

## 道家南宗

### 乾坤返源回春秘诀

#### ——龙吟虎啸护体功后半部

乾坤返源回春秘诀乃是本派秘传的一套男子专修功法。其功简效宏，一般练习 10 日左右，便感到丹田发热、发胀、会阴跳动、阳物勃起、自觉自身逐步发生脱胎换骨的变化、身心由内到外焕然一新，体力、性能力获得前所未有的提高，短短的 36 日便可迅速达到精满不漏、刚柔随心、收放自如的效果，使夫妻生活不影响武功的修炼，并对阳痿、早泄、前列腺炎、性冷淡等症状有特殊疗效。长期演练可达白发变黑、落齿重生、寒暑不侵、肌肤嫩如童子的境界。

#### 功法篇

##### 预备式：净身排浊

每日日出后，日落前一小时，选一个环境幽静、空气清新的地方练功，练功时朝阳而立，身体正直，两脚分开与肩同宽，两膝微曲，双足平行，两手自然下垂于两大腿外侧，百会上顶，下颏微收。百会穴与会阴穴在一条垂直线上，重心落于两脚足心涌泉穴连线中点

要求：头：头为一身主宰，六阳之首。头要直，微向上顶，项正，下颏微收，做到虚领顶劲。

目：目乃心之窗，藏神之处。目要正，目光随眼睑闭合而内收，做到目似垂帘，含光默默，神光内敛。

耳：心平气和，凝神听息。

口、鼻：口微张，似笑非笑，鼻吸鼻呼，均细无声。

齿、舌：齿自然衔接，不可用力扣合；舌轻抵上腭。

肩、肘：松肩，垂肘。肩要平，不可耸，肘垂而悬。

胸、腹：含胸拔背，小腹回收。含胸是胸前稍内含；拔背是，脊椎自然竖直，腹回收，并非腹肌紧张，胸腹呈直线。

腰、胯：松腰，腰两侧肌肉放松；胯，骶骨关节放松。

裆、膝：圆裆，阴囊不要接触大腿内侧皮肤；膝放松，微微弯曲。

足：两足平铺地面，全身重量均匀放在两足上，勿偏于一方；足心自然含虚。拇指有前指之意，其余四趾有扒地之感。

上述要求，不可执意去做，应在似有似无间去体察，在练功中逐渐形成，不可操之过急，影响入静。

调好身形后，思想集中，神形安静，意念宇宙中有一股乳白色清净温热的泉水，自头顶洗透全身，由上至下渗透足心，入地三尺，同时配合呼气（吸气时不经意）。随着泉水洗透全身的同时，意念全身所有疾病、烦恼、污秽、痛苦……都随着泉水流入地下，不复存在，全身清净。如此净身排浊九次，则全身轻松，精神愉快，双目自感清亮，身体处于舒适清爽之中，浑身温热。接行练习下法。

练习净身排浊时，在整个过程中意念不能太强，要勿忘勿助，似有似无，恍恍惚惚，朦朦胧胧，如果意念过重，对疾病或其它

因素顾虑过大，浊气就会排不尽，正气进入不多。意念适中，就会感到一种难以描述的舒适感。

### 一、添油接命

面对太阳站好（要领、要点同预备式），思想集中，神形安静，全身肌肉放松，双目垂帘，舌尖轻舐上腭，鼻吸鼻呼，呼吸柔和自然。吸气时意念太阳凝聚成一个鸡蛋大的小太阳，由头顶百会穴进入体内，沿百会穴垂直下行经膻中穴，过鸠尾穴至丹田处，吸气吸至不能再吸时闭住气息，意念下丹田的小太阳金光灿灿，与天空之太阳互相辉映。闭息至不能再忍，再缓缓呼气，意念太阳之光能慢慢地充满整个下腹部。如此反复练习 36 次后，吸气时意念下丹田之太阳光能自丹田处缓缓下降至会阴及前列腺处；呼气时意念会阴和前列腺处之太阳光能经尾闾过命门及丹田。如此反复练习 36 次后，呼气时意念下丹田之太阳光能缓缓至睾丸，将其填满，吸气时将太阳光能由睾丸收至下丹田，再呼气时意念太阳光能由下丹田缓缓贯注到阴茎上（此时大多数学员会感觉到阴茎有膨胀感而勃起，此乃正常现象，无须惊慌）吸气时将太阳光能由阴茎收至下丹田。如此练习 36 次后，意守下丹田 5—10 分钟既可收功。

收功时，两手重叠，以左手心劳宫穴按压在肚脐上，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，从上到下，由内向外，速度均匀地轻轻揉转 18—36 圈，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，缓行数十步后功毕。

## 二、回龙复壮

本功乃是结过婚的男子专修功法，未婚青年不宜练习，练过添油接命后，可直接练第三步功锁精固阳秘诀。

此功练习时最好是在家中浴室里或在自己卧室里，练习时以免别人看见说长道短。

身体正直，坐在椅子的边缘，两脚平放在地面，与肩同宽，裸出下身，让下体舒展，其余要领如预备式，全身放松，静坐片刻；意住阴茎但不可将丹田之气贯之，然后将会阴往上提，肛门慢慢收紧。呼吸要柔和自然，吸气时会阴上提，肛门收紧，你就会看到阴茎略微抬起，然后呼气将阴茎、会阴、肛门放松，如此反复练习“提、缩、挑”的动作。反复练习 36 次后，双手搓热，揉搓阴茎勃起，意住阴茎，接着用左手拇指轻揉龟头，其余四指一捏一松阴茎 36 次，然后再做“提、缩、挑”动作，反复练习 36 次，练过 36 次后，气血已充盈整个阴茎，此时方可将丹田之太阳光能缓缓贯注阴茎，然后用右手中指按住会阴穴，左手握住整个阴茎（握法：大拇指在下垫住阴茎，其余四指整个握住阴茎），虎口朝身体，接着四指略用力将阴茎向下拧弯，同时做“提、缩、挑”的动作，然后放开阴茎，此时阴茎受到刺激，就会反弹接近挺立状态，如此做 36 次，然后将手移至中部和龟头各做 36 次，依此式再将阴茎向右，向左各做同样的动作 36 次后即可收功，

收功功法同上。

一般人练习此功五天到十五天左右，就会性能力大增，阳物坚强有力，特别是你的爱人感受最深。

### 三、锁精固阳

两脚分开与肩同宽，自然站立，身体正直，双足平行，两手自然下垂于两大腿外侧，百会上顶，下颏微收。百会穴与会阴穴在一条垂直线上，重心落于两脚足心涌泉连接线中点，其余要领同预备式，全身放松，意守丹田 5 至 10 分钟，将丹田之光能缓缓贯入会阴，然后吸气，吸气时意守会阴穴，双手握拳，咬紧牙关，两脚脚趾用力抓地，如入地生根之状，同时随吸气缓缓向上收提肛门、会阴、阳物，如忍大小便之状（注意：向上收提时，大腿和臀部必须用力夹紧，以免能量外泄；同时向上收提时，不是以腹部肌肉为中心，而是以肛门、会阴、阳物为中心），当吸气吸至不能再吸，肛门、会阴、阳物提至不能再提时则闭息片刻。保持此状态，意念会阴之光能沿督脉缓缓上升到百会穴，当闭息至不能再闭时，意念光能由百会穴沿任脉缓缓下至丹田穴，同时松肛、松会阴、松手脚，全身放松，恢复到预备式状态（注意：闭息时间尽量在 36 天内由 10 秒延长到一分钟左右，以感觉舒适为度），然后再吸气至会阴穴，同时收提肛门、会阴、阳物，再闭息，再呼气。如此反复练习 36 次即可收功，收功方法同上。

### 辅助功法

#### 一、立式间断排尿法

每日解小便时，脚尖立起，咬紧牙关，含胸拔背，膝微曲，当排尿至四分之一左右时急切刹住，收提肛门、会阴、阳物、闭息，心中默数 10 秒后，再排尿出来，同时呼气，全身放松。当尿排至一半左右时，又急切刹住，重做上法，如此四五次。此种做法具有强精固肾的作用，如果你每天小便时均采用这种脚尖直立间断排尿法，那么在短短的一个月左右，你就会感觉到肾功能增强了，精力充沛。

## 二、小手指提水壶法

有左右小手指分别从地上提起水壶，先用左手小手指提水壶 36 次，再用右手小手指提水壶 36 次。小手指提水壶，可以预防或治疗肾病、糖尿病、尿频、尿急、阳痿、早泄等症。水壶必须是金属的，铝、铁、铜不限，壶内盛水要适量，可逐渐增加水量。

## 三、膝行走路法

每天用膝盖跪行走路一次，逆时针走九圈。膝盖跪行走路可预防或治疗阳痿、早泄、性欲低下、膝关节炎、腿部疾病、肾脏疾病、膀胱炎、糖尿病、腹痛、腹胀等。

乾坤返源回春秘诀即可三步功一次练完，也可根据自己的情况拆开分解练习。此功功简效宏，一般练习 10 天性能力增强，36 天左右便可达到精满不漏、收放自如的境界，并对阳痿、早泄、性冷淡、遗精等症状有特殊疗效。

### 练功注意事项

气功锻炼，既要遵循练功基本原则，又要根据各人的体质、

病情，有区别地练功，这样便可以少走弯路，避免练功偏差，收到事半功倍的效果。

## 一、功前与功后

1、练功者在练功前二十分钟即应停止较剧烈的体力和脑力活动（如跑跳、拳击、下象棋、打扑克等），以保证练功时全身肌肉放松，心情平静，有益于呼吸调整和意守入静，有大小便，要在练功前排除。

2、功前要摆脱烦恼，心情愉快，如遇有不快之事，尽量宽慰自己，以保持情绪稳定。如烦恼之事不能摆脱，可暂停练功，或外出缓慢散步，转移思想，不要勉强作功。

3、作功前要宽衣松带，以便于全身肌肉放松和呼吸通畅。

4、练习气功，不管是练静功、动功和动静结合功，都必须做好收功动作。注意做好收功动作能提高练习气功之效果，同时能避免气功锻炼出现偏差。因此练习气功做好收功动作，人会感到轻松舒服，并获得更好的功效。

## 二、练功过程中注意事项

1、选择适当的环境场地对练好气功有很大的帮助。特别是需要良好入静的功法，对于练功环境的要求也特别高。幽静的环境，柔和的光线，适宜的温度，新鲜的空气对促进入静都有一定的积极意义。因此这些条件也成为选择一个理想的练功环境的因素。

2、练功的时间可根据练功者的时间、体质、工作、休息等

具体情况适当安排。

有病的学员练功是应停止一段时间的工作，尽量减少生活琐事，专心练功。