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）。

璇玑穴：前正中线，天突穴下 l 寸。日月穴：期门直下一肋，即第七肋间。
京门穴：十二肋游离端。
印堂穴：两眉间连接线之中点。
乳中穴：乳头中央，相当锁骨中线第四肋间下方。
乳根穴：乳头直下，乳房下沟凹陷处，相当第五肋间。

Revision #1
Created 2026-11-08 09:46:59 UTC by 劉一木 Updated 2026-11-08 09:49:43 UTC by 劉一木