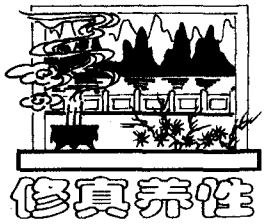
维普资讯 http://www.cqvip.com



道门内功十二段锦

刘彦骅

1946年我在吉林省梨树县读小学六年级时，得先父玉清公之方外好友、全真龙门派十七代传人华教行（亦名教兴）道长之垂青，传授我道门的入手功夫“内功十二段锦”，打下了气功修炼的坚实基础，50多年来，我勤习不辍，受益匪浅。至今虽已年逾古稀，仍耳聪目明，神清体健，行动轻灵，思路敏捷，好似壮年。现特将此功整理出来，供功友们参研、学习。

功谱《功议》：

闭目冥心坐，握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑。左右鸣天鼓，二十四度闻。微摆撼天柱，赤龙搅水津。鼓漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔。闭气搓手热，背摩后精门。尽此一口气，想火烧脐轮，左右辘轳转，两脚放舒伸，叉手双虚托，低头攀足顿。以候神水至，再漱再吞津。如此三度毕，神水九次吞，咽下汩汩响，百脉自调匀。河车搬运毕，想发火烧身。金玦十二段，子后午前行。勤行无间断，万病化为尘。登仙无歧路，长寿益终生。

第一段锦：闭目冥心坐，握固静思神。

方法：盘脚坐在蒲团上（或特制的大方凳上，臀部要用垫子垫高2~3厘米，也可以在毯上，或床上）。坐法可采用单盘或双盘，轻闭两眼，排除心中一切杂念和不良信息。坐姿要求脊梁挺，腰最好微向前塌，双手握固静思，自然调息，神不外驰。

握固：抱拇指而握，令神不外驰，以固精气。

静思：静心息虑，精神内守。

第二段锦：叩齿三十六，两手抱昆仑。

方法：上下牙齿轻轻相叩36次，同时以两手十指交叉，抱住后脑（此时两手掌紧掩耳门，呼吸9次，气息微微，不使有声，与叩齿同步进行。叩齿有固齿的作用，抱住后脑有集中思想的作用。

昆仑：《黄庭外景经》云：“子欲不死修昆仑。”梁丘子说“昆仑者头也”。

第三段锦：左右鸣天鼓，二十四度闻。

方法：上式毕，呼吸九次。放下所叉之手。两手掌掩在两耳处，食指叠于中指之上随即用力滑下，弹在后脑上，如击鼓之状，左右食指同时弹24次，轻重要适度。

第四段锦：微摆撼天柱。

方法：两手轻按在膝盖上，低头扭颈左右侧视，肩也随之左右摇摆，各做24次。

天柱：即是后颈。

第五段锦：赤龙搅水津，鼓漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔。

方法：以舌轻抵上颚，满口搅动，便生津液，鼓漱于口中（36次），然后分三次咽下，要汩汩有声。即会引动体内的阴、阳之气自动运行。

神水：指津液，清凉而透明。龙：《道枢·指玄篇》谓：“龙者，心液正阳之气也。”虎：《道枢·指玄篇》谓：“虎者，肾中真一之水也。”又指“元精”。

第六段锦：闭气搓手热，背摩后精门。

方法：吸气后停闭不呼出，用两掌相搓至热，急分开按摩背后精门，一面摩擦一面徐徐呼气。做

（上接47页）

⑭胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等：《藏外道书》（第32册），成都：巴蜀书社，1995年，第1032页。

⑯周星：《境界与象征：桥和民俗》上海：上海文艺出版社，1998年，第138页。

⑱⑲黄寿祺、张善文《周易译注》（修订本），上海：上海古籍出版社，2001年，第549页，第551页。

㉒㉓熊明：《建筑美学纲要》，北京：清华大学出版社，2004年，第60页、第59页。

㉖㉙汉宝德：《中国建筑文化讲座》，北京：生活·读书·新知三联书店，2006年，第165页、第165页。

（作者单位：湖北省鄂阳师范高等专科学校政史系）

维普资讯 http://www.cqvip.com

26次，做完后收手握固。

精门：指后腰两边软处（实际上其内部即是左右二肾）。

第七段锦：尽此一口气，想火烧脐轮。

方法：吸气后闭气，用意念引导此气下行至丹田（指脐下一寸三分处），想着丹田处有一团火在熊熊燃烧，丹田部位越来越热，则将气从鼻徐徐放出。做21次。

第八段：左右辘轳转。

方法：弯曲两臂（如火车的连杆状），先以左手肩圆转36次，然后换右手再依次行之。

第九段：两脚放舒伸，叉手双虚托。

方法：两脚并拢、前伸，两手指交叉反掌向上托，托时要用力，好似向上托重物一样（注意两臂伸直，不能弯），托后放下，收于胸前，连托九次，体质好的可以托18次。

第十段锦：低头攀足顿。

方法：两手向前伸，握住双足，用力扳，扳时身体前倾，头向下低，做12次。做完后收脚盘膝而坐，收手握固。

第十一段锦：以候神水至，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞，咽下汩汩响，百脉自调匀。

方法：再做"赤龙搅海"（即以舌在口中搅动），待津液满口时，再鼓漱36次，分为六次咽，此时在第五段锦时一度，此次两度，所以说"如此三度毕，神水九次吞"。

第十二段锦：河车搬运毕，想发火烧身。金玦十二段，子后午前行。勤行无间断，万病化为尘。登仙无歧路，长寿益终生。

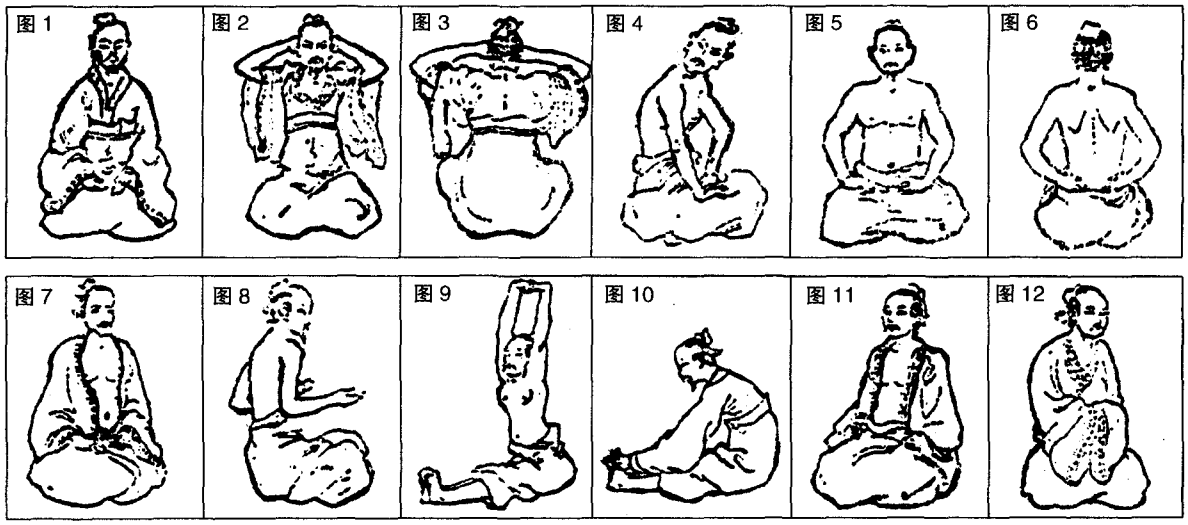
方法：心想脐下丹田处似有一团热气，将此热气用意念往下引，过会阴穴、尾闾穴，沿督脉上升至腰间，命门再升至夹脊关、玉枕关（后脑），再向上升至头顶心（百会穴），然后顺着两侧太阳穴，经耳根，面颊，降至喉头（天突），沿任脉下至心窝（膻中），降到丹止，这就是完成一个"小周天"。意想此一团热气如发火烧身。行至何处，热至何处。这是训练"意通周天"的方法。因为练功之初，体内真气尚未产生，只是意想有一团热气，待练功半年后，丹田处真的产生了"真气"，那时不只是意想，而是真的有一股能量沿着小周天路线在体内运行，道门术语叫"河车搬运"。

补充说明：练此"内功十二段锦"可在夜12点至1点，白天11点至12点。如条件不许可，也可改在清晨5~6点和晚上11点至12点各练一次。如睡前练功，练功前可饮温热水半杯再上座练习，功毕后需在室内慢走7~10分钟（注意练功后不能外出，以免受冷风侵袭而致病，虚邪贼风，避之有时），不可骤然躺卧，以防气血停滞。

由于练此功能打通小周天，百脉调匀，自然身强体健，益寿延年获益终生。此功法适合男女老少，年轻人练此功效果更好，亲身一试就知道了，有很多东西无法说得太清楚。所谓"师父领进门，修行在个人"，师父教给你基本的方法和口诀，各人的练功效果和达到的层次都会不同，这主要看你的悟性和修炼的刻苦程度了。

预祝读者诸君都能修炼有成，达到佳境。

（作者为全真龙门派十八代俗家弟子）



查看完整版

付费下载

↓↓↓

【百万古籍库】

https://www.fozhu920.com/list/

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+高清古书籍

打包下载

【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....

【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、擒拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...

【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...

【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...

【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...

【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...

【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...

【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】>> https://www.fozhu920.com/list/