

泥丸宫修炼法第一部功

洁身如玉法

□ 四川 董维

据师传，泥丸宫修炼法源自终南山火龙仙人，具体源传脉系已不详，师父赵焕臻机缘巧合，得遇隐修高师，直到学完之后，师爷临走时才告知所传是泥丸宫修炼法。此方法可以打开泥丸宫九穴，进入神修的高深境界，目睹真我之形，真正体悟道的玄妙。

对于该功法的实效，经过我和师父及历代高师亲身实践，每一步功效都真实可靠，只要按部就班地认真修炼，都可以达到功法中所记录的效验。赵焕臻师父经过20年修炼，成功结丹并开顶，目前已开通泥丸九穴中的三穴。

泥丸宫修炼法分为六部功，即：一、洁身如玉法，二、开脉筑基法，三、修丹法，四、内修泥丸通天意，五、脱胎换骨，六、天地人合一。本篇介绍第一部功。

一、概述

洁身如玉法在修炼之初，以祛病为主。随着炼功深入逐步变为采炼为主，同时疏通炁道，炁道不畅，炁穴不开，无法引外炁以入体内。

随着修炼的继续深入，并结合后面的功法，洁身如玉法既可以通过采精排浊来提炼混元炁，又可以把混元炁再逐步提炼为丹炁，乃至真元炁，所以从始至终都需坚持练习。

二、练法

1、吐纳洁身法

预备式，身体中正，自然站立，面向北方，周身放松，心态平和，双目平视前方。开步，左脚向身体外侧迈开半步，两脚平行站立与肩同宽，双脚扣地。（图1）

身体向右后方微转，身体重

心向右移，上身坐于右胯，右掌上提与肩平，掌心向前。（图2，图3）

右掌伸向前方，但臂不能伸展过直，臂微弯，周身放松，掌指自然伸展，身体随右掌前伸向右前方微转。（图4）

吸气：意念将自然界的元炁吸入劳宫穴，右掌回拉至身体右侧与肩平。身体随右掌回拉向右后方微转。（图5）

呼气：右掌下落，掌心向下，右掌顺身体右侧下压。意念将体内浊气从右脚涌泉穴排入地下。（图6）

身体向左后方微转，身体重心向左位移，上身坐于左胯，左掌上提与肩平，掌心向前。（图7，图8）

左掌伸向前方，但臂不能伸展过直，臂微弯，周身放松，掌指



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15



图 16



图 17



图 18



图 19



图 20



图 21



图 22



图 23



图 24

自然伸展,身体随左掌前伸向左前方微转。(图 9)

吸气:意念将自然界的元炁吸入劳宫穴,左掌回拉至身体左侧与肩平。身体随左掌回拉向左后方微转。(图 10)

呼气:左掌下落,掌心向下,左掌顺身体左侧下压。意念将体内浊气从左脚涌泉穴排入地下。(图 11)

重复上述动作 36 次。

收式。吸气,双膝向外侧微屈,双掌从身体两侧沿带脉划弧,掌心向上。呼气,双掌从身体两侧划弧上升至眉高并前后重叠,与此同时,身体随双掌上升引动,双膝微合。吸气,双掌揽炁沿身体中线下行至胸前。呼气,双掌由胸前下至小腹,身体随双掌下降引动,双膝向外侧微屈稍停。吸气,双掌微向上提沿带脉向身体两侧划弧。呼气,双掌顺两腿外侧下压,同时,双腿微微伸展,意念将体内浊气从涌泉穴排入地下。(图 12)

要领:

右弓为主,身弓为辅,左弓相随。左弓为主,身弓为辅,右弓相随。

意在劳宫穴引领内元炁运

行,舒畅左右弓炁道。

调整呼吸方式,掌前伸呼气,掌回拉吸气。

舒畅经络,增强机体微循环,促进机体新陈代谢,有助于体内浊气排出,提高身体的抗病能力。

2、阴阳互补法

接预备式,双掌引领双臂从身体两侧向前上方抬起,高与肩平,掌心向下,双臂微向外侧弯曲,周身放松,掌指自然伸展,双膝向外侧微屈,双胯拉开,双脚扣地。(图 13,图 14)

呼气:身体下沉,双臂不动,双膝向外侧伸展,意念将身体浊气从涌泉穴、劳宫穴排出,双掌感受外炁场的变化。(图 15,图 16)

吸气:双膝向内轻合,身体上升,意念由涌泉穴、劳宫穴吸入地下元炁,双掌感受外炁场的变化。(图 17,图 18)

重复上述动作 36 次后,转至

收式结束。

要领:

(1)以腿弓为主,身弓为辅,臂弓相随。

(2)意在活胯,去除僵劲,舒畅腿弓炁道。

(3)调整呼吸方式,感受内外炁场变化,以内炁引动身体升降,调整体内的阴阳平衡。

(4)调养炁血,舒畅经络,促进血液循环,有助于体内的新陈代谢。

3、活络洗身法

接预备式,双掌从身体两侧向胸前划弧与胸相对,掌心朝胸峰,双膝向外侧微屈,双胯拉开,双脚扣地,周身放松。(图 19,图 20)

吸气:双肩领双臂由内向外上转,身体随双肩引动上升,双膝向内侧微合。(图 21,图 22)

呼气:双肩领双臂由外向内下转,身体随双肩引动下降,双膝向



图 25



图 26



图 27



图 28



图 29



外侧微屈。

双肩带动双臂向前划圆,双掌不动。一圈为一个循环,重复 36 个循环。

动作姿势不变,双肩带动双臂向后划圆,双掌位置不变。(图 23,图 24)

吸气:双肩领双臂由外向内上转,身体随双肩引动上升,双膝向内侧微合。(图 25,图 26)

呼气:双肩领双臂由内向外下转,身体随双肩引动下降,双膝向外侧微屈。

双肩带动双臂向后划圆,双掌不动。一圈为一个循环,重复 24 个循环。(图 27,图 28)

收式结束。

要领:

臂弓为主,身弓为辅,腿弓相随。

活肩,意在舒畅臂弓炁道,去除臂弓僵硬之拙力。

调整呼吸,舒畅经络,增强人体血液循环,促进人体新陈代谢。

4、鹤舞龙翔

接预备式,吸气:双掌由小腹两侧转掌,掌心朝上,沿身体中线捧炁上升至眉平,双掌外转,掌心

朝外,身体随双掌上升引动向上拔起,双膝向内侧微合,双胯拉开,双脚扣地,周身放松。(图 29,图 30,图 31,图 32)

呼气:双掌向身体两侧向下方划弧。身体随双掌向两侧下方划弧的引动,身体下降,双膝向外侧微伸,双掌收于小腹两侧,掌心对向丹田。(图 33,图 34,图 35)

重复上述动作 36 次后,转至收式结束。

要领:

左右弓相合为主,身弓为辅,腿弓相随。

调息运炁,炁运周身,意在涌泉穴吸入地下元炁,在劳宫穴排出体内浊气。

通经活络,调养炁血,促进体内新陈代谢。

5、松鹤延年

接预备式,百会穴引领身体上行,头微扬。(图 36)

吸气:双掌沿带脉拉开。(图 37)

呼气:双掌从身体两侧划弧上举,掌心相对,双膝向内侧微合,双胯拉开,双脚扣地。长强穴引领身体下行,下颏微收,双膝向

外侧微屈。(图 38,图 39)

吸气:双掌揽气,掌心朝内,沿身体中线下行至肚脐处。(图 40,图 41)

呼气:百会穴引领身体上行,头微扬,双掌由身体外侧下压,双膝向内侧微合,双脚扣地下蹬,脚跟微微抬起,有一飞冲天之意。(图 42,图 43)

重复上述动作 36 次后,转至收式结束。

要领:

身弓为主,臂弓为辅,腿弓相随。

意在印堂穴吸入天地元炁,舒畅身弓炁道,意在炁行,内炁行于周身直达四梢,意在排浊。劳宫穴与涌泉穴同时排出浊气。

舒畅经络,抻筋拔骨,活络通脉,调养炁血,增强人体新陈代谢。

检验方法:身体健康,精神饱满,旧疾得痊。

本功最好能够两个人以上结伴学习,可以相互有个照应和督促,也可避免入静时受到惊吓。还有就是女性修炼会男性化,所以不建议女性修习。(责任编辑 柯超)

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/>