

峨嵋离枝派内功教程

弄禾山人

合著

杜鹏

吐呐养生功是峨眉离枝派的入门功法，此功通过吐呐，导引来调节身体，排浊吸清，使人体达到高度的健康状态，为进一步修习其他功法打下良好的基础

第一节 精气吸入法

两脚平行开立，与肩并宽。两膝微曲。两臂自然下垂于腿侧。百会虚领，下颌微收，舌抵上腭，双目平视，全身放松，成无极桩式(图一)。静立片刻后，张口呼气，小腹内收。意想将全身之浊气尽数呼出体外，呼气完后，闭口，用鼻吸气，意念天地精华之气随吸气由鼻孔进入身体，象雾一样弥漫于全身各处。本节及以下各节功均要求呼吸匀、细、深、长。

按以上方法呼吸36或49或64或108次后放松收功，以下各节功练习次数与此相同。

第二节 升降法

此式采用逆腹式呼吸法。

无极桩式站立，呼气同时，两臂从左右两侧缓缓升起至头顶上方，掌指相对，掌心朝天(图二)接着吸气，身体缓缓下蹲，大小腿相叠，臀部靠近脚踵，脚踵在身体下蹲的同时提起，只以脚尖着地，两臂亦随身体下蹲之势缓缓下降，手心轻按于后腰肾腧穴(图三)，稍停，保持下蹲的姿式，闭气3-5秒，再呼气上升，脚踵落地，如此反复练习，踵即脚后跟。

第三节 吸阴气法

1. 无极桩站立，两手抬于腹前，手指相对，手心向下。2. 呼气，两腿保持直立，上身下俯，两手沿腿下按。据各人情况，可触地亦可不触地(图四)。3. 吸气，两手变手指相对，手心向上，沿腿上捞，同时上身直起，

双手上捞至小腹丹田前时，吸气满。意念大地之阴气从涌泉穴吸入，沿腿上升，进入丹田。注：丹田即脐下小腹。吸气满后再翻掌下按，反复练习，此式用顺腹式呼吸。

此三节功为每日清晨必修之功，习功者须注意。

卷二 佛门湛灵大法

此功为峨嵋佛门秘传修身御敌之内功大法。湛者，静寂也；灵者，神意如流，身法若风。静俱静，动皆动。静则神意合金丹，动则六合八荒任神游。炼此功，可使精神与肢体高度结合，缩短神经反应时间，提高动作的自动化程度。

功 诀

一心一意守丹气，
三心二意游八荒；
静中生动动中静，
天地混圆一环中。
静，静，静。
灵，灵，灵，
心如浮云，抬手摘星，
阿弥陀佛。

功 法

一、混圆守丹式：(1)无极桩站立，双手于胸前合十。(图五)小声默念功诀三遍，思想入静。(2)两手分开，垂于体侧肩膀，手指朝前，手心朝下，肘部微曲稍外撑。周身放松，提起精神。两眼轻闭，意守丹田。静站15-60分钟。(图六)

修习要点：佛门湛灵大法，重在一个静字。在静中修养神气，神全气

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/>