

## 八宝门丹田功

### 一 换气

每日子时和寅时到柏树多，环境幽静，空气清新地方练功。先活动头、四肢、膝、踝等关节数分钟之后，面向南方，直身站立，口眼微闭，下颏微收，两足横开与肩同宽，双脚平直，脚尖稍内扣，脚掌心含空，双手自然下垂于两大腿外侧。按上法将姿势摆好之后，从头面，颈项、肩关节、胸背、腰腹、髋关节、会阴、大腿、膝关节、小腿、踝关节及双脚掌由上至下地逐次放松三遍。待全身充分放松后，即以口分别尽力呼出三口体内浊气，然后按顺呼吸法呼吸，口呼鼻吸。吸时舌尖轻抵上腭，小腹部稍凸起，意念气从头顶百会穴垂直下降至腹部丹田处，同时两手由大腿两侧向前缓慢地作弧形上提到额部两侧上方，上提时双手掌指伸直，指尖相对，掌心向后，拇指斜朝上；随后便张口轻轻地呼气，呼气时舌尖放平，小腹内收，同时双手在额部两侧内旋翻转双掌下按，掌心向下，掌指相对，经胸腹前向下按压至双脚尖的地面上，上身亦同时向前俯，两腿绷直，不可弯曲。前俯时呼气，意念内气从丹田分作两股向下导引，经双大腿前内侧贯注入双足心的涌泉穴；然后慢慢直腰抬身，两手又外旋转掌缓慢地向上作弧形上提，同时吸气，意念内气从脚后外侧上升经外跨返回至丹田。

就这样起身时以鼻吸气，俯身时以口呼气，如此反复练习30分钟左右。

正常效应：在练功后一星期至一个月之内，双手心及双脚足心会出现发热、发麻、发凉、发胀感，腹部发热并有“雷鸣”（即肠鸣音）。此外，身体还可出现大、小、轻、重、光亮、痒、跳等感觉。以上这些感触现象如在练功后出现其中之一，我们便称之为“得气感”。

### 二、培元功

## (1)蓄精培元

练功时在选上述电、坐、卧三种姿势之一种，但以坐式练功效果最佳，行走式在初学时不易掌握，初习者最好不要采用。

练功时按下述方法练习：

①将要练功之前，在大脑里要有“我要练功了”的概念，然后选好练功的位置(注意要南北向)，做好练功的姿势。

②开始练功时，先在大脑里默想：我已开始练功了，不能东想西想，要专心练功。然后从头部向下依次放松全身的肌肉关节。放松时不要过于仔细地想哪一块肌肉如何放松，只要意念从上而下地想松，肌肉、关节也随着意念快速地放松就行。放松法要连续三次，每次都要从头向下放松至双足心为止。放松时姿势不要改变。

③用鼻腔吸气和呼气。口腔闭合，神态自然，双眼轻轻地闭拢，舌尖自然地伸平，轻轻地触及上牙齿后的牙龈(俗称“牙肉”)上，不要僵硬。

④意念集中在下丹田处3—5分钟。

⑤把意念转到天上，想象天上日、月、星的精华是一种金黄色(或者是红的亦可)的气体充满了整个天空，自己置身于这个金黄色的空气之中。

⑥采用顺式呼吸法(即吸气时小腹外凸，，呼气时小腹内收)，自然、柔和地进行呼吸。吸气时想象头顶正中处开一个小口如杯子口大，天上金黄色的精华之气从这个小口被吸进来，并从头部向下，沿身体的中心(想象从头顶到腹部有一个直形的空心通道)降至下丹田；呼气时，想象这些精华之气被腹内吸收，放出污浊之气从双侧大腿的中间向下降至\_\_双足心(涌泉穴)，并把这些浊气放出足心穿入地下深处(如图1.4)或从心窝排泄出去。呼气的同时还要放松全身。等到

自然熟练之后，吸气时配合轻微的收缩肛门(如轻轻地忍使大便一样，不要用力太大)。

每次练功半小时至1小时后，即可收功，收功时，两手重叠，以左手心劳宫穴按在肚脐上，右手搭在左手背上，以脐眼为中心，先按顺时针方向自左至右(女子则相反)，从上至下，由内向外，速度均匀地轻轻揉转18~36圈(如图1.5)；然后又换为逆时针方向，自右至左；从外向内，速度均匀地轻轻揉转18~36圈。再以双手掌互相搓擦至热后，轻擦颜面部18次，放松全身肌肉，缓行十步后功毕。

对于已婚的练功者，由于元阳已经破泄走漏，故需服用药物辅助练功，以补伤耗之元气。未婚者服之，效果更佳，

药方开列于下：

熟地、当归、黄芪、黑豆、木瓜、杞子、五加皮、巴戟、地骨皮、菟丝子、女贞子、牛膝、玉竹各30克，车前子、杜仲、黄柏、肉苁蓉、白茯苓、骨碎补各24克，鹿茸20克(无则用红参代替)，甘草、韭子、锁阳子、小茴香各15克。

上药一剂，共研为末装入瓶内；用米酒浸泡淹没药面约一横指许，密封保存一月后可用，每次服药酒10毫升，每日早晚服之。

练功要领：全身舒松，形静如眠，调息柔和自然，意守丹田宜清淡，似守非守，若有若无，心情舒畅。怡然自得，精神愉快，神态从容自若，断灭一切杂念，达到静水无风，秋月无云，清彻洞明，恬淡虚无的境界。

正常效应：百分之九十的人在练功后第十天左右，自觉在吸气的腹部有轻微的发热感，发热的部位因人而异，同时腹部出现“咕咕”的肠鸣音，矢气增多；一个月后腹部发热的面积逐渐加大；两个月后小腹内发热似温水流动样，全身有温暖的舒适感，口中唾液增多；三个月后气力大增，小腹热感更甚(与病态的燥热不

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/>