第一阶段是炼精化气，就是筑基础的初级阶段。在这个阶段，最重要的就是进入人生健康长寿、脱去凡体阶段。注意去练，能够得到很多益处，要自己用心体会。我当初练功对效益有几点体会：一、练功到两月后，感觉到一些慢性疾病有所好转，或者消失，步履轻盈，饮食增加；二、睡眠改善，消化力强，尤其是大便排除量少，将吃下去的东西完全吸收，除了一些渣子应该排除且一律排得干干净净的。三、是面容气色的改变。继续坚持段炼，面容转少，皮肤润泽，容光焕发。下面对三个阶段进行分述。

第一阶段：炼精化气

炼精化气是练功初级阶段，也就是打好基础的阶段。打基础好比修房造屋，必须建好房地的基础，方能建起万丈高楼，永久坚固。炼精化气的功法是：每日晚上床睡觉前，仰卧，全身放松，舌尖上卷，抵天堂（上颚），让津液自然从舌下顺流直下流入咽喉。这叫取天河之水。枕头不要太高，四肢平伸。自然呼吸，慢而细长，这叫调息法。将全部注意力集中，用意念默想神阙穴（即肚脐），这叫“闭目意导，三宝归根”。这就是炼精化气初级阶段。每日早晨起床前练一次，晚上睡觉前练一次，练到神阙穴发胀，或者发麻，发热，这是初级阶段完成了。

第二阶段：炼气化神

炼气化神是在炼精化气的基础上来进行的第二价段。炼气化神是将神阙穴与命门穴（腰椎背部中间有个穴位）用意念拉到一块。每日早晚按次练。神阙是性宫之穴，命门是命宫之穴，双穴合并练习叫性命双修。神阙位在任脉正中，命门位在督脉正中，任脉属水，督脉属火。双穴合并，又叫水火相济，性命同源。在这个阶段的修炼效果是，自己感到精力充沛，身体轻松，这就是炼气化神得来的益处。

第三阶段：炼神还虚

炼神还虚阶段，是将裆下的会阴穴，提到神阙与命门、会三穴集聚在一块，用意念将三穴化成一颗大如拇指的金色珠子。这就是精气神凝结成丹，意念金色珠子叫金丹。再将金丹运行在带脉（带脉运行路线在围腰一转），先将金丹存放在神阙穴片刻，待神阙有了感觉（胀、热、麻感觉）时，将金丹由神阙穴内出来，先由左转向右，围着带脉运转不停，周而复始的运转。如果是妇女行功，是由右向左转运行。歌曰：精养灵根气养神，元神凝固是仙根，神阙内存金珠宝，万两黄金不与人。有朝大道练成就，长生不老日日新。

河车斗转

歌曰：坎离混元运泥丸，河车斗转在当前。心火肾水随升降，悟透灵机在眼前。炼到三宝成正果，玄真奥妙法自然。河车斗转是打通任督二脉必要阶段。功法是：盘膝静坐，闭目养神，舌尖上卷，全身放松。意沉神阙穴，穴内金丹运出，由小腹正中线直下，沿肛后走，直上尾闾，上到命门穴，再上到大椎，透风府，到泥丸（即百会穴）。由泥丸前头顶前行直下到玄关穴，由玄关下行到膻中，下走到神阙。周而复始在人体督脉椎骨髓腔内任脉皮下，运行。每日睡觉前练一次。

任督脉通

歌曰：任督打通不易逢，恒心久练见仙踪。舌上搭桥连沧海，另有仙家第一峰。

任督脉通之后，人有仙风道骨之貌。若是老者，表现童颜鹤发，一眼看去令人尊敬，真乃德高望重的一位仙人。若是中年人，你一见他，气宇轩昂，非比常人，确有鹤立鸡群与众不同的气质。这就是进入长寿延年的证果。

以上所谈都是静功，下面再谈动功。歌曰：气入神，阳自生，玄关灼灼电光明，坎离二卦乾坤合，气走任督日月行。炼就内丹得长寿，修成至宝复元精，混元内功常行持，精气神聚不老翁。

第一 无极功

无极功是静中所生一种自然动功。方法是：直立，微屈双膝，全身放松，双手自然放于大腿两侧，呼吸细长绵

图 1

图 2

图 3

图 4

匀。闭目内视神阙穴，全身自然摇动。这种是真正静中之动，是本人净化于宇宙之中，飘摇与世界之外。见图一。歌曰：双脚着地头朝天，两手下悬在穴边，甘露打从天河降，精气神聚在丹田。注意：练功时注意地形，悬岩高坎，严禁练功。防止练功时不留神跌伤。见图一。

功能：益智安神，思维敏捷，有预知感觉；调养三焦使您身体得到良好修养。主治：血压高症、夜做恶梦、心跳快速、失眠盗汗、关节风湿、慢性肠胃病、神经衰弱、视力不足等疾病。

第二 太极转臂功

站立，双手交叉，上下左右转动。先从左向右转十八圈，再由右向左转十八圈，共三十六转。见图二。

功能：排除风湿、宁神清心、梳肝理气、治风湿关节炎、强筋壮骨、骨质增生消除。主治：肾虚腰疼、四肢无力、腰椎疾病、肝脾肿胀、五劳七伤、遗精阳萎、消化不良。

第三 黑熊擦背功

全身放松，双脚分开直立，双臂向两侧伸直，掌心向外，竖指，摇肩（带腰），左右晃动。见图三。

功能：疏肝理脾、固精益肾、扶正祛邪。主治：腰疼骨酸、风湿麻木、肝脾肿胀、骨质增生。

第四 坐马观月功

坐马步，双掌心向上，目视虎口，形成圆月状。舌尖上卷，呼吸均匀，傍若无人。每日站桩 5～10 分钟，慢慢增加站桩的时间。气由鼻进鼻出，全身放松柔和。如图四。

功能：强身壮肾、消除旧疾。主治：肾虚阳萎、腰酸背疼、风湿关节炎、骨质增生。

第五 采气排浊功

全身放松，双脚分开与肩并齐或稍宽，双掌心向下平伸直排浊气。双掌向上，意念掌心慢慢收回，为之采收天地灵气，日月精华。见图五。

功能：强身建体，培养精神，益寿延年。主治：神经衰弱，头晕健忘，夜做恶梦。

第六 左右抱球功

双掌心相对，如同抱球，左转左臂在上，右转右臂在上，如图六。左右共转十六次。

功能：安心养神，调理五脏，除烦宁性。主治：五劳七伤，遗精阳萎，诸虚百损。

第七 开合挤球功

（1）直立，双脚分开与肩同宽，闭目，舌尖上卷，双掌劳宫穴相对，全身放松。将双掌合拢、分开，又合拢。如此动作以两臂酸麻胀软为度。如图七

（2）在两臂酸胀之时，将双掌心劳宫穴对准眼球，劳宫穴内有一股热气就会直贯眼内，于是马上将双目微闭，让掌心热气温养双目十分钟后将眼睁开，举目四望，两目明清。见图八。

主治：近视昏花与白内障一切目疾之病。

第八 河车斗转功

双膝盘坐，闭目，放松全身，将意念的金丹从神阙穴内运往会阴穴，由会阴后走督脉，到命门，直上到大椎穴；再将金丹运入头顶泥丸（百会穴）宫。再前走到神庭穴，下走玄关穴，到任脉下走丹田穴，为之一周。又为斗转任督周天。按照斗转周天周而复始走转，不停，每次练习时间自己决定，多多益善。见图九。

河车斗转又名抱元守无任督周天功。注意掌握以下几点：1、闭目舌尖上卷；2、全身放松，心静；3、默念意导将神阙穴内金丹运往任督二脉，运走不停；4、每一次练到半小时以上。有的人能练几个小时。愚曾坐三天三夜不吃不喝，反而面色红润，神清气爽，一如往常。诗曰：任督走转在神阙，修真养性法更捷。大道神功由此走，才是养生第一诀。又曰：炼精化气气化神，返老还童修真人，你若练到还虚处，我命在我子生孙。

龙门派第十六代合字辈八卦掌宗师，剑道人长江侠百六老叟吕紫剑一九九八年三月十日于渝洲市紫剑武馆。

大江/绘 图

图 5

图 6

图 7

图 8

图 9

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、擒拿、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/