

15-11

太虚神功 功功 功功

功法百集

太虚神功

● 杨双华

概述

中华民族气功文化宝库中有着众多的上乘气功功法，太虚神功便是其中之一。太虚神功属道家太虚门内部三大秘传法门之一，是一门自自然然的功法，修炼此功，必须以德为本，先修心，练功过程也是修心养德的过程。用现代语言来说，就是要毫不利己专门利人，为人类造福，要无私奉献，没有这种功德就不能与天地相应，获日月之光华。凡听过太虚神功讲课、传功和接受学练此功者，都应该传授他人，让它服务于人民，造福人类。

功法

太虚神功是一套包括动功、静功、硬功、药功、诊病治病法等完整的功法，其修炼宗旨、强调性命双修，既练动功，又练静功，既修命，也修性，从而达到动静结合，性命统一，使体质增强，心理素质提高，潜能发挥，人品高尚的目的。

一、动功五式

太虚神功动功有五式，是基本的功法。前有预备式，结束时有收功式。练功中总的要求是：动作舒缓，速度适中，每个动作到位，意想灵气的运行和浊气的排除，领悟此功奥妙，从而进入功能态。以下介绍每式动作要领及功理功用。

预备式：

自然站立，双腿略宽于肩，双膝微屈，双脚掌平行成外八字，虚灵顶劲，舌抵上腭，含胸拔背，双掌贴于丹田，左右内外，闭目内视，排除杂念，全身放松，呼吸自然，待心身缓和之时，开始正式练功。

1. 中脉行气

双掌水平放于丹田处，十指相对，掌心朝天。吸气，意想太虚混元之灵气由会阴穴贯入，沿中脉上行至百会出，注入无边太虚之中。同时双掌缓缓上捧至膻中穴。呼气，意想太虚混元之气由百会贯入，沿中脉下行至会阴出，注

入无边的太虚之中。同时，翻掌，掌心朝地，缓缓下压至丹田处。如此一呼一吸为一次，共49次。

功理功用：此节功对打开“中脉”，开发功能有特殊的效果，是练功出“阳神”的通道。经过双手汇集太虚之灵气、内意、外感而贯通人体中脉是为上乘功法。这一节一定要注意，内意、外感，即意念不离人体中脉，要充分加强想象力，想着中脉被太虚之灵气灌满；外感是配合双手的导引，做到“神形合一”。此是练任何功的法窍。

2. 任督行气

此节呼吸与导引动作同上，推引气路线不同。吸气，意想太虚混元气由会阴→督脉→百会，由百会射出。呼气，意想太虚混元气由百会→任脉→会阴，由会阴射出。如此一呼一吸为一次，共49次。

功理功用：百会与天合，会阴与地合，劳宫穴与上下导引合，长期修炼，便会起到调功内气，留清排浊，聚敛真气的作用，使气机升降畅通，可促进内气通大小周天和奇经八脉，无处不通，无所不至，效应明显，疗效显著。

3. 双心行气

姿势同上，双掌前平举，掌心朝外。吸气，意想太虚混元之灵气由双掌劳宫穴贯入，沿手三阴经汇入膻中穴，再沿任脉下降，沿足三阴经贯入涌泉穴，由涌泉穴注入大地。同时双掌收回腰间。呼气，意想太虚混元之灵气由双脚涌泉穴贯入，沿足三阴经上行至会阴，再沿督脉上行至大椎穴，由大椎穴贯入手三阴经，进入劳宫，气由劳宫穴向外发出，同时，双掌向前推出。如此一呼一吸为一次，共49次。

功理功用：本式通过双手及全身的导引，促进血液畅通，疏通两臂经络，帮助发放外气，用劳宫发出的气为热气，对治疗寒症效果较好，可治疗两臂上及与手三阴足三阴有关的脏腑疾病，也是大周天的辅助功。

4. 全身行气

双掌左右内外贴于丹田处,意想太虚混元气充满空间,全身毛孔张开。吸气,意想太虚混元气由全身毛孔吸入丹田,于丹田聚成一团;呼气,意想全身的浊气由每个毛孔射出。如此一呼一吸为一次,共49次。

功理功用:对神衰、失眠、多梦的病症有特殊疗效,此节还可当睡功练,增长功力较快,能出体感功能,长期习练可自然转入胎息,易入定。

5. 意守太虚

双手重叠(左手在里,右手在外)合在肚脐上,让双手内热传入体内,后身心放空,姿势不变,根据各人的情况,一般约半个小时。

功理功用:人体是一个小宇宙,天体是一个大宇宙。将心身放空,就是意守太虚,以盗取天体之气。在这种全身放松的状态中,有些病可以自然好转。

6. 收功

意想太虚混元之灵气,从天体汇集到丹田处约一分钟,深呼吸三口,然后搓热双手,搓热头、脸,睁开眼睛。对身体自行拍打一遍,随后在四周散步5分钟。

二、静 功

太虚静养法

太虚静养法是一套静修内养功法,既是祛病延年,健体强身,平阴阳,通经脉的好功法,又是通往高级功法,修炼出超人能力的基础功法,要求“虚其心,实其腹”、“致虚极,守静笃”,应长期修炼。

修炼静功时,双腿盘坐在软垫或木凳上(自然盘,单、双盘均可),全身放松,自然呼吸,双掌放于丹田前,左掌放于右掌上,掌心朝天,拇指互触,含胸拔背,虚灵顶劲,舌抵上腭,双眼微闭,排除杂念,凝神入气穴,静守丹田。边守边默念口诀“我在气中,气在我中,混元一气”。守时,意识要清醒,不昏沉,不散乱,意念不可过重,以文火为宜,此时意念什么也不想,甚至忘记了默念口诀,使人身体阴阳平衡而很快进入空静的玄妙境地。此功乃静守丹田之功,看似简易,殊不知此乃真正的万法归一功,一切功能皆由此出,且修炼出的功能功力非一般功法能比拟。因为一般功法采气只局限于某穴位,且是有意采的,对某些功能有限制作用,

有极大的局限性,此乃有为。而静守之时,太虚混元气自然由全身毛孔及各方位、各空间贯入,无局限,自然功力宏大,属无为,无为而无不为,方为最高的修炼境界。

收功:收功时给自己一个信号,意想收功了,将体外之气收入体内,再意想口内有又甜又酸的新鲜红枣或草莓等水果,待口中津液较多时,分3次咽下,意念入下丹田。然后睁开双眼,搓热双手,轻搓面颊、头部、后颈、大椎穴各7次。轻轻拍打四肢、腰、腿、足心等,使其气血通畅、阴阳平衡。

功理功用:太虚静养法为太虚神功静坐法,无为内养,不练而自练,不养而自养,是一种自我调养,外静内动,筑基练己,重精神、意感的功法。要求双目似闭非闭,双耳似听非听,外无天地,内无身心。久练可达身心与天地熔为一体之境。功成可打开天目,出现多种特异功能,丹田结成无为先天神丹,慧眼深看能以自身法力去改变某些事物的发展趋势。总言之,这关过得了,就已达到世间法较高境界。

修炼须知

1. 太虚神功的五节动功修炼法,可以依次修炼,也可以任意选练,在练功中,如遇到急事,来不及收工,也要用强意念收功。

2. 本功修炼满百日功成,功成可打通全身关窍,大小周天,奇经八脉,筋骨毛孔,俱通畅无阻,百病自愈。

3. 修炼此功时,易开发出灵能来,如见到光、色不要害怕,但不要被幻觉牵动心神,此时一定要“入光不入幻”,不然功夫无法进展。如学其它门派功法有一些其它信息此时也应舍去,“失就是得”。

4. 本功动功每日修炼3次,最好早上在公园、室外练习。作功时间10~40分钟都可以。根据各人情况而定。

5. 本功静功每日修炼1次,练至精满欲溢之时,急意守祖窍(上丹田),意想将丹田气引入上丹田内,待溢感消失后,再静守丹田。每次守半小时以上,此功练功时间须逐渐增长,时间愈长愈妙。

通讯地址:湖南省宁远县青云巷12号圣佛道气功文化中心

邮 码:425600

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、推拿、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/>