

子午门内养功

此功简单易学，不出偏差，阴阳并练，内外兼修，3日后有气感、10日后感到精力倍增，百日后可内气外放，外气内收，练习此功不但可祛除疾病，强身健体，还可发气给人治病。

站桩：两小臂抬于腰间，与上臂成90°，两小臂平行，左腿向左横跨一步与肩同宽，沉肩坠肘，含胸拔背，头正身直，百会、会阴成一直线，下颌



图 1

微收舌顶上腭，嘴唇微闭，全身放松，意守丹田，逆腹式呼吸，逐步达到呼吸细长、均匀，站桩时间，根据年龄与身体状况而定，由短而长，争取每次达到30分钟以上。

首先劳宫穴开始发热，发麻跳动至丹田发热，即有气感，只要练功者身体素质很好，练功时间长，就能在短期内打通全身大小经脉（图1）。

采气：两腿自然站立与肩同宽，两手自然下垂调整呼吸，先将浊气由鼻呼出，缓吸半口气，闭气，同时用

双手之劳宫穴对着采气目标，如树木、花草、日、月等，将树木、花草、或宇宙、日、月、星之精气源源不断地通过劳宫穴、手臂、直达丹田，直至气闭不住时，呼气两掌心向下，两手下按，重叠（右内左外），贴于丹田上，气归丹田为一次，调匀呼吸后，再进行采气共10次（图2，3）。



图2



图3

采气除用劳宫穴外，用十指双目都可，就是想通气路线，使精华之气沉于丹田为目的，百会也可采气，想象所采精华之气源源不断地由百会穴进入神庭、鹊桥、膻中至丹田。会阴穴、涌泉穴也可用同样方法采大地之阴气，两手掌于胸前，指尖相对，掌心朝下，同时升降，升时掌心向上，降时掌心向下，升为吸、降为呼。

炼气：两脚自然站立与肩宽；两手抱球式与胸前、两劳宫穴相对，十指向前不断地慢慢开合，意念劳宫穴如拉风琴一样，既可左右开合，又可上下开合，斜度开合，

但越慢越好，在调气方面，开时吸气，合时呼气，能体验两掌劳宫穴之气开合既能互相排斥，又能互相吸引，根据练功时间进度，气感逐渐由弱变强（图4）。



图4



图5

气压丹田：两脚自然站立与肩同宽，再手自然下垂，调匀呼吸后，两手从两侧缓缓向上抬于肩平，掌心向下，同时收腹、提肛，深吸气一口闭气，两掌向前，向内至胸前十指相对，掌心向下，缓缓下按过膻中至肚脐，呼气凸腹放肛意念丹田，同时两手继续下按自然下垂于身体两侧，气沉丹田为一次，继续吸气收腹提肛，抬手做第二次，次数越多丹田之气越足，练功者练到一定时间丹田腹部可以承受棍棒拳脚击打（图5、6、7、8）。

气转丹田：站势、坐势、卧势均可，顺转丹田气（如图X），意念将丹田之气按顺时针方向、圆周行气，圈数由小越转越大，共36圈。逆转丹田气，（如图Y），意念丹田之气按逆时针方向圆周行气，圈数越来越大，共36圈。



图 6



图 7



图 8

横转丹田气,以意领气,将丹田之气由前向右旋转一周(图 Z),一吸一呼运转一周,这样以意领气将丹田之气顺时针方向动转 36 周,再逆时针方向以意领气,由前(图 N)向左逆转一周共 36 周。

意转丹田气:吸气以意领气将丹田之气,由下向前、向上向后,由下为一圆周,即一呼一吸运转一周,就这样运转丹田之气 36 周(图 M),再以意领气逆方向将丹田气由下再向后,向上向前、向下运转 36 圆周次(图 P)。根据练功者达到一定程度,即能以意领气意到气到,气到力到。(1)两脚自然站立与肩同宽,两手垂大腿侧,调匀呼吸(图 9)。(2)用鼻将废气呼出,收腹提肛、吸气两手从两侧抬起与肩平,小臂



图 9

前弯至胸前,十指相对,掌心向下(图 7)。

(3)鼓腹放肛用鼻呼气,同时两掌变空心拳,内约放下一枣子,拇指压住食指和中指尖,弯腰俯身至两脚中线(图 10)。(4)挺直腰两空拳,拳心相对,同时用嘴吸气(图 11)。(5)两空拳拳心向下,下压至丹田(图 12)。两手向外两则向上抬与肩平,拳心向下,下压至丹田(图 13)。两手左右两侧向上抬与肩平,拳心向下,同时吸气。(6)用鼻呼气同时两手弹指连续做 10 次以上。

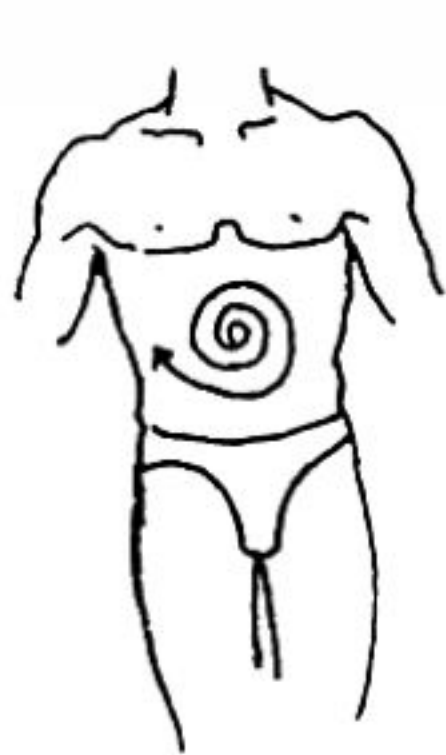


图 X



图 Y

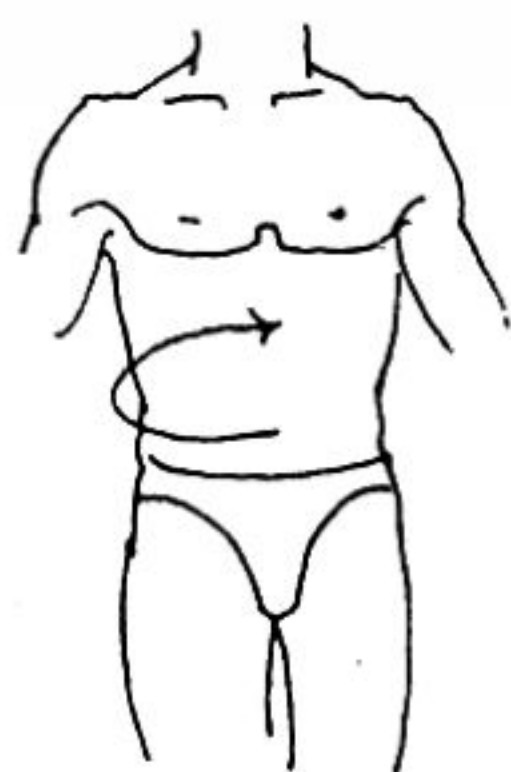


图 Z

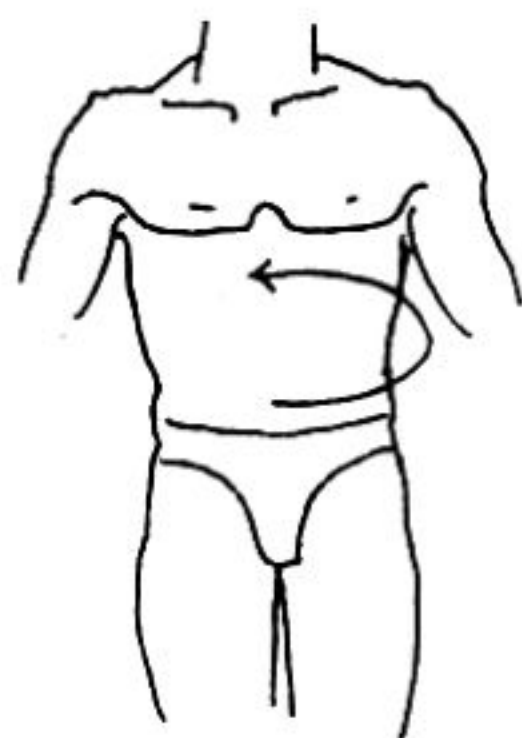


图 N



图 M



图 P

火球入地：(1)两脚站立与肩同宽，两手自然下垂，上调匀呼吸。(2)以鼻呼气两手从两侧抬起与肩平，掌心向上。(3)自然呼吸同时意念两个火球在手心旋转。(4)自然呼吸七八次，腰部前俯，两手臂伸直，掌心向下。与肩平衡(图 14)。(5)吸气收掌至胸前十指相对掌心向下。意念两火球由手心直冲肩关节进入膻中直下丹田，由两腿内侧，至涌泉入地。(6)呼气两手下按成起式，反复做 10 次以上。

注意事项：全功注意鼓腹切忌用蛮力，要微微凸起或顺其自然。



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14