第五章

智能静功与简便功法
智能静功包括站功、坐功与卧功。其特点都是从简单的动作开始，经过对身形的调整以启动气机变化，而后形静，通过纯意念运动来达到练功目的。静功主要指这后一段的形静而意动的练法而言。

第一节 站功（三心并站庄）
附：站庄松尾闾四步功
第二节 坐功与卧功
第三节 简易功法介绍

第一节 站功（三心并站庄）
三心并站庄是智能气功的基本功，静多动少，说它是动功也可，说它是静功也可。以往我们是把它放在动功里
讲授的，现在把它放在静功里讲授，并未改变这一功法的性质，只是为了照顾静功体系 ——站功、坐功、卧功 ——完备而已。

Ⅰ、功法

总口诀是：七窍闭合鼻撩天，踩气两手在穴边，三心并合心念处，身轻气爽笑开颜。

一、姿势要求

（一）预备式

1
、两足并拢，周身中正，两手自然下垂。目视远方天地交界处，两眼轻轻闭合，目光回收。口微闭，自然呼吸
（鼻吸鼻呼），意念中鼻与顶部通天穴（百会前五分、外开一寸五分）相连。（图 5-1）

图 5-1

2、踩气：两足跟不动，两足尖外撇成 90º，再以两足尖为重心，两足跟各外撇 90º，两足呈后 “八 ”
字形，如此动作后，气即贯至两腿外侧阳经中。由于足内扣，足三阴经自然放松，故能加强经脉之阴升阳降的
功能。此动作旧称踩气。

3、起式：

足呈后 “八 ”字形，手部动作、意念均与捧气贯顶法起式相同。

按捧气贯顶法起式动作，做到两掌在头顶上方相合，沿头正前方下降至胸前呈合十手。（图 5-2 至图 5-9）

图 5-2 图 5-3 图 5-4 图 5-5 图 5-6 图 5-7 图 5-8 图 5-9

（二）三心并站庄身形要求

1
、坐腕，带动臂下落，两手掌根慢慢分开，掌心内含，十指尖轻轻相接，两手呈半个球状。两手置于腹前，掌
心对肚脐。屈膝下蹲，膝不能过足尖。大腿根部空虚，腰部命门向后突，呈似坐非坐。（图 5-10、5-11 ）站庄姿势的高低依练功者的体质而定。约站半小时。能长时间地站更好。

图 5-10 图 5-11

2、身形要求

头要中正，虚凌向上，似悬空中。目似垂帘，含光默默，目光随眼睑闭合而内收，与意念合而为一。舌抵上腭，展眉落腮，似笑非笑。含胸，含胸是将胸骨柄与两乳头之间的三角地带放松；拔背，拔背是大椎穴向上领直通百会，使脊骨伸直，同时需注意两肩胛骨自然放松下沉。含胸拔背的目的是使胸腔开扩，胸背放松。松肩空腋，肘坠而悬。坐腕，含掌，舒指。松腰，腰椎及其韧带、腰两侧肌肉等都放松，逐步改变腰部的自然弯曲状态。松胯，包括髋关节和骶髂关节的放松。尾闾下垂指向地面，以两足跟的连线为一边，向后划一等边三角形，三角形的中心即为尾闾的指地点。调档提会阴。松膝，轻轻内扣，稍向前屈，但髌骨要有微微上提之意。踝放松，足平铺。

（三）收式

身体慢慢直立，双脚并拢（按预备式踩气逆动作），双手转指端向上，胸前合十，继续上举至头顶上方，意想
举向天顶。两手沿天边慢慢分开，转掌心向前，双臂由两侧下落与肩平，逐渐转掌心向上，沿天边向体前合拢
，与肩等宽。掌臂微微内收，掌指（同时用意念）回照印堂穴，尔后，屈臂下落、两肘回抽，两掌指端指向第
六、七肋间，用中指端向大包穴贯气，再向后伸出，两臂向两侧外展，展至体侧时，转掌腕使两掌心斜相对，
向体前合拢，双手重叠放在肚脐上（男左手在下，女右手在下）。（图 5-12 至 5-15）

图 5-12 图 5-13 图 5-14 图 5-15

揉腹，左右各转九周，温养片刻。两手分开，置体侧自然下垂，两眼慢慢睁开。

二、意念活动

本庄法多守下丹田（脐部），方法是意念从周身各部向丹田集中，顶心向下，脚心向上，手心向内， “三心 ” 向丹田并合。 “三心并 ”
即由此命名。初学功者，意念顶心、脚心、手心可以分别逐个向丹田并。向丹田并合后，意念即可放开，安静
、放松地站庄。当意念从丹田跑掉时，再重新向丹田并合。

三、功效

本庄法发动真气快，富力强身作用明显。很快即可出现身体微晃动或微颤，身有热感，两手之间出现吸力与张
力，有难以外分与内合之感 ……
此庄法不仅适于病人锻炼，而且是武功基本功，是练动功松腰胯、松尾闾的捷法。站此庄只要姿势正确，不会
出现自发动作。微晃或微颤是身体放松的表现，与自发功不可同语。但要注意：切不可把意念专注在 “晃 ”、 “颤 ”上，否则也会因意念的强化作用而呈现自发动作。

Ⅱ、怎样练好三心并站庄

一、正确领会、实践总口决的内容

以口诀调整精神境界，使练功者进入练功状态，它贯穿于站庄的全过程。口诀为： “
七窍闭合鼻撩天，踩气两手在穴边，三心并合心念处，身轻气爽笑开颜。顶心向下归丹田，手心向内归丹田，
脚心向上归丹田，三心并合归丹田 ”。下面结合动作对口诀作解释。
练功开始，要求周身中正，全身放松。目视前方天地交合处，两眼轻轻闭合，目光匀速回收，收视返听。收视
返听是指人的眼、耳、鼻、口七窍集于一处，使精神内守。目光回收至与百会穴垂直处相合以收神，耳不听外
界声响，体会返听收视与百会垂直相合后的动静；舌抵上腭，上下门齿接触，口唇轻轻闭合。鼻子怎么内守呢

三心并站庄对尾闾的要求是，两脚呈后八字，脚后跟划连线为边长，向后划一等边三角形，三角形的中心即尾闾下垂的指地点。初练站庄者，姿势可略高些，尾闾够不到三角形中心，臀部可能有些后翘，待腰放松，能直着向后突，臀就不翘了。大腿根部要后收成一虚空的三角，有往后坐的意思呈似坐非坐状，这样身体是整着放松下来的。腰不松开尾闾就难垂到位置。与此同时还要把骨盆后面的骶髂关节分开，站庄的足势与膝内扣使大腿根部往两侧拧掰着，就是用姿势和气要冲开骶髂骨，形神庄第七节开后胯也有此作用。胯松开尾闾才会动。腰、尾闾在站庄中十分重要。站庄姿势正确与否要解决两对矛盾：腰松后突，小肚子不能往回瘪；大腿根部后收呈虚空的三角使尾闾对准指地点，臀部不能后翘。解决的办法是，百会上顶，尾闾下垂，上顶下坠把脊柱抻直的同时，用丹田气充斥使腰向后放松，臀部后挪，大腿根部虚空，使脊柱的运动范围加大。垂尾闾的同时必须提肛，免得气机下降而出现下肢静脉曲张或疝气。

（三）顺便介绍一下目前社会上的几种站庄：形意拳站庄要求尾闾垂在两脚后跟连线的中点上，脚呈外八字；八卦掌站庄要求裹臀靠胯，丁字掌；少林站庄要求马步庄，童子拜佛，主要是泛臀，挺胸叠肚，把肚子收起来。基本上是这三种，一种裹臀、一种泛臀、一种垂尾闾，我们是垂尾闾，与太极拳和形意拳的尾闾相仿佛。有些门派的站庄为把胯关节松开一开始就要求泛臀，然后尾闾前扣，目的把会阴封住，便于接通任督二脉。有的为扣尾闾（一般是扣骨盆），采用裹臀靠胯之法来练。各家门派为达松腰、松胯、垂尾闾之目的采取的方法和着眼点各不相同，这就是目前有各种不同站庄的原因所在。大家明白各种练法的用意、好处，从而进一步掌握三心并站庄的动作要领，理解其目的，便于掌握规律。

附：站庄松尾闾四步功
动功与内家拳都注重松腰胯，但罕有谈及松尾闾者。然尾闾能运动周身之阳气（阳维脉就在这里 ——
依紫阳八脉经）。尾闾不松则气难以灵动。在尾骨与骶骨相接处有穴名腰俞，即腰部气血转输之处。前贤云： “ 欲松腰胯舍尾闾而何求 ”。

1
、垂尾闾：按前述站庄法练功，尾闾下垂，呈似坐非坐相。能否练好垂尾闾的关键在于：尾闾下垂指向地面的
位置是否正确。初练功者下蹲程度小，尾闾与指地点的连线成一向后的斜线，随下蹲的程度加大，其连线亦渐
趋垂直，待成垂直线时，即可转入第二步功法。

2
、泛臀：继上式，两足平行站立，上身不动，两股骨头（髋关节部）向外后撑，膝内扣微微内收，大腿根内侧放松，向后收，臀向后突（上身勿前倾），但不是上翘。这一动作可以拔开腰骶关节，松开臀后面的骶髂关节（这是一个假关节，除妇女妊娠后期外，一般不能松动），从而使臀向后、外泛（亦做翻）张，至骶髂关节能松动，即可转入第三步功法。

3
、扣尾闾：随着泛臀的练习与下蹲程度的增加，尾闾逐渐移到指地点的后面，该连线开始形成向前倾斜的直线，于是尾闾从下垂状态变成向前扣的状态。指地点可以从三角形中点渐向前移，直指两足线中点上。待下蹲到大腿呈水平状时，即可进入第四步功法。

4
、转尾闾（亦叫尾闾划圈）：两足尖稍向外撇，两手向前或侧平举，开始尾闾做前后划弧动作，继而做左右划
弧动作，最后转圈动作。此式与形神庄中的转腰涮胯动作似同实异。彼是力催形动，转动整个骨盆；此乃丹田
气动，转动仅在尾闾。古人把尾闾转动喻为钟锤、钟摆，一是表明其重视程度，一是为保密。须知这是腰胯全
松以后之事：尾闾灵动自如，气机圆活无滞，已达全身一家、意念合一之境界。与开始即以意念为用而调动一
些混元气不可混语也。

综观上述可知，今日练动功的虽有的强调 “垂尾闾 ”，有的强调 “泛臀 ”，有的强调 “缩臀靠胯 ” （也有扣尾闾之功效），实质并不矛盾。因三者是松尾闾不同阶段的要求。当然，如果把某一阶段的要求局限
化，当作整体或当作唯一正确姿势，则是以偏概全了。

松尾闾古人视为练功诀窍，奉为至宝，秘而不宣，至今少有知者。笔者数年来曾对少数人谈过这一功法（指尾
闾如钟锤），但未详明练法。为避免以讹传讹，为使这一古法为广大人民健康服务，不揣冒昧，将这一功法分
为四步功法介绍。实际上四个阶段是一气呵成，互相联系、彼此渗透的。

第二节 坐功与卧功

Ⅰ、坐功

坐功，分自然坐功与混元坐功两部功法。

一、自然坐功

顾名思义了，自然坐功是自自然然、随随便便地一坐，什么也不想就行了。以前我们称此坐法为 “傻坐静等 ” ，它是智能坐功的奠基部分。

（一）姿势：取任何一种坐势均可，要求身体放松，头自然前俯呈低头状，口齿合拢，舌呈自然状态，可舌抵
上腭，也可抵门齿，胸微含，腰背微曲后突 ——自然放松状。两手可用 “混元合印手 ”，也可随便一放。

（二）意念活动：把意念和虚空相合，什么也不想，但要注意，当意念想虚空时，不是把意念的注意力都放在
外边，而是放在混元窍一部分，好似放风筝似的，放出去和虚空相合的意念，好比是在空中飘荡的风筝，放在
混元窍的意念，好比是风筝的线。这个比喻的中心意思是，意识活动虽然什么也不想，只与虚空相结合，但是
不要忘记混元窍。练功时虚空是模模糊糊的，混元窍也是模模糊糊的，混元窍是虚空的中心。

（三）练功效应：此坐法属传统功法的自然清静法门，练之无任何流弊，素质好者可直指本源，直超上乘，可
体察到混元窍的空洞无涯、虚灵匀净的景象，神不散乱则可体察到外界虚空混元气进入混元窍的景象，若能主
动运用神意把外来混元气与混元窍本有的神气结合，则直入高层次。

一般来说，形体放松，精神集中后，内气会逐步畅通、充实，练功不久，喉咙部放松，可出现好像打鼾那样的
声音，但心中不是昏睡状态，而是模模糊糊的，当发出似乎鼾声的声音时，心中就有了灵明的感觉，若能于此
时灵明之际，自觉地把意念集中于那一刹那间的感受，不使之失去而保持之，此即古之所谓 “敬持勿失 ” ，亦可使功夫上达。

大多数人往往对此境界当面错过，抓不住，但也有效果。练功一段时间后，随着内气的充足，躯干会于坐功时
，不知不觉地自然伸直，头也会自己抬起来，此时则应随着这一变化而端身正坐了，至此则可以做混元坐功的
锻炼了。

（四）收功：意识中发出收功命令继而默念 “收功、收功 ”
，暂勿睁眼，在闭眼状态下，环视周身一遍，然后睁眼，起坐即可。

二、混元坐功

此是智能静功的主功，练功历程也分外混元、内混元、中混元三个阶段，不过练功方法不像动功那样，各阶段功法有明显区别，只是在练功的过程中，依据需要来调节意念活动的内容罢了。

（一）姿势

1
、预备式：取任何一种坐势均可，端身正坐，百会上领，下颏回收，目似垂帘或微微闭合，含胸拔背，腰前塌
，两手成混元合印手置于腹前。调身完毕后，默念 “开始练功 ”。

2
、起顶天立地掌：松开两手，转掌心相对，两臂前伸，似直非直，向上捧气至头顶上方向头顶贯气，停留一个
呼吸的时间（此时要注意体会头顶是否有跳动感，如无任何感觉，可收缩头皮下的腱膜数次，自可产生气感）
。而后两手下落，至额前，两腕相交，左手在上呈立掌，右手在下呈阴掌，于此同时两手扣成混元指环诀。两
手沿中线下落至右手混元指环正对混元窍，左手的混元指环正对膻中穴，此即顶天立地掌。

3、叩齿搅舌：先叩门齿 9 次，继叩左臼齿 9 次，继叩右臼齿 9 次，最后再叩门齿 9 次。而后搅舌，舌尖抵上门齿从中央到左上臼齿，到左下臼齿，到右下臼齿，到右上臼齿为一周，共绕三周，
再反向绕三周。然后舌尖点上腭三次，点下腭三次，点上下门齿缝三次，然后舌自然放在口中，舌尖微下收，
意念中把舌尖对向混元窍，而后进入练静功状态。

（二）意念活动

1、外混元练法。借助呼吸导引内气外放，外气内收。有两种方法：

①
双向导引法：呼吸对气的导引作用有两种不同表现，对人体内之气，是吸，开、升；呼，合、降。对人体外之气，则是吸，合入；呼，开出。智能静功之双向导引，是对人体内、外二气同时导引。用腹式呼吸，吸气时胸腹壁层外向扩张，意念随胸腹外张从混元窍部位扩散躯干（熟练后可延及四肢）皮表，与此同时，意想外界混元气向人体皮肤层聚拢；呼气时，胸腹壁层内向回缩，意念随胸腹之回缩从皮表集中到混元窍部位，与此同时，意想皮表混元气向周围虚空扩散。此过程是两个活动内容同时反向进行：吸气时人体内之气被意念引着外达皮表，外界混元气被意念引着内聚于皮表；呼气时，人之气内敛，外界气外散。如此练之，不仅使皮表之气充盈，而且加强了气的内收、外放的功能，唯此法不易掌握。

② 单向导引法：此法借助呼吸的 “吸合呼开 ”
的作用。呼气时意念从混元窍外开到六合虚空（上下左右前后）之中，吸气时意念从虚空集中到混元窍。

2
、内混元练法。练外混元到感觉到气随意念运动，能感觉到皮表内、外气出入后，即可练内混元。其意识活动
是：意念缩提会阴，即所谓 “封闭海底 ”
之意。切忌用力，而是意念微微一照而已。同时开张体侧的带脉穴（在第十一肋骨端下方平脐处），开成与会
阴成一个三角形，配合腹式呼吸的吸气；呼气时从两侧带脉穴向内上聚拢到混元窍，此为一个呼吸，共行 3 个呼吸。从第 4
个呼吸开始，吸气时两侧大包随吸气向外开张，此穴开张是牵连着混元窍开张，呼气时两侧大包向内上，合拢
至喉头，共行 3 个呼吸。从第 7
个呼吸开始，吸气时，两耳尖与头侧的天冲穴部向外开张，开张时牵连着上腭的软硬腭交界处的中线处开张，
呼气时从天冲向天门穴合拢，共行三个呼吸。从第 10
个呼吸开始，吸气时，意念从混元窍开向三心（顶心、手心、足心），呼气时从三心合向混元窍，反复习练不止。练此功时有的人会出现呼吸停止现象，不必理它，任其自然，切勿紧张。过一会或是呼吸自变，或是出现胎息。

（中混元练法，暂先不传授）

（三）收功

把顶天立地掌变为混元合印手，默念 “收功、收功、混元灵通 ”
。然后闭眼转目，环视周身上下一遍，把混元掌变合十手上升至面部，分开两手敷面，上升敷头部掠至后头部
，然后沿颈侧落至前胸，掌心对胸内，两手指尖相向，下降至脐，还原体侧，睁眼起坐。

Ⅱ、卧功

卧功一般采取仰卧式，枕头稍低些，以 3 寸左右为宜。

一、姿势

仰卧，两臂置头两侧，两掌在头上方稍外些，掌心对向头顶，与捧气贯顶的贯气姿势相近。两腿微曲，两足掌
相对，相距约 15 厘米左右。

二、意念活动

（一）用意念放松法指挥周身放松：意念顺序是头、颈项、肩、肘、腕、掌指，又回到头、颈项，然后胸背、
腰腹、骨盆、胯、膝、踝、足、趾，要反复三次，以便全身放松。

（二）练外混元时的意念有两种内容：一是外想虚空深处，如意想银河系深处，同时内想混元窍深处，两者联
系起来意想，有些人则感到是从混元窍中想虚空深处，这样可体会到 “虚无玄关 ”
的景象，是高层次境界，但不能强求，其中着一丝痕迹、形象都不对。此方法何种姿势皆可用，非独卧功而独
有也。二是想点稍具体的，如把人体内外联为一体，方法是人体之混元窍与天空中的北极星连在一起想，可默
念 “灵 ”、 “星 ”二字。念 “灵 ”字时意想混元窍，念 “星 ”字时意想北极星；念 “灵 ”字时呼气，念 “星 ”
字时吸气，呼吸要均匀，不可勉强。

（三）练内混元时的意念：这是比较繁杂的一种方法，意念随身体窍点逐次移动，身体窍点共有 14 个，位置是两掌心（ 2）、两肘关节中（ 2）、喉头（ 1）、两乳中（ 2）、两府舍（位于髂前上棘的内下方）（
2）、会阴（ 1）、两膝关节中（ 2）、两足心（ 2）。共 4 个序列，每个序列若干个窍点。

1、左手序列： ① 左掌心、 ② 左肘中、 ③ 喉头、 ④ 右乳中、 ⑤ 左乳中、 ⑥ 左府舍、 ⑦ 右府舍。

2、右手序列： ① 右掌心、 ② 右肘中、 ③ 喉头、 ④ 左乳中、 ⑤ 右乳中、 ⑥ 右府舍、 ⑦ 左府舍。

3、左足序列： ① 左足心、 ② 左膝中、 ③ 会阴、 ④ 右府舍、 ⑤ 左府舍、 ⑥ 左乳中、 ⑦ 右乳中。

4、右足序列： ① 右足心、 ② 右膝中、 ③ 会阴、 ④ 左府舍、 ⑥ 右府舍、 ⑥ 右乳中、 ⑦ 左乳中。

从以上诸序列中可以看出，躯干的两乳中与两府舍穴，是 4
个序列中共用的，喉头是两个手序列共用的，会阴是两个足序列共用的。而每一个序列就是一个七星图。练功
时，意念依序列窍点发放指令，让窍点部位放松，同时默念序列的数字。譬如，令左掌心放松的同时念 “1”, 令左肘中放松时念 “2”
，依次类推，而且每一序列都是往返进行的，完一序列，再进行另一序列，上肢结束后，进行下肢。男人从左
手序列开始，女人从右手序列开始。

具体方法：以男人为例，顺序是： 1、 2、3，3、2、 1， 1、2、3、4、5、6、7，7、6、5、4、3、2、 1 ，为一遍，共行 3 遍；然后行右手序列，顺序同。 3 遍后，行左足序列，顺序同。行了 3
遍后，行右足序列。行 3 遍后，宁心观照体察 14 个窍点。

行此功法一般多是睡前练之，往往练不完 4
个序列就入睡了。或者于观察窍点过程中入睡，因此不必收功。如欲收功，把意念集中混元窍中，稍停，发收
功的意识指令即可。

对于坐功与卧功，在智能气功中不占重要地位，它只处于辅助练功的位置，也不拟广泛推广。因为它的意念活
动较复杂，与智能动功不搞特殊意念活动的练法相对照，练时有一定的难度，同时不易进行集体练功发挥组场效应。这里介绍之，一是让大家掌握一些辅助功法，一是为了系统功法的完整性的需要。

第三节 简易功法介绍
本节中所介绍的小功法，均是前几年部分智能气功同道习练过的功法，简单易行，对强身健体作用显著，由于不便于归哪一类中，故特列此一节。

Ⅰ、抵穴坐功

一、姿势要求

1、端身正坐，闭口合齿勿用力，舌尖抵上下齿缝间（身躯各部要求从略）。

2、盘膝：散盘、单盘、双盘均可。

3、坐物，用一小于乒乓球的圆形硬物抵住长强穴（置尾闾下方、肛门上方即可）。

4、手势：左手大指掐中指尖端，右手大指掐于左手第四指根部横纹偏大指侧（旧称 “子午连环诀 ”
），两手置于小腹前或腿上均可。（图 5-16）

此法亦可坐在椅上练，上身要求同前，两腿与肩等宽，两足平行平放在地上，大腿呈水平状与小腿成一直角。
尾闾骨尖端坐在椅或凳之一角上，以之支撑全身重力。（图 5-17）坐的时间不限，以能坚持为度，从 1-2 分钟开始，切勿急于求成，否则会引起尾闾部的局部压挤伤而疼痛难忍。在日常生活与工作中要时时练、反复
练。

图 5-16 图 5-17

二、意念活动

意守长强穴。

三、功效

此法培益真阳作用明显。若不用 “子午连环诀 ”则可发生自动。适用于各种虚证的治疗，不易入静者练之尤宜。

附：此法与龙门派练大周天之 “坐木馒头 ”似同实异，彼以圆物抵住会阴穴，是 “三关蹊路防漏 ” 之守形的方法之一，其用在大周天；此是抵住长强穴，目的是促进阳气的发生与上行，是入门之练法。

Ⅱ、揉腹卧功

一、姿势要求

1、仰卧，两腿平伸。

2、左手掌按于上腹正中，右手掌按于左手背。

3
、两手沿顺时针方向（上、左、下、右）揉动。不是在皮肤上摩擦转动，而是粘着皮肤转。按力由轻而重，逐
渐增加。转速要慢而匀，手要稳而沉，范围要由小而大。（图 5-18）

图 5-18

二、意念活动

神随手转，不即不离，意注腹中，随动环转

三、功效

此法是培益中气、是少林派（易筋经）练气入膜之要法，是 “神勇余力 ”
十二月功法的第一步，是武功内壮法之一。练一周左右可感觉腹内气随手转呈恍惚荡漾之象。练 1-3 个月，中气倍增，自觉气力足有精神，说话声音洪亮（有膛音），上腹部丰满，腹直肌腱划部分丰满，以及腹
中线之凹消失。这是 “筋膜腾起 ”之征验。

此法不仅适用于中气不足者及胃肠病患者锻炼，而且是习武功内壮之秘诀。

Ⅲ、蹲墙功

一、姿势要求

面对墙壁，两脚并拢（开始时可两脚分开，平行站立与肩等宽），脚尖与墙跟接触，周身中正，两手自然下垂，然后下蹲。蹲时两肩前扣，含胸，鼻尖触墙，头不可后仰，腰向后突，不得前塌，蹲到大腿呈水平状态时，可以停留一会再往下蹲，蹲到极限再慢慢上升站起，起时鼻尖也要触墙，故此法又称面壁蹲墙法。反复进行，多多益善。

本功法无需用意念，只要认真蹲、起即可。当然若能下蹲时意守脐内，上升时意守百会效果更好。

二、功效：

本功法是松腰秘法，反复练之可帮助松腰。腰一旦放松，则周身气血易于流通，不但强身壮体效果明显，而且
是调整气机的良方，可以纠正身体各部分已紊乱了的气机。只要不是神经失常，无论哪里的气不顺，皆可以此
调理，只要坚持练习，若达到能一连蹲数百次，坚持习练，无不愈者。

Ⅳ、贯气健身法

本功法是把捧气贯顶法与五元庄的部分内容抽出，经简化，专为预防 1988 年传染性肝炎的流行而编制的。后经实践证明，不但对预防肝炎取得了效果，而且对很多疾病疗效也很突出，

它适用于那些实在无时间练功的人习练，功法如下：

一、预备式

两脚并拢，周身中正，目平视前方，两眼轻轻闭合，目光回收，舌抵上腭，全身放松。（图 5-19）

二、 “顶天立地 ”畅气门（第一节）

以小指带动指掌上翘，指尖向前，掌心向地，掌臂微下按。（图 5-20
）两掌两膝同时划圆（方向为前、外、后、内）三次。（图 5-21
）划圆的动作要小、要匀、要慢。按地划圆的意念是掌心与地中混元气相接。尔后松腕转掌，捧气体前上升。
（图 5-22）向小腹回收，向肚脐贯气。（图 5-23）两掌平脐转掌心向上。（图 5-24
）中指相接，升至心口做三个划圆开合。（图 5-25
）两膝同时随之划圆三次，划圆的方向为后、外、前、内。（图 5-26
）而后，两掌升至胸前璇玑穴转指端向前。（图 5-27
）掌根贴胸，掌心向上（此时应注意松肩垂肘），沿体前中线上升至两眉间，做三个小划圆开合，两膝同时划
圆三次（方向均为后、外、前、内）。（图 5-28
）而后，两掌外开至头侧，同时转指端向后，掌心向上，如托天上举，上撑，掌指沿前、外、后、内方向划圆
三次。（图 5-29
）动作要慢而匀，要划得圆。意念以掌心向上撑天，在天上划圆。而后，松腕，手指指天，两掌相对上拔。（
图 5-30）两掌相合。（图 5-31
）沿体前中线下落至心口，两手指似接非接，掌根分开，掌心内含，呈桃状。做三个划圆开合（动作开至两手
十指尖相距三指宽，合时指尖不要接触）。两膝同时划圆三次（方向均为后、外、前、内），动作要慢而匀。
（图 5-32）而后，两手从心口分开至乳头下沿肋弓划圆弧，同时口发汉语拼音中的 tü
音，落至下丹田（小腹关元穴处）合住，呈桃状。（图 5-33
）在发音将结束时，要有意识地收缩会阴穴，发出的声音要小，自己刚好能听见即可。

图 5-20 图 5-21 图 5-22 图 5-23 图 5-24 图 5-25 图 5-26 图 5-27 图 5-28 图 5-29 图 5-30 图 5-31 图 5-32 图 5-33

本节功通过撑天划圆（顶天），按地划圆（立地），三处划圆开合及两膝转动，把周身的毛窍、经络、穴位、
皮腠打开，畅通气门与大自然连通。

三、 “臂揽乾坤 ”气归身（第二节）

接上式，两手分开，掌心相对，虎口带动，两手捧气，体前上升，与肩平宽，转掌心向上，掌心微含，中指回
照印堂。（图 5-34）以小指带动转掌心向外，立掌，外撑。（图 5-35
）向两侧外展成一字（意念沿天边向外展开），外撑。（图 5-36）松腕转掌心向上。（图 5-37 ）意念在天边将气搅起，沿天穹向上捧至头顶。两手微内扣，将气从头顶贯入体内（图 5-38 ）。外导内行，两掌从体前下落，到胸前变掌心向内，至心口两手分开至乳中穴，沿肋弓划圆弧下落至小腹（
两手敷于小腹，十指斜相对），两手沿肋弓下落的同时发 tü 音。（图 5-39
）发音要慢，声音要小，心中一振，直振动到肝脏。

图 5-34 图 5-35 图 5-36 图 5-37 图 5-38 图 5-39

两手在小腹前分开，至体侧。（图 5-40）体侧阴掌上升，成一字。立掌，外撑。（图 5-41
）意念两臂沿天边向体前合拢，与肩等宽、等高。（图 5-42
）松腕转掌，臂随掌转。意念将天边混元气搅起，两臂沿天穹捧气至头顶，两手微向内，向头顶贯气。（图 5-
43）两掌沿项向下导引。（图 5-44）沿肩绕至体前，由腋下向后，向下导引至命门穴，用中指点按。（图 5-
45）两掌敷于京门穴，转指端向前沿京门穴、日月穴至中脘穴划个半圆形，同时口发 tü 音。（图 5-46
）继续下落至小腹（两手敷于小腹，十指斜相对）。

图 5-40 图 5-41 图 5-42 图 5-43 图 5-44 图 5-45 图 5-46

两手分开至体侧。两臂之间成 90º
角捧气上升（意念拉着地中混元气至天地交接处，沿天边向上捧气）至头顶上方，掌心微向内，从头顶向体内
贯气。（图 5-47）两掌从头侧沿耳下落至肩前，体微后仰，头不仰（意念顶天） , 大指经腋下到体后。（图 5-
48）虎口张开在体侧，同时口发 tü
音。两掌从腋下沿肋弓向下至胯骨尖处，体复原位，拇指转向前，两手拢至小腹关元穴，呈桃状。（图 5-49）

图 5-47 图 5-48 图 5-49

本节通过三个不同方向捧气，广收大自然界混元气贯体，三次发 tü 音，振动脏腑，使肝脾气血和畅。

四、 “人天混元 ”健身心（第三节）

接上式两手呈桃状，指尖似接非接在小腹关元穴做三个弧形开合，同时两膝随手的开合从后、外、前、内划圆
三次。（图 5-50）两手开合的动作要小而慢，
合时指尖不要接触。而后，手势不变，两手呈桃状，指尖似接非接，自体右侧上升至头顶。（图 5-51
）从体左侧下落至小腹，如此转三圈后，两手置小腹前，反转三圈，自体左侧上升至头顶。（图 5-52
）从体右侧下落至小腹。两手在小腹前做三个弧形开合，两膝随手的开合做从后、外、前，内划圆三次。（图
5-53）

图 5-50 图 5-51 图 5-52 图 5-53

两掌逐渐合拢上升至心口合十。（图 5-54）指端向上举至头顶，上拔。（图 5-55
）两掌分开，掌心向前，在体侧下落成一字。（图 5-56）转阳掌体前合拢，与肩等宽，中指回照印堂。（图 5-57）落肘回收，两手置于腹前，十指斜相对，从外向内划圆收气三次。（图 5-58
）第一次收气从小腹向外、向上划弧至膻中高度收回，落至小腹。第二次起落稍小些，划弧至心口高度回收。
第三次收气进肚脐，两手重叠在肚脐上（男左手在里，女右手在里），养气片刻手还原体侧。（图 5-60
）慢慢睁开眼。

图 5-54 图 5-55 图 5-56 图 5-57 图 5-58 图 5-59 图 5-60

本节功的绕体左右转圈类似大的卯酉周天，使人天混化。

本功几个穴位的位置：

关元穴：前正中线脐下 3 寸。
中脘穴：前正中线脐上 4 寸。
膻中穴：前正中线平第四肋间（两乳之间）。