

密宗性能升华法

2003-06-27 19:40:49 中国气功在线 出处：

性能升华，最基本的方法是不要把性能（性荷尔蒙）排出体外消耗掉，要积存在体内，通过性热能，开发体内的光轮，使拙火上升。

1、开发超视觉能力（眉间轮）

含胸拔背、端坐、跏趺或半跏趺均可。

闭上双眼，集中精神。想像第四骶骨涌现不停生命之泉，泉中不断闪烁纯白色的光，光中散发性热能，通过左右脉沿中脉上升。

一面想象光的热能上升，一面做缓缓的深呼吸，使腹胸和肩都充满气。

光热成螺旋形上升到脑后停止呼吸，让光照耀脑细胞，排除杂念，使意识在模模糊糊的飘流中保持清醒。

把意识集中于额头中央眉心印堂穴。

想象眉间轮顺时针方向右转，速度要快。

同时慢慢呼气，念“因”音，让特音振动与意识共鸣，锻炼超视能力。

2、开发超听觉能力（喉轮）

姿式同前，做深慢吸气，想象电击出的火花，火光四射，从第四骶骨上升。

上升到脑海，让充满脑海。

把意识集中于喉轮，想象放出紫光环，再使光环转动，念“恩”特音，振动以唤醒听觉。开发遥听能力。

3、开发第六感（心轮）

背脊挺直坐好，松肩，呼吸同前，想象出光上升的情境。

热能上升到头部，等充满光后，再下降到心脏偏左处心轮，想象它的颜色血一样红。当心轮向右转动时，念特音“喻”，特音振动，使性脑和心联结。

4、开发反应能力（脐轮）

吸气想象光上升情形。吸气长度应随肺活量大小而定，不宜勉强。

让热能上升头部，使脑部充满光，一念归中。

光热从头部下降，从体前导引到肚脐四周太阳神经丛（脐轮部位），开发它可接送远处讯息。

一面使脐轮向右旋转，一面念特音“旺”以开发感应能力。

5、开发超记忆能力

姿式同前，一面呼吸，一面让热能上升头部，使光充满脑。

接着让热能从身体后部下降到肺部。

意识集中肺部，念特音“安”，手放背部肺部（肩胛肌附近），促进肺部振动使肺血液循环。

6、全身充满光

吸气，在光未上升前，集中意识于性器官上。再闭紧嘴巴，从鼻子呼气，同时念特音“姆姆……。”声音振动可改变荷尔蒙成份。

再吸气，想像黄金色的蛇，从海底轮将灿烂的热能上升。

随着热能上升，想像热能，供全身内分泌腺的营养，使全身充满光。

接着边呼气边念特音“嘶嘶嘶...声音。

热能形成螺旋形上升头部，使全身都充满光。以上六个功法每次练习15-30分钟。每天反复练习几次，要配合想像力和意志力。

7、把热能转向创造力

调整呼吸，意识集中于卵巢或前列腺位置，再缓慢的吸气，不要出声，专心念特音“哈姆”，印度瑜伽作性能升华的工夫。

炼法同前，想象性热能沿背脊上升的情景。

热能上升头部后停止呼吸二三分钟，让灿烂金光充满脑部。

接着就短促吸气，有似打喷嚏，同时念特音“沙”。

念特音“沙”需发出声音，一面呼气，一面想像热能留在心。

呼出光气念“哈姆”，再慢慢吸气，让热能上升，停止呼吸，等到光充满脑部时，再用力念“沙”，并快速呼气，需反复做几次。

以上动作反复做三分钟，但初学者应少做。

这时会感到热能充满全身，应接做冥想，可看到复习时的形象和光。

8、热能升华呼吸法。

面东跌，背脊挺直，手自然放两腿上，念特音“通”、“沙”“哈姆”。

闭眼，调整呼吸，去除杂念，意守骶骨。

用右拇指按右鼻孔，心中发出“通”的声音，一面吸气，想像骶骨的热能移到右睾丸上。女性用右食指按左鼻孔，余法同男性，惟改睾丸为卵巢。

不论男女，用右手拇指和食指按住双鼻孔，心中念“沙”，想象性能从骶骨上升脑部，蓝白色的光辉，白色的蛇和成螺旋上升的光。

男右拇指放开左鼻孔。女性右食指放开左鼻孔，余一样，一面呼气，一面发出“哈姆”的声音，把脑部的性能下降到心脏部位。

男性用右手食指按住左鼻孔从右鼻孔作深慢的吸气，女性用左拇指自右鼻孔，从左鼻孔作深慢的吸气。一样发出“通”的声音，一面把热能男从左睾丸，女从右卵巢一样移到骶骨。

男女均用右食指和拇指按住两个鼻孔，慢慢发“乌拉”特音，使热能从骶骨上升到脑部。

男放开食指，从右鼻孔吸气，念“哈姆”，女放开拇指从右鼻孔呼气、念“哈姆”，然后男女一样把脑部的热能下降到心脏部位。

以上动作为一回合，早晚各做六回合。

做完后，向东跪下，把两手的拇指和食指做成三角形，放在地上，将额头置于其上，念七次“乌拉”，再不断念，想像热能从骶骨上升到头部，毫不含糊。

9、注意事项

应做完一遍所有的方法，然后选择最适合自己的二三种，在临睡前做，这样可升华白天活动和积存性热能，避免发生梦遗等消耗性热能。早上起床再做一次更妙。

每天可选择三种方法练习，但前一种方法和后一种方法之间要休息五分钟。

平时应多食生蔬菜，少食猪肉。可以放一些旋律优美的古典音乐辅助练功。 (本文已被浏览 3216 次)

发布人：三三

上篇新闻：因是子静坐法续编

推荐给我的好友

下篇新闻：三元功

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0条评论, 每页显示5条评论 浏览所有评论

(没有相关评论)

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 [粤ICP备05067160号](#)

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