后很主要了两手放松 掌心放松 慢慢移动到身体的前面 指尖依然是向地面变成掌缘轻轻贴着身体，两掌相对 然后注意了 男的左手 女的右手 轻轻把一只手轻轻移出来一点儿接下来非常重要了 要爆发出极强的能量一只手轻轻移出来一点的时候 掌心平的 轻轻朝另一手的方向 压进去快接近肚脐眼这个水平线的时候 掌心松掉 向外拉开到差不多原来的位置时手臂松的掌心松的 轻轻把这只手抬起来由下而上 一个半圆圈（手臂往正前方 抬起到头顶，掌心在这里 对应的是 身体的两边左掌心对应右边右掌心对应左边） 指尖朝天 肘向里靠 大拇指顺着鼻子的位置 轻轻把你的手 拉下来指尖始终朝天 到膻中的位置 注意慢慢变掌 变成指尖朝前方 掌心平的 慢慢朝前推出去然后 手臂松直的 掌心松掉 掌心朝下 慢慢向身体的外边移动手的高度不要在肩膀的高度 是胸膛的高度然后 轻轻把那一只手放下来 到差不多下丹田的高度 掌心平的 指尖朝下 轻轻压进去 到大腿的时候松掉 又回到之前的位置然后 换手 也一样做两边手都做完以后

落英神剑 这一式就完成了

AAKK0088800加微信拉你进群里面好处多多

## 仙海朝宗

接下来 是仙海朝宗这一式 又是在上一招的基础上 再一次强化内外气的循环 蓄积能量 内力会成倍增长 贯通全身经络

慢慢向天空补气两臂到两耳位置 双手合十指尖与掌根 轻轻贴着 但是掌心空的指尖朝天 慢慢把手拉下来，到膻中的位置 注意转掌 掌心平的 轻轻两掌贴在一起 指尖朝下 手离开身体几公分轻轻的插到底。

然后很重要 两手慢慢抬起 不要分开，慢慢变掌 掌心松掉 男的左手在下面 女的右手在下面，两只手的指尖 分别对左右两方。两掌轻轻朝上下两个方向 拉开，一手拉到头顶略高一些 一手到阴部上下这个高度掌心松的 始终相对不变然后 掌心平的 互相压进两掌在肚脐眼的高度 相遇然后 双掌松掉 指尖朝前 掌心朝下 掌心平的 轻轻沉到底这样 仙海朝宗这一式 就完成了。

AAKK0088800加微信拉你进群里面好处多多

## 神我合一

最后 这一式 叫做 神我合一这一式 具有导气归元 百汇入体 阴阳交接 气强于力的作用。  
两手臂松直 掌心松的 掌心朝下 朝前轻轻抬起来到膻中的高度 掌心平的 慢慢往下压到底。  
到底的时候 掌心松掉 慢慢向天空补气然后 手臂在耳朵旁 注意 两掌相交 男的左手在里面 女的  
右手在里面慢慢移动下来两手心都是对着自己 掌心平的 保持相交叉状态，外面的掌心始终对里面  
这只手的手背，两手的手指尖也随着手的下移而慢慢变成指尖朝下慢慢下去，到下面自然分开。  
掌心松掉，再向天空补气 到上面又是双手合十轻轻，下移到膻中位置，两手自然松掉，分开 慢慢  
变掌 掌根贴着身体 掌心平的 轻轻沉到底。  
最后两手松掉，轻轻抱住丹田 练功完毕 碧海神剑掌的全套动功 传讲完毕

AAKK0088800加微信拉你进群里面好处多多

## 睡功

是这样 自然平躺下来

先要让身心平静 天冷就睡在被窝里练习 盖好被子

先是轻轻用你的手指 顺时针方向 在你的肚脐眼周围画圈

不要太用力

顺时针 36 圈 逆时针 24 圈 都随你自己

然后 很随意的沿着两边乳房 轻轻地按摩 男的也一样 到有那种轻微的热流 就表示气血开始运行了

关键就从这里练习了

按摩胸部的时候 不论男女都不能太重 目的在于调动气血运行

然后 注意练气了

动作做好了 就可以

在被窝里 两手轻轻贴着胸前 指尖相对 掌心平的 慢慢往下移动

这里是两手自然 放在身体上

移动到大概肚脐眼这里的时候 开始慢慢变掌  
掌心松掉 变成指尖对着脚 掌心又变成平的 一路往下 轻轻插到底  
到手臂松直状态就可以了  
然后 两掌心松掉 慢慢往上移动 到丹田这个位置 又自然变成指尖相对 掌心松的 慢慢移到胸前  
这样循环练习 随便你自己做几次 都随你自己的要求  
按摩胸部 随你自己的方法  
但是 等到你不太继续想做的时候 还有一个关键  
想收功的时候 两手在肚脐眼这个位置的时候 变成指尖朝下  
手指轻轻对碰在一起  
掌心平的 慢慢插下去  
这个地方男女有别 关键步骤  
男的 掌心是平的 慢慢下去 到达阴茎的根部 掌心松掉 慢慢把手移动上来 移动的时候 慢慢变掌  
变成指尖相对上来  
又回到肚脐眼的位置 继续循环  
女的 就到达阴户的位置 就可以了 动作一定要轻 柔和  
注意掌心的一松一平  
这是用气来调整 不是用力  
最后收功是这样收 两手交叉重叠 放在肚脐眼以下一点的位置 男的左手在下面 女的右手在下面  
就可以了

## 碧海神剑掌的睡功

这套睡功 动静结合 意气相随 能在睡眠之中 引发巨大的能量 不可小看  
你这样自然平躺着  
两手是放在身体两侧  
然后慢慢把两手 轻轻放在下丹田  
中间隔开一点距离  
记住 慢慢把手轻轻移上来  
移动到腹部这个地方 开始变掌  
慢慢变成 掌心朝天空  
两手臂慢慢在身体两侧  
手掌松直 慢慢向天空推上去  
但是 手臂要保留一定的弯度  
推上去之后 手掌放松 移动到膻中的位置  
变成之间相对 掌心松直 朝自己慢慢收回来  
收回来之后 开始变掌  
变成 指尖朝两腿的方向 慢慢推下去  
轻轻推到尽头 在注意慢慢变掌

这一下 会引导你的内气 自然灌冲到涌泉  
慢慢手变成在身体两侧  
往上移动 又从丹田这个位置开始循环  
随便你自己做几遍 几遍之后 丹田就有热流贯穿到后腰  
并且整个腹部温暖 有能量像电一样 直冲涌泉  
最后收功你就随意抱住丹田 右手在里面  
即使收功之后 体内的能量 依然在源源不断运行 与睡眠中 自然潜行内功  
这是磁场区别 男左女右 通常就是这样

## A 静功

静功 是在你安静的状态下练习  
这期间 要避免自己受到惊吓  
把腿盘起来 房间里的空气 要流通 采光良好 这样练功才会更快进步  
也可以在大自然环境中修炼  
碧海神剑掌的静功 有完成的修习次第  
我现在讲的东西 就是从 我们自心中的 光 智慧 开始修  
首先 第一步要怎样 开启我们自心中 隐藏的神通  
单盘可以  
也没有方位的限制  
当我们把腿盘好 身体坐正 这时候你自身的风心 会自动收摄入你的气脉当中  
所以 我们每个人 或多或少 都会感受到 在静坐中有一种轻安的乐  
但是 一般的禅修方法 没办法在这个时候 开启你的本具光明  
所以 不久 你会被你的妄想 烦恼左右  
通常我们的气脉之中 充满了累生累世以来的业气 明点已被这些不净的业气污染 没办法发光 所以  
我们不能自主梦境 不能降伏自己的心  
然后 先平静一下 你可以观呼吸几分钟 让你的身心再进入 更佳的宁静状态  
即使有妄想 也没有关系  
然后 我们用指头 堵住自己的右边鼻孔 用左鼻孔深深呼吸三次  
然后 堵住左鼻孔

最后 两边鼻孔深深呼吸三次

开始的步骤

这时候 两手轻轻放在肚脐眼以下的位置

掌根贴着身体

轻轻挨到皮肤就可以 两手之间 以肚脐眼为中心

掌心松掉 慢慢把你的手抬起来

到大概膻中的高度

到膻中的高度 注意变掌

变成指尖朝上 掌心平的 向上慢慢推

向天空

慢慢向天空推上去 手不要往外 就在身体的正面推上去

就好像 你把一个宝瓶 给举起来一样

推到尽头 慢慢变掌 掌心相对 手掌松掉 慢慢往下收回来

快到头部的时候 指尖慢慢相对

推上去的时候是以什么角度推上去的

慢慢往下压 到咽喉这个受用轮的时候 掌心平的 大拇指稍微翘起一些 慢慢往下压

闭上眼睛就好

压到肚脐眼这里的时候

掌心松掉 两掌慢慢分开 掌根贴着身体

然后 两臂往后收进 手掌在身体的乳房两边 掌心平的 慢慢压下去

放到自己的大腿根部

然后 掌心松掉 轻轻移到两膝盖的位置

掌心朝下的 自然放松 身体坐正 开始进入正行

由于前面已经清净了一些业气 接下来 就要打开内心的光明了

通常 我们都说 意守丹田 观呼吸 或者意守膻中

这些 我们都不需要

而是 第一步就安住于 自心所显现的光明之中

只要你刚刚的动作做好 或多或少

你会看见亮光

有的人 甚至会看见 蓝色 绿色 金色 等等的发光小点 也就是明点

我们就只要轻轻松松 安坐 轻松享受这种亮光的沐浴 就可以了

这是第一步的修炼

用这个办法 每个人都能 或多或少 开启出超乎想象的能力

由于我们安住于 自心所现之光 你的体内 会开始产生各种 体验

你自己知道就可以

但不要太在意 就只是继续沐浴明光之中

我这个方法 自然而然不会杂念纷纷

因为 你的业力 心念 在明光的照耀之下 自然会化成种种觉受境界

虽然 还会有杂念 但要好了很多

在境界之中 不要有取舍好坏的念头

只是享受明光 就可以啦

好 大家自己去修炼 放松享受你内心深处 那种宁静 明亮的智慧之光

由此 能证得梦境光明 与 本觉光明

同时 你的功力会成倍增长

我现在讲收功

这个很主要的

比方说你有事情 或不想练了 要把功先收掉 你再起来 这个很重要  
收功的时候 两手轻轻提起来 掌心朝上 掌心松掉  
向外面伸出去 慢慢再向身体中间靠拢  
然后 两手接近身体中间的时候 掌心朝自己 手臂弯的 就好像抱气球一样  
男的左手在里面 女的右手在里面轻轻抱住丹田 练功完毕

## 碧海神剑的采气法

碧海神剑掌的采气法我今天讲的这个功法 主要用手上的劳宫 来采集花草树木的气  
我们人 站在花丛之中 把两个手轻轻放在 茂密的小树 花草之上 掌心松的  
这手型就跟一指禅的 健康扳指法一样 但我们不需要扳指  
人自然站立 两手放松 放在花草小树的上空 两边腋窝要打开一点就可以  
采气的时候 自然会有气感 顺其自然 然后我们两个掌心 斜相对 女的右手掌心平的  
慢慢向左手心 轻轻地压 快靠近的时候 松掉回到原位然后 左手轻轻压  
连续做几次 按自己的要求 随意做 最后 收功很主要的 两手轻轻抬起 到膻中的高度 指尖相对 掌  
心平的 慢慢收回来  
然后我们两个掌心 斜相对 然后 掌心松掉转掌 指尖朝前 掌根贴着身体  
掌心平的 慢慢压下去 怎么样个斜向对？就是 手掌中 食指的高度最高 其余指头依着梯形排列下  
去既对着掌心 又对着花草  
最后 两手轻轻抱着丹田 采气完毕

# AAKK0088800加微信拉你进群里面好处多多

## A吃饭后练的功

通常功法 忌讳饭后就练但这个功法 能够借助五谷之气 提升自己的元气这是静功类的 但我们吃饱饭 不要马上运动 这时候应该 借助这个时机 再次蓄积能量首先 你如果有条件静坐就自然坐着 但是 腿不要盘两腿自然放下来的 两手轻轻抱住丹田 就可以了 呼吸柔和 深长这样 到你不练的时候 两手相对 在膻中这儿 两手轻轻压几次 在抱住丹田 就可以这是第一种 虽然简单 但气感很强第二种 就是你在单位里 也可以练习能量沿着经络走中午饭过后 你可以适当休息 就当做午睡两手放口袋里 别人看不见你就把凳子放低来 但是身体不要平躺 就像躺在靠背椅上面一样男的 左手 拇指与小指轻轻接触 女的右手同时 男的右手拇指 与无名指轻轻接触 女的左手这样 由于两只手 对应特别的经络 就能借助五谷之气 再一步加强内气这是别的功法 都没有的功法要记住 其他指头 自然放松就可以 口袋不能太紧不练的时候 就两手轻轻抱住丹田你不怕被人看到 就放外面素第二个功法 两腿自然松直

AAKK0088800加微信拉你进群里面好处多多

## 吞日月精华功

吞日月精华功 是上乘的采气方法 应用毛孔 自身的气门 自动采气方法是 当你有空闲时间 可以适当做五分钟 或十分钟 就可以了可以站着 也可以坐着 坐着的时候 就自然放松坐着 第一步两手慢慢向上面补气飞然后 两手放松的 拉到面部的高度 掌心平的 轻轻压一下掌心相对的 然后 掌心松掉 指尖相对 掌心平的 轻轻压下去 如果你是打坐的方式 两手压到肚脐眼的位置 就变成拇指与中指轻轻接触 掌心朝上 放在腿上，与此同时 舌尖轻轻抵着上腭 这时候 我们不需要观想 意念只在于你能足够的放松享受 你的眼睛闭起来 去看这些光明静静享受这些光 按这个方法做 嘴里会自动产生冰凉的津液即使平时没有津液的人 都会生起，慢慢将冰凉的津液 咽下去，之所以会冰凉 那是因为 凝聚了日月的精华 通常 这种冰凉的津液 在炼丹中 称为玉液，通常很难获得，但照着这个方法做 很容易，津液是清凉的 带有甘甜前面的补气法 不妨多做几次，在那个地方压一下 就是用气 自动打开鹊桥，这是第一步的方法这个要先练成 然后 就可以无意之中 自动采气了，第一步 就是产生冰凉的津液 自身真气充盈为初步成就这里还有一个窍诀 就是 你如果功力不到 你不妨在采气的时候 想象一下 天上日月合一 洒下一道金光 照射在你的鼻尖上，这样 会更快。