

**中国气功在线**<http://www.qgcn.net>[☑ 繁体中文](#) [☑ 简体中文](#) [☑ 加入收藏](#) [☑ 用户中心](#) [☑ 退出登陆](#) [☑ 帮助中心](#)

广告

[网站首页](#) [气功资料](#) [收费资料](#) [资料下载](#) [精彩推荐](#) [影视欣赏](#) [开心商城](#) [用户中心](#) [开心论坛](#) [产品报价](#) [收费须知](#)今天是：2005年10月28日 星期五 您现在位于： [网站首页](#) [气功资料](#) [气功资料 \(佛家功法\)](#)**[公告]**现在购买光盘赠送释延王版易筋经演示VCD一张！

## 宝瓶气功法的练习

2003-06-21 09:32:35 中国气功在线 出处：网上收集

初机行者或老参们色身内气没有进展，已好几个月或好几年，未见有成就，就要多练习瑜伽，现在来练瑜伽。一般而言，瑜伽师可以潜在水中好几个小时，他不用呼吸，这就是宝瓶气的作用，我们引用这个道理，来练不呼吸的宝瓶气法。打坐要能精进，和丹田内气、蕴气是有很大关系的。

### 一、丹田纳气后练宝瓶气

现在以单盘或双盘都可以，自然安坐就好，开始的时候，用鼻子吸一口气，小腹自然微凸，然后闭气。

心先观想着丹田，闭气后要保持闭气的状况，能忍受多久就忍受多久。

在忍受到最极限时，心告诉自己：把眉头放开，把全身放松开来。之后，你会觉得很奇怪，怎么又可再撑下去一些时间呢！这样又是20、30秒过去了。

因为我们的体性，本来是不执着这色身的，不执着的话，就能超越我们的体能极限，当感觉到闭气闭得不能再闭时，记住要把全身放松，把身体放开，把皱眉头的心放开。

老参从开头就不会去守这色身的，气闭住后，随时间的过去，自然的在闭气中，这是正确的做法。

才开始学打坐的同学没经验，开始也许是30秒、40秒就忍不住了，这时要把自己的心、身放开、放松，心一放松，反而会觉得坦然，确实可以再忍耐一下子的！若真的受不了时，就偷偷的吸一点点气，然后再继续闭气。

这类似于宝瓶气功法，由丹田发起的气，慢慢会充满整个色身的。而主持者要拿一木鱼，发令要同学用鼻子吸满一口气，小腹微凸，闭气。再开始敲打木鱼，直至100、150、200、250下，依学生的境况来决定要敲打木鱼的次数。功法停止后，要大众调息，把呼吸调顺。调息时，呼气、吸气要粗、要重，用力的吸进来，也用力的吐出去，把刚刚缺的氧气补回来。

刚开始发动时，各人会有不同的感受，若觉得丹田比较轻松，比较空洞就是好现象。行法时要注意身体放松，忍受的心把它抛开，全身放松，把里头能觉知的心放开，不执此色身，紧皱眉头的心也要松开，如此身体才会舒服，也可以再忍受下去。如果连30下(木鱼声)都没办法忍受的话，表示丹田没有气机，还差太多；若可以忍200下以上时，你是很有可观的成就。

### 二、丹田小腹气吐尽后练宝瓶气

先把丹田的气吐光，应在气吸满后再把气吐光，小腹慢慢的往内缩进去。

小腹缩到最里(靠背)时就闭气，心仍应观想着小腹，心系缘在小腹。

随着木鱼的声音，时间一秒一秒地过去，在闭气之间，丹田有成形的人，小腹部位会慢慢扩张，扩张到身体小腹像充满了气一样，亦即有如自己吸满空气一样。

这是什么现象呢？没有呼吸怎么会有气胀满呢？什么东西使丹田膨胀气呢？是从内在的真气诱导而入丹田，才会感觉身体小腹充满着内气。

丹田不是靠外来的空气来充满，而是靠身体里面本就有的真气，真气聚集在丹田时，小腹就会胀满。人的皮肤也会呼吸，也会进气，所以在运用宝瓶气时，不要额外吸进来外面的空气的。

如果能够在木鱼敲完时，小腹就已胀满真气，那表示你的丹田已经成形、出现了。

若行法时，闭气闭到不能再忍受时，要记得放松，放开那个执取身体的觉知心。

若内气要通过喉咙时会诱发咳嗽，但尽量不要让它咳出来，真气才会顺利地通过喉咙部位的「十二重楼」，若让其

咳出来时，真气就会岔掉了。

如果做完功法，头部很胀，表示丹田的真气已经扩充到头部了。最后要化解掉头内多余的真气。

如此重复上述功法，让同学练习3、4次为佳。 ( 本文已被浏览 4479 次 )

发布人：试剑无风

上篇新闻：因是子静坐法

推荐给我的好友

下篇新闻：接通先天一气的妙法


### 新闻分类

| 修行典籍 | 道家典籍 佛教典籍

| 气功资料 | 道家功法 佛家功法 流行功法 健身功法 武术气功 最新视点

### 相关评论

评论内容 (点击查看) 共1条评论，每页显示5条评论 浏览所有评论

 2004-01-20 警惕

评：密宗的东西大家不要轻易尝试，因为它比较特殊，修密法大多都需灌顶后依止上师的指点才行，否则贸然前进，是极易落入魔境！

发表我的评论

您的姓名：

您的Email：

评论内容：

250字内

发表评论：

发表评论须知

尊重网上道德，遵守《全国人大常委会关于维护互联网安全的决定》及中华人民共和国其他各项有关法律法；

本站有权保留或删除您发表的任何评论内容；

[关于我们](#) [网站留言](#) [友情链接](#) [与我在线](#) [TOP](#)



中国气功在线 <http://www.qgcn.net/>

建议使用IE5.0以上版本浏览器，分辨率1024\*768

联系我们：[club@qgcn.net](mailto:club@qgcn.net) 粤ICP备05067160号

Copyright © 2003 - 2005 中国气功在线 Ver2004 WWW.QGCN.Net All Rights Reserved.