

甫光居士

此经导引为本居士至爱之法，本以“甫光之芒”命名，不欲示人。今应友人之约以此法展示于人，希望纵欲为乐者收敛，更望对只剩下病痛与身体的朋友有一点用，也望与同道中人交流。

古人多言养肾固根本，今人多言用肾之欢，所以肾虚为病者多。

众所周知，纵欲伤肾，更何况纵欲不择手段，所行不合道义。因此日惊夜惕，促使肾神气丧失。肝失肾阴滋养，胆气内郁，脾胃失调。渐渐心衰气短，所谓肾不纳气。腰腿乏力，行动如挣扎，强以意志支撑，肾经之气必以脾气代之。脉必结代，心率难齐，难免性情怪异！

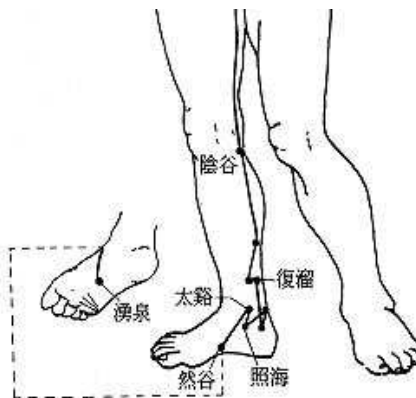
此纵欲之害，难以尽述；此病之治，药效刀功早已积累演化为系统学科！

### （一）

肾经之气导引，须安心定神，去除惊恐使脏气安定。未安心定神，不可强行导引。劝其忏悔以往不义之行为，以宁静身心。

平卧，覆被。四肢分开，手掌心向下。深呼吸，意在掌沿及足掌外侧小趾一线。片刻，觉身心平静。

守足内踝下和内踝后侧部位。待小腿内侧下缘有气下于此处，则守足心涌泉穴，自有阴凉之肾经之气从足内踝下到达涌泉。顿觉睡意起，肾脏经络之气已从根本处激发。——如肾气太衰，守候不起气感，只有采用按穴导引手法（用手拇指轻柔内踝后太溪、大钟、水泉三穴位引气）。



守住，待涌泉穴至内踝后气感明显。意守前阴下会阴穴，稍久，肾气沿经络而上。此时，经气已通但还弱小，宜轻轻用呼吸引领经气沿大腿、小腿内侧下缘在会阴和涌泉间来回，待经气在经络中来回无阻。守住会阴穴，觉前阴温煦则可以从会阴穴转守两肾区，引经气通达肾脏。此时，应用呼吸从肾区到涌泉穴之间来回导引细长深呼吸。觉得已经通畅，则不用呼吸引领，意识感知即可。

经络之气至肾，自己当细细体会胀、痛、痒等肾区反应，知肾之虚耗亏损之深。

### （二）

待两肾区肾经络之气贯注盘旋，痛楚减轻、消失。守住两肾区，渐渐觉得两肾之间命门胀、隐痛、热，阳气贯注。此时肾中真阳之气激发！宜守候，壮大。

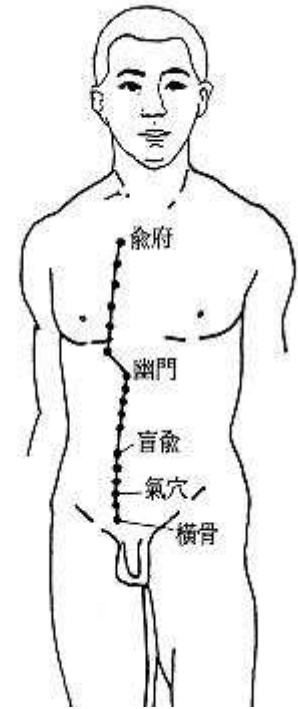
若已满足，请曲臂，两肘平肩。以两肘和两足跟为支点，尽量使身躯抬起离床。如此动作三次，固气于肾，起床。

## (三)

第二阶段。意识、呼吸自然贯通涌泉至肾区，守肾区片刻，后腰脊中穴至命门穴一段，阳气激发、贯注。与上腹部胃阳明经阳气相激发，任脉建里穴至中脘穴温暖和煦。前后阳气相映、相感，渐渐壮大，守住即可。

至此，先天命门之火已燃，后天脾胃阳气滋生，渐成壮大之势。食欲振旺，精力开始恢复。当静心调养。

仍受命门穴与腹部阳热，渐觉腹中阳气下注，前阴温煦，膀胱热。守，片刻。膀胱阳热之气激发后腰阳关穴至腰眼穴一段，胀而热，上下贯注。行膀胱真阳化气之功，令阳气有源。此前后相激发不久，胸中真阳之气焕发，一点温暖从胸中升起。守住这宗气之源，待自然激发督脉中至阳穴中真气，守住。不久，督脉之气缓慢上下移动贯注，最后贯通督脉。不可用呼吸意识引导，体察其运行即可。



## (四)

贯通督脉后，气沿后项贯注上头顶。口中津生，源源不断吞下。随后，气在头面各经贯注，耳、鼻、眼、口、唇无一不到。后至肩颈颌处贯注，至双手。此时，双手当叠于上腹前，左下右上，两掌相对。

稍久，上臂气贯通，感应两肋。守两肋，气从身侧下小腹。守髋部，气贯通下肢。此

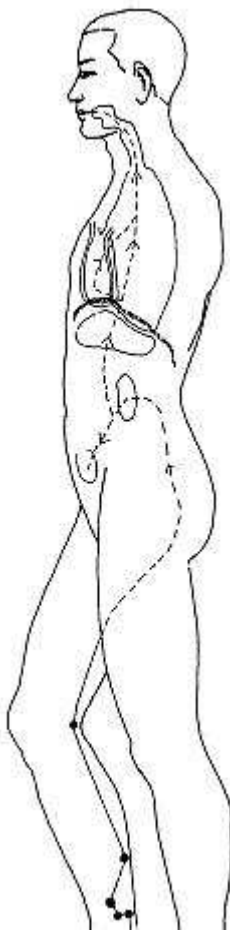
刻，全身上下感觉无内无外，浑身暖和。

最后，气停于两太阳穴。当站桩。外八字，两脚比肩宽，。下蹲，重心降低。两脚各指头放松，不可抓地。

两掌屈大指，呈十字手（左在外右在内），距面部半尺，守住。

把着意点放在小指头及掌沿至上下臂外侧与双肩峰和两肩胛骨上沿（系手太阳经所过），从小指头开始沿经呼吸导引。待意气合一，引入动作导引：呼气，两手及臂以肩带动，往侧分开。至平肩时停，掌沿往外撑，深长呼吸一次。再呼气时，掌沿相对往两肩环抱，至肩前停。如此五遍。两掌十字手停于下颌前，朝前推，呼气；收回，吸气。气既下达腹部。

至此，全身真阳之气贯注透达。功毕。可双手轻轻按揉两肋和乳跟上下胃经一线。最后双掌轻搓面部，十指插入发中梳理，按摩后项风池、风府穴及附近。

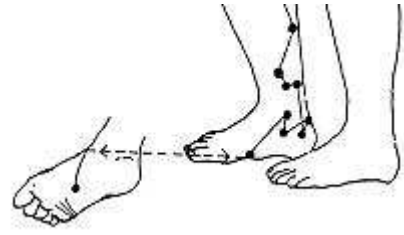


此全套导引之法，前期可分阶段进行。纯熟后，可一日一次或两日一次，选在下午或者夜初进行。

如遇同道，当明了功夫

在何种境界。切不可将其它功法混用。

望有意修炼者珍惜！足够一生之养！



至于，通手臂其余两阳经已经不属养生范围，暂不讲述。

#### 附：肾经络循行示意说明

循行路线：起於小趾之下，趋足心，循内踝上股，贯脊属肾，入络膀胱，

上膈入肺，循喉咙，挟舌本，其支从肺出络心。

## 真阳之火导引辅助动作

素常之人，肾气往往不足，深陷不易守候。又由于肾经络之旺盈时辰并不在白日人体活动剧烈时候出现。因此点燃真阳之火，强调躺着，从太阳膀胱经络以阳引阴，激发肾气。

但是，劳倦虚损之人，一触发肾气，往往酣然入睡，哪里还练习什么功夫。当然，深度睡眠本来就是一种极好的保健，次日精力充沛。

现在，提供一个简单的肾经络导引动作，促进肾经络上下通畅。

选择一个矮凳，如幼儿园小朋友坐的小椅子。

两腿叉开坐，脚踏实地面，两手松握拳，两拳眼相对，两小臂自然相平行，两肘在两肋外。

吸气，淡淡留意足底和两肾。吸气满，两臂保持不动，身体向左侧转 60 度，屏息，意识在左肾。回转恢复正面状态，呼气。

吸气，淡淡留意足底和两肾。吸气满，两臂保持不动，身体向右侧转 60 度，屏息，意识在右肾。回转恢复正面状态，呼气。

这样，一左一右练习为一次。共 7 次。膝后半尺距离。松腰，身体重心在腰肾部位。

初期，稍加练习，二肾即发热，发胀。健肾效果显著。

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/>