

目 录

文八段和血功

上篇 文八段息法要诀

数息法至要第一.....	(1)
预备式.....	(1)
一、推抹数息法.....	(2)
二、晃躯数息法.....	(4)
三、撑举数息法.....	(5)
四、摆腿数息法.....	(7)
五、划臂数息法.....	(8)
六、转颈数息法.....	(10)
七、哈气数息法.....	(13)
八、轮转数息法.....	(14)
数息法至要第二.....	(17)
预备式.....	(17)
一、阴性数中盘.....	(18)
二、阳性数中盘.....	(19)
三、阴性数下盘.....	(20)
四、阳性数下盘.....	(21)
五、阴性数上盘.....	(22)
六、阳性数上盘.....	(23)
数息法至要第三.....	(24)
预备式.....	(24)
一、一六数中盘.....	(24)
二、一六数下盘.....	(25)

三、一六数上盘	(25)
四、二六数中盘	(26)
五、二六数下盘	(26)
六、二六数上盘	(26)
七、三六数中盘	(27)
八、三六数下盘	(27)
九、三六数上盘	(27)
十、四六数中盘	(27)
十一、四六数下盘	(27)
十二、四六数上盘	(28)
十三、五六数中盘	(28)
十四、五六数下盘	(28)
十五、五六数上盘	(28)
十六、六六数中盘	(28)
十七、六六数下盘	(29)
十八、六六数上盘	(29)
数息法至要第四	(29)
预备式	(29)
一、循环数丹田	(30)
二、循环数脏腑	(31)
三、循环数下肢	(31)
四、循环数上肢	(32)
五、循环数头部	(32)
六、循环数周身	(33)
数息法至要第五	(33)
预备式	(33)
一、丹点数息法	(34)
二、气门数息法	(34)
三、脐眼数息法	(35)
四、髌关数息法	(35)

五、心门数息法·····	(36)
六、双乳数息法·····	(36)
数息法至要第六·····	(37)
预备式·····	(37)
一、阴面数息法·····	(37)
二、阳面数息法·····	(40)

中篇 文八段气法要诀

吐气法至要第一·····	(42)
预备式·····	(42)
一、一息吐气法·····	(42)
二、二息吐气法·····	(43)
三、三息吐气法·····	(44)
四、四息吐气法·····	(44)
五、五息吐气法·····	(44)
六、六息吐气法·····	(44)
七、吐气一息法·····	(45)
八、吐气二息法·····	(45)
九、吐气三息法·····	(45)
十、吐气四息法·····	(46)
十一、吐气五息法·····	(46)
十二、吐气六息法·····	(46)
十三、一息注丹点吐气法·····	(46)
十四、二息注丹点吐气法·····	(47)
十五、三息注丹点吐气法·····	(47)
十六、四息注丹点吐气法·····	(48)
十七、五息注丹点吐气法·····	(48)
十八、六息注丹点吐气法·····	(49)
十九、吐气注丹点一息法·····	(49)

二十、吐气注丹点二息法	(49)
二十一、吐气注丹点三息法	(50)
二十二、吐气注丹点四息法	(50)
二十三、吐气注丹点五息法	(51)
二十四、吐气注丹点六息法	(51)
二十五、一息注气门吐气法	(51)
二十六、二息注气门吐气法	(52)
二十七、三息注气门吐气法	(52)
二十八、四息注气门吐气法	(53)
二十九、五息注气门吐气法	(53)
三十、六息注气门吐气法	(54)
三十一、吐气注气门一息法	(54)
三十二、吐气注气门二息法	(55)
三十三、吐气注气门三息法	(55)
三十四、吐气注气门四息法	(55)
三十五、吐气注气门五息法	(56)
三十六、吐气注气门六息法	(56)
三十七、一息注心门吐气法	(57)
三十八、二息注心门吐气法	(57)
三十九、三息注心门吐气法	(58)
四十、四息注心门吐气法	(58)
四十一、五息注心门吐气法	(58)
四十二、六息注心门吐气法	(59)
四十三、吐气注心门一息法	(59)
四十四、吐气注心门二息法	(60)
四十五、吐气注心门三息法	(60)
四十六、吐气注心门四息法	(61)
四十七、吐气注心门五息法	(61)
四十八、吐气注心门六息法	(61)
四十九、一息注双乳吐气法	(62)

五十、二息注双乳吐气法	(62)
五十一、三息注双乳吐气法	(63)
五十二、四息注双乳吐气法	(63)
五十三、五息注双乳吐气法	(64)
五十四、六息注双乳吐气法	(64)
五十五、吐气注双乳一息法	(64)
五十六、吐气注双乳二息法	(65)
五十七、吐气注双乳三息法	(65)
五十八、吐气注双乳四息法	(36)
五十九、吐气注双乳五息法	(66)
六十、吐气注双乳六息法	(67)
六十一、一息注肩关吐气法	(67)
六十二、二息注肩关吐气法	(68)
六十三、三息注肩关吐气法	(68)
六十四、四息注肩关吐气法	(68)
六十五、五息注肩关吐气法	(69)
六十六、六息注肩关吐气法	(69)
六十七、吐气注肩关一息法	(70)
六十八、吐气注肩关二息法	(70)
六十九、吐气注肩关三息法	(70)
七十、吐气注肩关四息法	(71)
七十一、吐气注肩关五息法	(71)
七十二、吐气注肩关六息法	(71)
七十三、一息注腰眼吐气法	(72)
七十四、二息注腰眼吐气法	(72)
七十五、三息注腰眼吐气法	(73)
七十六、四息注腰眼吐气法	(73)
七十七、五息注腰眼吐气法	(73)
七十八、六息注腰眼吐气法	(74)
七十九、吐气注腰眼一息法	(74)

八十、吐气注腰眼二息法	(75)
八十一、吐气注腰眼三息法	(75)
八十二、吐气注腰眼四息法	(75)
八十三、吐气注腰眼五息法	(76)
八十四、吐气注腰眼六息法	(76)
吃气法至要第二	(77)
预备式	(77)
一、丹点一练气要法	(77)
二、丹点二练气要法	(78)
三、丹点三练气要法	(78)
四、丹点四练气要法	(78)
五、丹点五练气要法	(78)
六、丹点六练气要法	(78)
七、气门一练气要法	(79)
八、气门二练气要法	(79)
九、气门三练气要法	(79)
十、气门四练气要法	(79)
十一、气门五练气要法	(79)
十二、气门六练气要法	(80)
十三、脐眼一练气要法	(80)
十四、脐眼二练气要法	(80)
十五、脐眼三练气要法	(80)
十六、脐眼四练气要法	(80)
十七、脐眼五练气要法	(81)
十八、脐眼六练气要法	(81)
十九、髓关一练气要法	(81)
二十、髓关二练气要法	(81)
二十一、髓关三练气要法	(82)
二十二、髓关四练气要法	(82)
二十三、髓关五练气要法	(82)

二十四、髓关六练气要法	(82)
二十五、心门一练气要法	(82)
二十六、心门二练气要法	(83)
二十七、心门三练气要法	(83)
二十八、心门四练气要法	(83)
二十九、心门五练气要法	(83)
三十、心门六练气要法	(83)
三十一、双乳一练气要法	(83)
三十二、双乳二练气要法	(84)
三十三、双乳三练气要法	(84)
三十四、双乳四练气要法	(84)
三十五、双乳五练气要法	(84)
三十六、双乳六练气要法	(85)
三十七、肩关一练气要法	(85)
三十八、肩关二练气要法	(85)
三十九、肩关三练气要法	(85)
四十、肩关四练气要法	(85)
四十一、肩关五练气要法	(85)
四十二、肩关六要气练法	(86)
四十三、肘关一练气要法	(86)
四十四、肘关二练气要法	(86)
四十五、肘关三练气要法	(86)
四十六、肘关四练气要法	(87)
四十七、肘关五练气要法	(87)
四十八、肘关六练气要法	(87)
四十九、腕关一练气要法	(87)
五十、腕关二练气要法	(87)
五十一、腕关三练气要法	(88)
五十二、腕关四练气要法	(88)
五十三、腕关五练气要法	(88)

五十四、腕关六练气要法	(88)
五十五、膝关一练气要法	(88)
五十六、膝关二练气要法	(89)
五十七、膝关三练气要法	(89)
五十八、膝关四练气要法	(89)
五十九、膝关五练气要法	(89)
六十、膝关六练气要法	(89)
六十一、涌泉一练气要法	(89)
六十二、涌泉二练气要法	(90)
六十三、涌泉三练气要法	(90)
六十四、涌泉四气要练法	(90)
六十五、涌泉五练气要法	(90)
六十六、涌泉六练气要法	(90)

下篇 文八段操作禁要

操作日程至要第一	(91)
操作禁忌至要第二	(104)
一、操作之天时地理	(104)
二、操作之注意事项	(105)
三、操作之起居饮食	(107)

武八段和血功

上篇 武八段功法要诀

术语解释第一	(109)
功法类第二	(114)
预备式	(114)
一、推抹三连环	(117)
二、左右晃躯	(124)
三、单手撑举	(126)

四、前后摆腿.....	(131)
五、俯身大划臂.....	(134)
六、正反转颈.....	(140)
七、左右哈气.....	(142)
八、车轮转.....	(143)

下篇 武八段操作禁要

操作日程至要第一.....	(147)
操作禁忌至要第二.....	(155)

后 记

文八段和血功

《功家秘法宝藏》卷一《和血功图说》载曰：“大凡卧床患疾……诸般怪症者，唯有习吾之文八段……方可回春。”又云：“文八段者，乃床上之八架也。”

上 篇 文八段息法要诀

数息法至要第一

预 备 式

取蒲床（用蒲草制成）一张或自制棉床（与床相似，质地软硬无碍，演练者感觉舒适即可）一张，放于平地上。

人卧蒲床或棉床之上，在头部枕骨处放一棉垫，使头部略高于身体。仰面朝上，目不远眺。正顶（头端正不得歪斜）、平冠（整个头部必须放平且勿左右晃动），收颏（下颏部略向内收但勿过分强行内扣）、直项（颈部伸直但不得用力绷直），身体应自然、舒展。两手臂分别置于体之左、右两侧（直臂且令两手心贴放蒲床之上，其手指均朝下），两腿并拢，两脚尖向上并分别外撇约三十五度且令两膝伸直（勿弯曲）。此时，大脑保持安静（力求做到。但若有杂念或头脑较乱，并无大碍，只要坚持“做架”，便能够逐渐从头脑杂乱过渡到头脑入静），凝神（注意力集中，不考虑其它与“做架”无关的事情），忘息（忘掉呼吸，即不去想人体气息的出入，任其



图 1-1

自然)。待大脑入静、放松后，则意入（即大脑完全放松，并想着人体的某一部位。下同，皆略）于丹点穴，见图 1-1。切记！意入于丹点穴时，其时间约为 6 秒，即口中默数（即不出声音而数出特定数字）“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。接着，便开始正做架（特指文八段息法要诀）。

一、推抹数息法

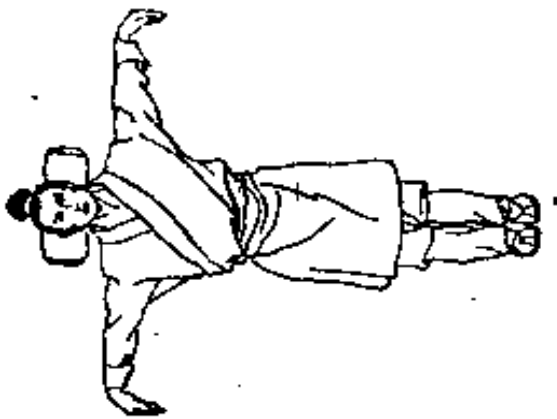


图 1-2

1. 两手自体之两侧分别上抬作侧平举状（两手心向内、手指朝下），接着口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍，见图 1-2。



图 1-3

2. 上动不停（即上述所做之动作不得停顿时间过长，须紧接下列动作来进行。此特指默数之后。下同），两手臂继续由体之两侧向上抬起，直至头顶上端并令其作托举状（两手臂圈作环状，两手心向上、其手指相对），接着口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍，见图 1-3。

3. 上动不停，两手臂继续由头顶上方同时下降置胸下方至上腹部位，并令两手掌以掌心为重点捂贴（捂住、贴靠）该

部位。接着口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍，见图1-4。

4. 上动不停，两手掌同时下移，以掌心为重点自上而下作推抹（上、下腹）状，直至下腹部位时方可停止，此为推抹1遍，见图1-5。然后再上移两手掌，令其还原至贴靠胸下方至上腹部位（见图1-4）。上动不停，将两手掌同时下推下抹直至下腹部位，至此为推抹二遍。上动不停，再将两手掌上移并还原至贴靠两乳下方上腹部位（见图1-4）。上动不停，两手掌同时下推下抹，直至下腹部位，至此为推抹三遍。

5. 上动不停，将两手掌离开腹部并上抬置两乳部位（令其掌心朝下、掌指相对），见图1-6。

6. 上动不停，两手掌以掌心为重点自两乳部位向左、右两侧下降（左掌向身体左侧、右掌向身体右侧），直至两手臂完全伸直为止（两手臂微微用力），此时两手掌心朝下、掌指向前，见图1-7。

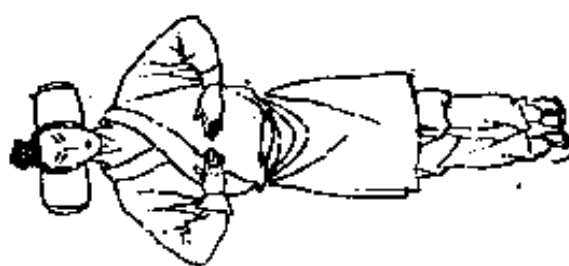


图 1-4



图 1-5



图 1-6



图 1-7

7. 上动不停, 口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”1遍。

8. 上动不停, 自然放松两手臂并令两手掌贴靠蒲床(掌指均朝下), 即还原成图1-1所示姿式。

二、晃躯教息法



图1-8

1. 两手握成空心拳并分别垂于体之左、右两侧, 令两手臂微微提起(形若提水桶状, 但切勿用力。两手臂之肘部微作弯曲并令其肘尖分别朝向左、右两侧。两空心拳之拳眼向内, 拳心向后), 见图1-8。



图1-9

2. 上动不停, 口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

3. 上动不停, 将身子向左侧方向滚动, 令身体左侧部位贴靠蒲床, 见图1-9。



图1-10

4. 上动不停, 再将身子自左侧方向对着右侧方向作滚动状, 使体右侧部位贴靠蒲床, 见图1-10。

5. 上述“2”、“3”两个动作, 即身子一左转、一

右转，连续滚动一次，术语称晃躯一遍须连续做滚动身子十二次，即晃躯十二遍。

6. 上动不停，将身子还原成为图 1-8 所示姿式。

7. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

三、撑举数息法

1. 两腿分开，宽同肩齐。两手臂自然伸直且令两手心向内，见图 1-11。

2. 上动不停，抬起右手（自身体右侧方向抬起并作侧平举状，其掌心朝下、掌指向右），见图 1-12。



图 1-11

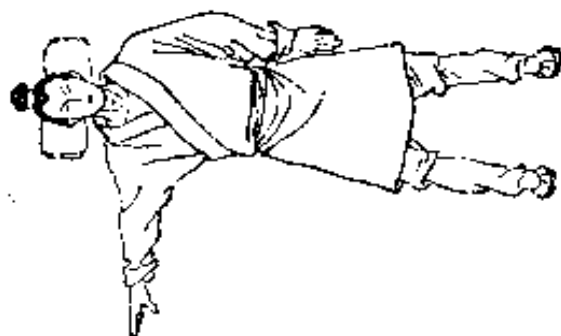


图 1-12

3. 上动不停，右手自右侧方向上抬，由右向上，经头顶上方再向左侧方向降落（眼睛微微朝向左侧），见图 1-13、图 1-14。



图 1-13



图 1-14



图 1 - 15



图 1 - 16



图 1 - 17

4. 上动不停, 右手移至头部前方作臂屈悬举状 (掌心向前、掌指向左)。与此同时, 左腿向右侧移动, 与其右腿作并拢状, 见图 1 - 15。

5. 上动不停, 右手自头部前方作上撑状, 以掌根为重点直线上升, 直至头顶正上方。此时伸直右臂并令掌心向上、掌指向左, 见图 1 - 16。

6. 上动不停, 口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

7. 上动不停, 再将两腿分开, 令两手臂伸直并使之两掌心向内, 其动作 (姿式) 均与图 1 - 11 相同。

8. 上动不停, 抬起左手 (自左侧方向抬起并作侧平举状, 其掌心朝下、掌指向右), 见图 1 - 17。

9. 上动不停, 左手自左侧方向上抬, 由左向上、经头顶上方, 再向右侧方向降落。其动作 (姿式) 均与图 1 - 13、图 1 - 14 相同, 唯动作相反。

10. 上动不停, 左手移至头部前方作屈臂悬举状 (掌心向前、掌指向右), 与此同时, 右腿向左侧移动, 与其左腿作并

拢状，其动作（姿式）均与图 1 -15相同，唯动作相反。

11. 上动不停，左手自头部前方作上撑状，以掌根为重点直线上升，直至头顶正上方，此时伸直左臂并令掌心向上、掌指向右，其动作（姿式）均与图 1 -16相同，唯动作相反。

12. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

四、摆腿数息法

1. 两腿并拢，两手扶托右腿之大腿部位（右手扶住大腿外侧、左手则扶大腿内侧），拟作托举右腿状，见图 1 -18。



图 1 -18

2. 上动不停，两手着力，将右腿向前方抬起，令腿伸直、勾脚尖（脚掌心向前），并呈悬抬状，见图 1 -19。



图 1 -19

3. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

4. 上动不停，两手托住右腿并将其轻轻放下，使之回到图 1 -18所示姿式。



图 1 -20

5. 上动不停，两手换托左腿之大腿部位（右手扶住大腿内侧、左手则扶大腿外侧），拟作托举左腿状，见图 1 -20。



图 1-21

6. 上动不停, 两手着力, 将左腿向前方抬起。令腿伸直、勾脚尖 (脚掌心向前), 并呈悬抬状, 见图 1-21。

7. 上动不停, 口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

8. 上动不停, 两手托住左腿并将其轻轻放下, 使之回到图 1-18 所示姿式。

五、划臂数息法



图 1-22

1. 两腿并拢, 两臂伸直并令两手臂分别外旋, 使两掌心向前 (即平摊、摆放蒲床之上), 掌指朝下, 见图 1-22。

2. 上动不停, 两手同时直臂并分别向身体两侧抬起, 使之成为侧平举状 (两手心均向上, 右掌指向右侧、左掌指则向左), 见图 1-23。

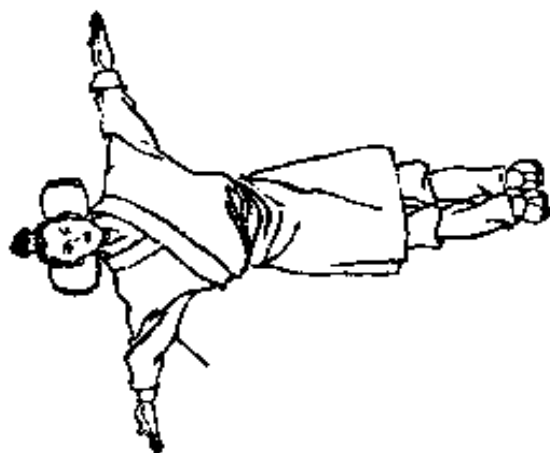


图 1-23

3. 上动不停, 口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

4. 上动不停, 两手臂继续上升, 即分别自左、右两侧向头顶上方举起作直臂 (尽量保持直臂。但微微弯曲并无大

碍)、合掌状(两手掌合并靠拢,两掌之掌指均向上),见图1-24。

5. 上动不停,口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。



图 1-24

6. 上动不停,将两手掌分开,仍作上举状,但令其掌心均向前以作亮掌状,见图1-25。

7. 上动不停,将两臂自头顶上方同时摆动,由上向前、向下作大幅度直臂(切勿弯曲两手臂)划(摆)动,直至两腿之大腿前侧降落,并令两手掌分别贴靠两腿(即右掌心贴靠右大腿前部、左掌心贴靠左大腿前部),见图1-26。



图 1-25

8. 上动不停,口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

9. 上动不停,将两手臂分别外移(右手臂移至右侧、左手臂移至左侧),使之形成右手掌贴靠身体右侧蒲床之上、左手掌贴靠身体左侧蒲床



图 1-26



图 1-27

之上，两手臂同样贴靠两侧蒲床之上，见图 1-27。

10. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

六、转颈数息法



图 1-28

1. 两腿分开，与肩同宽。两臂屈成90度并使之形成搭手（右手在上搭于左手，两手心相对相合，此乃称谓正搭手）之状，见图 1-28。

2. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。



图 1-29

2. 上动不停，将头部偏向右侧且作定位状（即不得移动），见图 1-29。

4. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。



图 1-30

5. 上动不停，将头部向正上方仰起（尽量上仰）且作定位状，见图 1-30。

6. 上动不停, 口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

7. 上动不停, 将头部偏向左侧且作定位状, 见图 1-31。

8. 上动不停, 口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

9. 上动不停, 将头部向正下方低垂(尽量下低)且作定位状, 见图 1-32。

10. 上动不停, 口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

11. 上动不停, 再将头部上抬, 还原成图 1-28 所示姿势。

12. 上动不停, 口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

13. 上动不停, 交换两手臂, 即将正搭手改变成为反搭手(即左手在上且搭于右手, 并令两掌心相合), 见图 1-33。

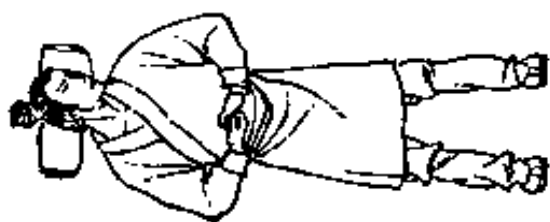


图 1-31



图 1-32



图 1-33



图 1-34



图 1-35



图 1-36

14. 上动不停, 口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

15. 上动不停, 将头部偏向左侧方且作定位状, 见图 1-34。

16. 上动不停, 口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

17. 上动不停, 将头部向正上方仰起(尽量上仰)且作定位状, 见图 1-35。

18. 上动不停, 口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

19. 上动不停, 将头部偏向右侧且作定位状, 见图 1-36。

20. 上动不停, 口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

21. 上动不停, 将头部向正下方低垂(尽量下低)且作

定位状，见图 1-37。

22. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

23. 上动不停，再将头部上抬，还原成图 1-32 所示姿式。

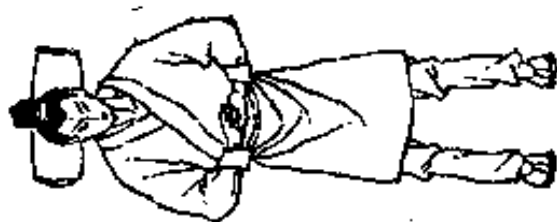


图 1-37

七、哈气数息法

1. 两腿分开，做成悬腿骑马式（抬起两腿且令其离开蒲床作悬空状），其动作、姿式应摆为：屈大腿，令之收双髁，使大腿呈垂直线。悬小腿，令之平腿面，使小腿呈平行状，形成大、小腿之间各呈九十度角（两脚之脚掌心均朝下、脚趾则向上）。与此同时，两手臂展开，分别置于身体两侧作侧平举反臂上抬，两手形成分指勾（即五指分开成勾状）且令勾尖向上，见图 1-38。

2. 上动不停，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

3. 上动不停，向左转动颈部且伴之上身向体之左侧倾斜，接着张口向外哈气即启动嘴部，将其内气向外吐出且发音呈“哈”字诀），此为左定位式，见图 1-39。



图 1-33



图 1-39

4. 上动不停,口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

5. 上动不停,将头部向右侧移动,使其还原成图 1-37 所示姿式。



图 1-40

6. 上动不停,口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

7. 上动不停,向右转动颈部且伴之上身向体之右侧倾斜,接着张口向外哈气,此为右定位式,见图 1-40。

8. 上动不停,口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

9. 上动不停,将头部向左侧移动,使其还原成图 1-37 所示姿式。

10. 上动不停,口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

八、轮转数息法

1. 两腿分开,宽同于肩。抬起两臂,高与肩平,令上臂与前臂内屈并使之形成约45度角,两手握成空心拳(即屈五指圈成圆形且令拳空心),并令其拳眼向内、拳心朝下。两肘尖分别朝向左、右两侧(左肘尖对着左侧方向、右肘尖对着右侧方向),见图 1-41。

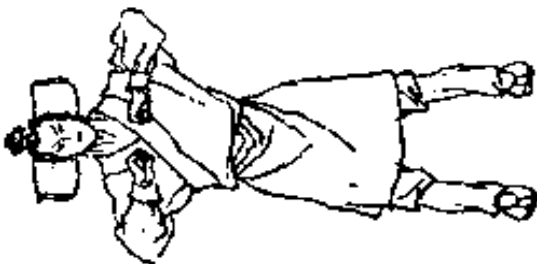


图 1-41

并令其拳眼向内、拳心朝下。两肘尖分别朝向左、右两侧(左肘尖对着左侧方向、右肘尖对着右侧方向),见图 1-41。

2. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

3. 上动不停，将右臂微微上抬，与此同时，伴着左臂微微下降。须知：两手臂力求形成一条直线。另将上身同时伴随两手臂作移动状，即向左侧方向倾斜，见图 1-42。

4. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

5. 上动不停，将右肘尖自上向前作绕动状。与此同时，左肘尖配合作相应的自下向后的绕动，见图 1-43。

6. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

7. 上动不停，将右肘尖继续绕动，自前朝下、经下向后。与此同时，左肘尖配合作相应的自后向上、经上向前的绕动，见图 1-44。



图 1-42



图 1-43



图 1-44

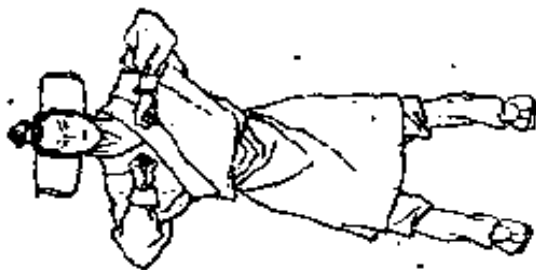


图 1-45



图 1-46



图 1-47

右肘尖配合作相应的自下向后的绕动，见图 1-47。

8. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

9. 上动不停，将右肘尖继续绕动，自后向上、经上向前，与此同时，左肘尖配合作相应的自前朝下、经下向上的绕动令其完成绕动一圈的“轮转”动作，见图 1-45。

10. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

11. 上动下停，再将左臂微微上抬，与此同时，伴着右臂微微下降。须知：两手臂力求形成一条直线。另将上身同时伴随两手臂作移动状，即向右侧方向倾斜，见图 1-46。

12. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

13. 上动不停，将左肘尖自上向前作绕动状。与此同时，

14. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

15. 上动不停，将左肘尖继续绕动，即自前朝下、经下向后。与此同时，右肘尖配合作相应的自后向上、经上向前的绕动，见图1-48。



图1-48

16. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

17. 上动不停，将左肘尖继续绕动，即自后向上、经上向前。与此同时，右肘尖则配合作相应的自前朝下、经下向上的绕动，令其完成绕动一圈的轮转动作，其姿式与图1-45相同。

18. 上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

数息法至要第二

预备式

取蒲床一张或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

人卧蒲床或棉床之上，在头部枕骨处放一棉垫，使其头部略高于身体。仰面朝上，目不远眺。正顶、平冠，收颏、直项，令身体自然、舒展。两手臂分别置于体之左、右两侧（直臂且令两手心贴放蒲床之上），两腿并拢，两脚之脚尖向上并分别外撇约35度且令其两膝伸直（勿弯曲）。此时，大脑保持安静状态；凝神、忘息。待人体入静、放松后，则意入

于丹点穴，见图 1-48。

切记！意入于丹点穴时，其时间约为 6 秒，即口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。接着，便开始做正架即数息法至要第二。

一、阴性数中盘



图 2-1

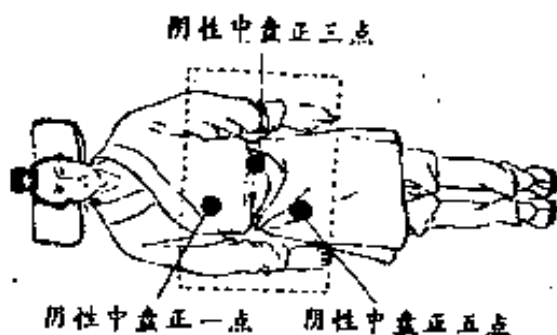


图 2-2

阴性中盘反五点 阴性中盘反一点

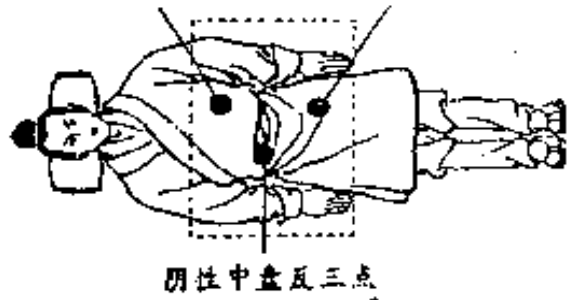


图 2-3

1. 摆架见图 2-1 所示，置蒲床或棉床之上。

2. 意入于中盘正一点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图 2-2。

3. 意入于中盘反一点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图 2-3。

4. 意入于中盘正三点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图 2-2。

5. 意入于中盘反三点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图 2-3。

6. 意入于中盘正五点小

穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍,见图2-2。

7. 意入于中盘反五点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍,见图2-3。

二、阳性数中盘

1. 摆架见图2-4所示,置蒲床或棉床之上。



图2-4

2. 意入于中盘正二点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍,见图2-5。

3. 意入于中盘反二点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍,见图2-5。

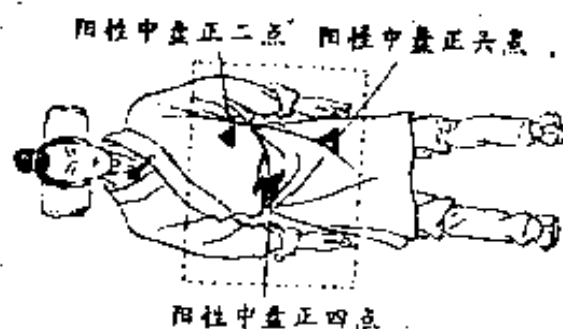


图2-5

4. 意入于中盘正四点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍,见图2-6。

5. 意入于中盘反四点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍,见图2-6。

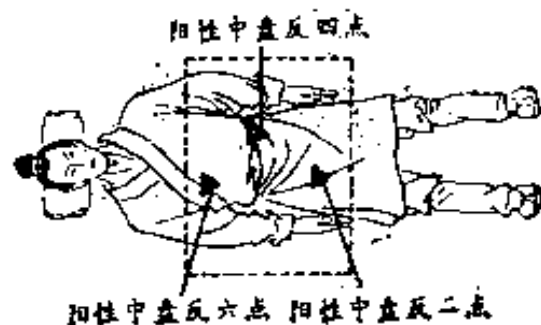


图2-6

6. 意入于中盘正六点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍,见图2-5。

7. 意入于中盘反六点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍，见图2-6。

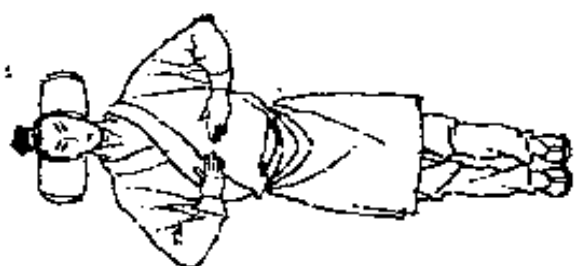


图 2-7

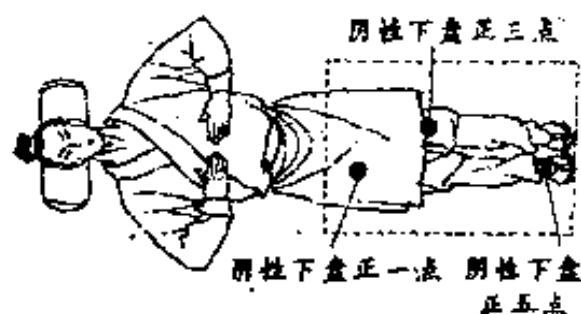


图 2-8



图 2-9

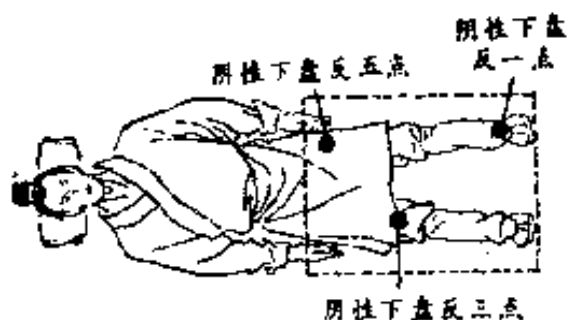


图 2-10

三、阴性数下盘

1. 摆架见图2-7所示，置蒲床或棉床之上。

2. 意入于下盘正一点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图2-8。

3. 摆架见图2-9所示，置蒲床或棉床之上。

4. 意入于下盘反一点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图2-10。

5. 意入于下盘正三点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图2-8。

6. 意入于下盘反三点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图2-10。

7. 意入于下盘正五点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图2-8。

8. 意入于下盘反五点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图2-10。

四、阳性数下盘

1. 摆架见图2-11所示，置蒲床或棉床之上。

2. 意入于下盘正二点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍，见图2-12。

3. 意入于下盘反二点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍，见图2-13。

4. 意入于下盘正四点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍，见图2-12。

5. 意入于下盘反四点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍，见图2-13。

6. 意入于下盘正六点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍，见图2-12。



图2-11

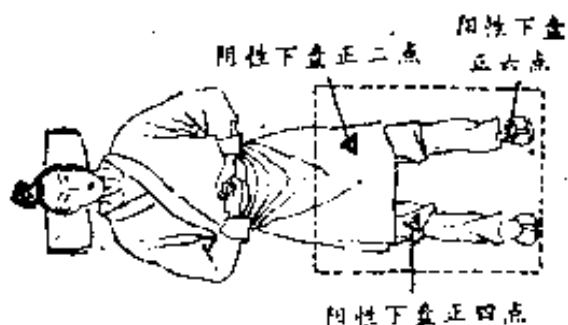


图2-12

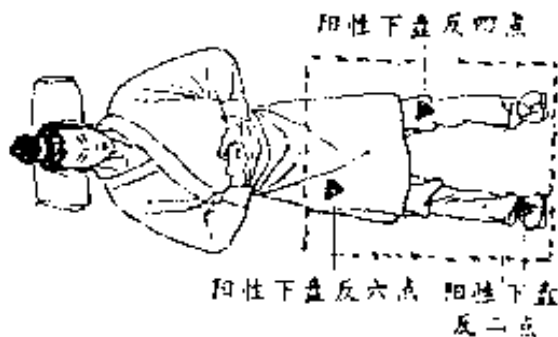


图2-13

7. 意入于下盘反六点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍，见图2-13。

五、阴性数上盘

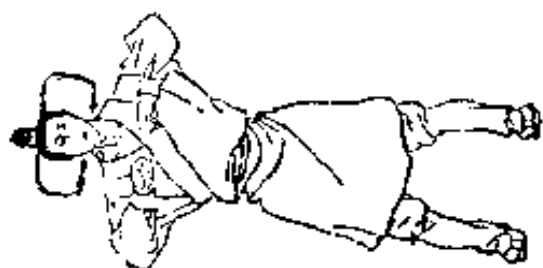


图2-14

1. 摆架见图2-14所示，置蒲床或棉床之上。

2. 意入于上盘正一点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图2-15。

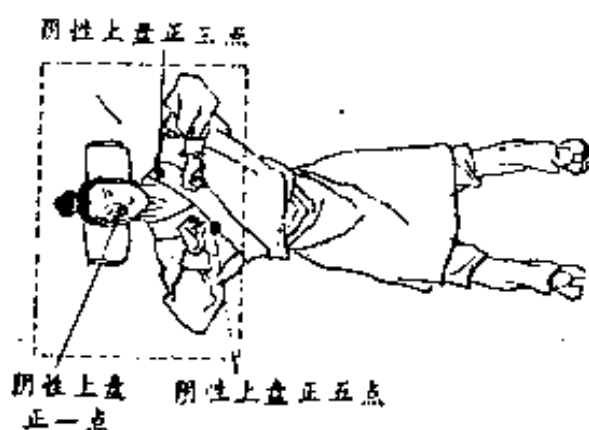


图2-15

3. 意入于上盘反一点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图2-16。

4. 意入于上盘正三点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图2-15。

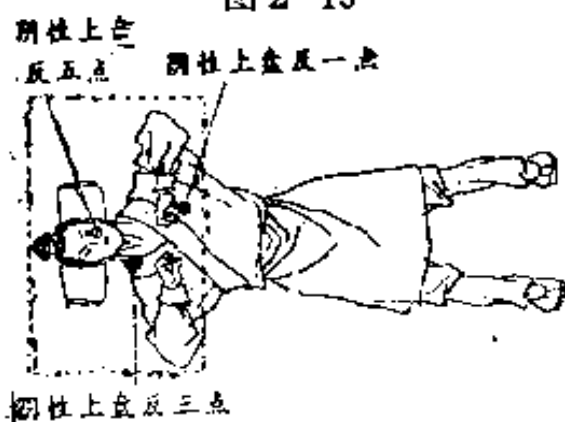


图2-16

5. 意入于上盘反三点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图2-16。

6. 意入于上盘正五点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图

2-15。

7. 意入于上盘反五点小穴且同时口中默数“一”、“三”、“五”一遍，见图2-16。

六、阳性数上盘

1. 摆架见图2-17所示，置蒲床或棉床之上。

2. 意入于上盘正二点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍。见图2-18。

3. 摆架见图2-19所示，置蒲床或棉床之上。

4. 意入于上盘反二点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍。见图2-20。

5. 意入于上盘正四点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍，见图2-18。

6. 意入于上盘反四点小穴且同时口中默数“二”、

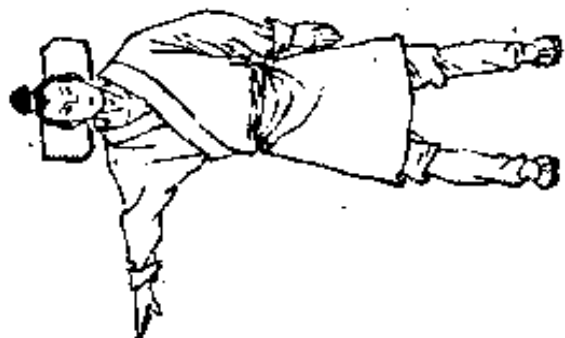
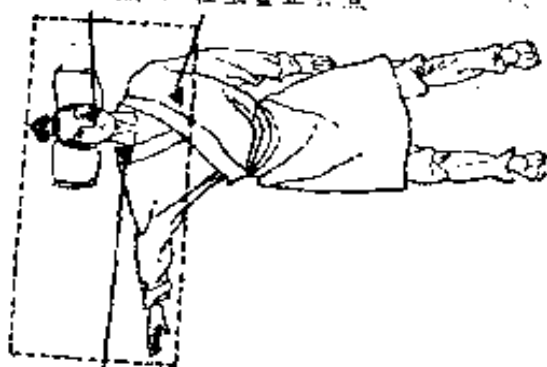


图2-17

阳性上盘正二点 阳性上盘正六点



阳性上盘正四点

图2-18

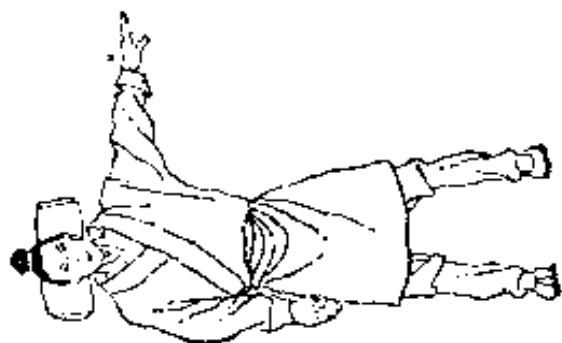


图2-19

“四”、“六”一遍，见图 2-20。

7. 意入于上盘正六点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍，见图 2-18。

8. 意入于上盘反六点小穴且同时口中默数“二”、“四”、“六”一遍，见图 2-20。



图 2-20

数息法至要第三

预 备 式

取蒲床一张或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

人卧蒲床或棉床之上，在头部枕骨处放一棉垫，使其头部略高于身体。仰面朝上。目不远眺。正顶、平冠，收颞、直项，身体应自然、舒展。两手臂分别置于体之左、右两侧（直臂且令两手贴放蒲床之上），两腿并拢，两脚尖向上并分别外撇约35度且令其两膝伸直（勿弯曲）。此时，大脑保持安静状态，凝神、忘息。待大脑入静、放松后，则意入于丹点穴，见图 1-48。切记！意入于丹点穴时，其时间约为 6 秒，即口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。接着，便开始做正架即数息法至要第三。

一、一六数中盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，抬起两手臂分别平举于左、

右两侧（左手臂平抬于左侧方、右手臂则平抬于右侧方）且令两手腕下垂、两手之手指均朝下，两腿并拢且令两脚之脚尖向前、其脚掌心朝下，见图 3-1。

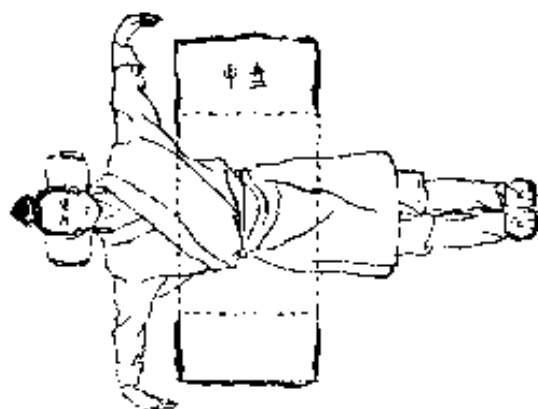


图 3-1

2. 意入于中盘穴道（见图 3-1）且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍，见图 3-1。

二、一六数下盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，将两手臂同时下撑（且不用力）并以两手掌之掌根为重点撑于左、右两侧（左掌撑于身体左侧并令其掌心朝下、掌指向前。右掌则撑于身体右侧并令其掌心朝下、掌指向前）

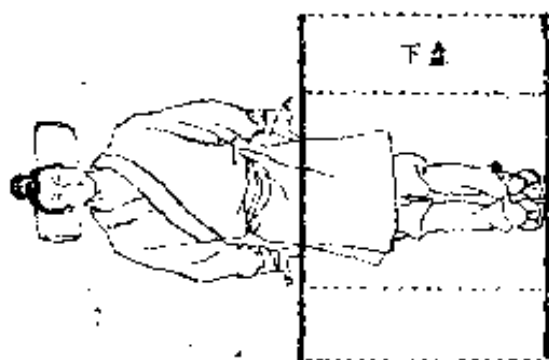


图 3-2

，两腿并拢且令两脚之脚尖向前、其脚掌之掌心朝下，见图 3-2。

2. 意入于下盘穴道（见图 3-2）且同时默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍，见图 3-2。

三、一六数上盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，将两手臂同时上举（且不

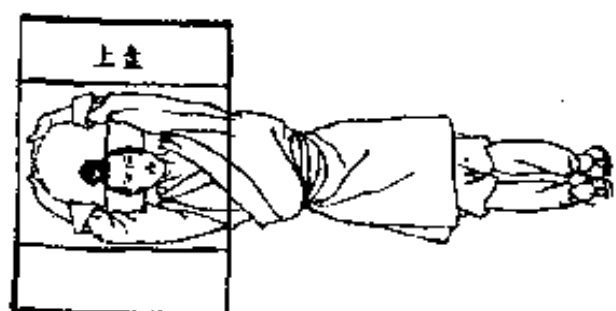


图 3 - 3

用力)至头顶上方(其两手臂圈成环状,两手腕外屈使两手掌之掌心向上、其掌指相对);两腿并拢且令两脚之脚尖向前、其脚掌之掌心朝下,见图 3 - 3。

2. 意入于上盘穴道(见图 3 - 3)且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

四、二六数中盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上,其姿式与图 3 - 1 相同。

2. 意入于中盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。

五、二六数下盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上,其姿式与图 3 - 2 相同。

2. 意入于下盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。

六、二六数上盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上,其姿式与图 3 - 3 相同。

2. 意入于上盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。

七、三六数中盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式与图3-1相同。
2. 意入于中盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。

八、三六数下盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式与图3-2相同。
2. 意入于下盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。

九、三六数上盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式与图3-3相同。
2. 意入于上盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。

十、四六数中盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式与图3-1相同。
2. 意入于中盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。

十一、四六数下盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式与图3-2相同。
2. 意入于下盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。

十二、四六数上盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式与图3-3相同。
2. 意入于上盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。

十三、五六数中盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式与图3-1相同。
2. 意入于中盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”五遍。

十四、五六数下盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式与图3-2相同。
2. 意入于下盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”五遍。

十五、五六数上盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式与图3-3相同。
2. 意入于上盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”五遍。

十六、六六数中盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式与图3-1相同。
2. 意入于中盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。

十七、六六数下盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式与图3-2相同。
2. 意入于下盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。

十八、六六数上盘

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式与图3-3相同。
2. 意入于上盘穴道且同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。

数息法至要第四

预 备 式

取蒲床一张或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

人卧蒲床或棉床之上，在头部枕骨处放一棉垫，使其头部略高于身体。仰面朝上，目不近视。正顶、平冠，收颈、直项，身体应自然、舒展。两手臂分别置于体之左、右两侧（直臂且令两脚尖向上并分别外撇约三十五度，两膝伸直（勿弯曲）。此时，大脑保持安静状态，凝神、忘息。待大脑入静、放松后，则意入于丹点穴，见图1-48。切记！意入于丹点穴时，其时间约为六秒，即口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。接着，开始做正架，即数息法至要第四。

一、循环数丹田

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图4-1。

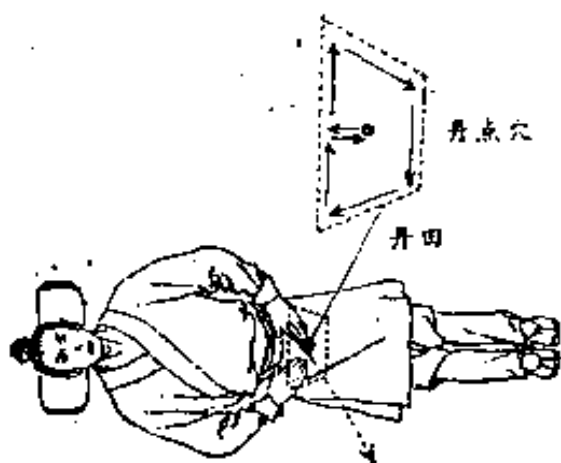


图4-1

(注：内气者，体内之真气也。其气似有形，且无形。究其根，寻其源，或若气团，或若涨点，或若麻条，或若热流，或若跳块，或若抖状，或若绞动，或若翻腾……其形变化万千，难以辨析，唯有演练者自我测验为真矣) 顺着丹田之上边沿的中线部位向左流动至上边沿之左边角。然后，则令内气顺着上边沿之左边角朝下斜直形降落至丹田之下边沿的左边角，再令内气顺着下边沿自左向右流动至右边角，最后，令内气自下边沿之右边角顺着丹田的右边沿上行至右边角并向左作意牵，使之内气自右边角向左流动至上边沿之中线部，最后下降还原于丹点穴。如此周而复始，令内气绕转一圈，其术语称循环数丹田(注：以下诸法之循环法均若此形)，见图4-1。

2. 意入于丹点穴，其时间约为六秒。

3. 意牵(注：意牵者乃思之内气缓缓欲行)其丹点穴之内气进行流动(注：流动者乃内气循规行走)，即由丹点穴为起点，自丹田之正中部位直线上升至丹田之上边沿中线部位。接着，便令内气

二、循环数脏腑

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图4-2。

2. 意入于脏腑正点穴，时间约为六秒。

3. 意牵其脏腑正点穴之内气进行流动，其流动的方向为：脏腑正点穴→上边沿正中line→上边沿左边角→左边沿→下边沿→右边沿→上

边沿右边角→上边沿正中line→脏腑正点穴，见图4-2。

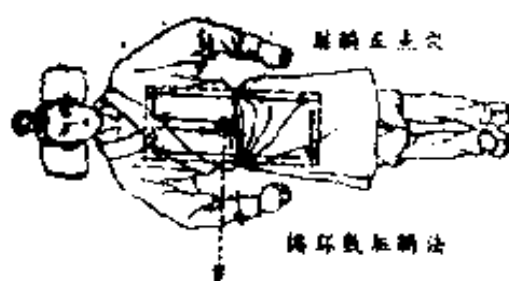


图4-2

三、循环数下肢

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图4-3。

2. 意入于下肢正点穴，时间约为6秒。

3. 意牵其下肢正点穴之内气进行流动，其流动的方向为：下肢正点穴→下肢上边沿正中line→上边沿左边角→左边沿→下边沿→右边沿→上边沿右

边角→上边沿正中line→下肢正点穴，见图4-3。



图4-3

四、循环数上肢

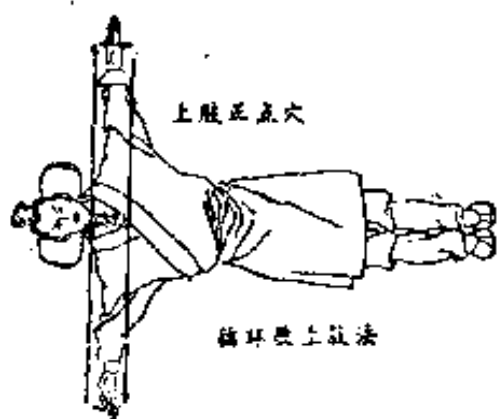


图 4-4

边沿右边角→上边沿正中线→上肢正点穴，见图 4-4。

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图 4-4。

2. 意入于上肢正点穴，时间约为六秒。

3. 意牵上肢正点穴之内气进行流动，其流动的方向为：上肢正点穴→上边沿正中线→上边沿左边角→左边沿→下边沿→右边沿→上

五、循环数头部



图 4-5

边沿→下边沿→右边沿→上边沿右边角→上边沿正中线→头部正点穴，见图 4-5。

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图 4-5。

2. 意入于头部正点穴，时间约为六秒。

3. 意牵于头部正点穴之内气进行流动，其流动的方向为：头部正点穴→头部上边沿正中线→上边沿左边角→左

六、循环数周身

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图4-6。

2. 意入于周身正点穴，时间约为6秒。

3. 意牵周身正点穴之内气进行流动，其流动方向为：周身正点穴→周身上边沿正中
线→上边沿左边角→左边沿→下边沿→右边沿→上边沿右边
角→上边沿正中
线→周身正点穴，见图4-6。

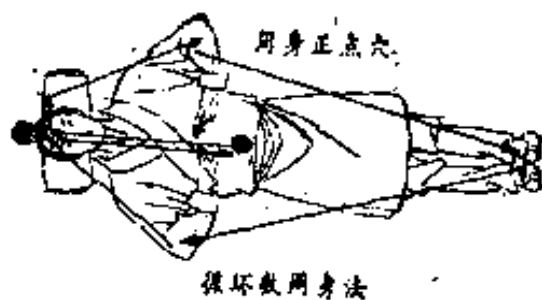


图4-6

数息法至要第五

预 备 式

取蒲床一张或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

人卧蒲床或棉床之上，在头部枕骨处放一棉垫，使头部略高于身体。仰面朝上，目不远眺。正项、平冠，收颏、直项；身体应自然、舒展。两手臂分别置于体之左、右两侧（直臂且令两脚尖向上并分别外撇约三十五度）且令其两膝伸直（勿弯曲）。此时，大脑保持安静状态，凝神、忘息。待大脑入静、放松后，则意入于丹点穴，见图1-48。切记！意入于丹点穴时，其时间约为六秒，即口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。接着，便开始做正架，即数息法至要第五。

一、丹点数息法



图 5-1

“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”，须配合绕圈进行默数，即口数 1 个数字则绕圈一周（下同），见图 5-1。

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图 5-1。

2. 意入于丹点穴，时间约为六秒。

3. 意牵内气以丹点穴为中心点按顺时针方向绕圈 6 周，与此同时，口中默数

二、气门数息法



图 5-2

气再由右气门穴流动至左气门穴，如此一左、一右流动内气，术语称双气门一流气，须连续进行双气门六流气。与此同时，口中配合默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”，见图 5-2。

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图 5-2。

2. 意入于双气门穴（即左气门穴与右气门穴），其时间约为六秒。

3. 意牵内气先由左气门穴流动至右气门穴。然后其内

三、脐眼数息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图5-3。

2. 意入于脐眼穴，时间约为六秒。

3. 意牵内气以脐眼穴为中心点按顺时针方向绕六周，与此同时，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”，见图5-3。



脐眼数息法

图5-3

四、髌关数息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图5-4。

2. 意入于双髌关穴(左、右各一，即左髌关穴与右髌关穴)，时间约为六秒。

3. 意牵内气先由左髌关穴流动至右髌关穴，然后内气再由右髌关穴流动至左气门穴，如此一左、一右流动内气，其术语称双髌关一流气，须连续进行双髌关六流气；与此同时，口中配合默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”，见图5-4。



髌关数息法

图5-4

五、心门数息法



心门数息法

图 5-5

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图 5-5。

2. 意入于心门穴，时间约为六秒。

3. 意牵内气，以心门穴为中心点按逆时针方向绕6周，与此同时，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”，见图 5-5。

六、双乳数息法



双乳数息法

图 5-6

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图 5-6。

2. 意入于双乳穴（即左乳穴与右乳穴），时间约为六秒。

3. 意牵内气，先由左乳穴流动至右乳穴，然后其内气再由右乳穴流动至左乳穴，如此一左、一右流动内气，其

术语称双乳一流气，须连续进行双乳六流气。与此同时，口中配合默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”，见图 5-6。

数息法至要第六

预 备 式

取蒲床一张或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

人卧蒲床或棉床之上，在头部枕骨处放一棉垫，使头部略高于身体。仰面朝上，目不远眺。正顶、平冠，收颏、直项，身体应自然、舒展。两手臂分别置于体之左、右两侧（直臂且令两脚尖向上并分别外撇约三十五度）且令其两膝伸直（勿弯曲）。此时，大脑保持安静状态：凝神、忘息。待大脑入静、放松后，则意入于丹点穴，见图 1-48。记！意入于丹点穴时，其时间约为六秒，即口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。接着，开始做正架，即数息法至要第六。

一、阴面数息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图 6-1。

2. 意入于丹点穴，时间约为 6 秒。

3. 意牵内气从丹点穴启动，其流动方向为：丹点穴
→双髌关穴（见图 6-2）

→双膝关穴（见图 6-3）



图 6-1



图 6-2



图 6-3

→双涌泉穴(见图6-4)



图6-4

→双气门穴(见图6-5)



图6-5

→脐眼穴(见图6-6)



图6-6

→心门穴(见图6-7)



图6-7

→双乳穴(见图6-8)



图6-8

→咽喉穴(见图6-9)



图6-9

→双唇角穴(见图6-10)



图6-10

→鼻尖穴(见图6-11)



图6-11

→天门穴 (见图 6-21)

→泥丸宫穴 (见图 6-13)



图 6-12

图 6-13

→双颊窝穴 (见图 6-14)

→锁骨双窝穴 (见图 6-15)



图 6-14

图 6-15

→双肩关穴 (见图 6-16)

→双肘关穴 (图 6-17)



图 6-16

图 6-17

→双腕关穴 (见图 6-18) →双劳宫穴。



图 6-18

二、阳面数息法



图 6-19

1. 摆架置蒲床或棉床之上，其姿式见图 6-19。



图 6-20

2. 意入于腰眼穴，其时间约为六秒，见图 6-20。



图 6-21

3. 意牵内气从腰眼穴启动，其流动方向为：腰眼穴→第二腰椎穴→第三腰椎穴→第四腰椎穴→第五腰椎穴，（见图 6-21）。

→尾骨穴（见图 6 -22）



图 6 -22

→双髎窝穴（见图 6 -23）



图 6 -23

→双涌泉穴→双气门穴→第十二胸椎穴→第十一胸椎穴→第十胸椎穴→第九胸椎穴→第八胸椎穴→第七胸椎穴→第六胸椎穴→第五胸椎穴→第四胸椎穴→第三胸椎穴→第二胸椎穴→第一胸椎穴（见图 6 -24）
→泥丸官穴。

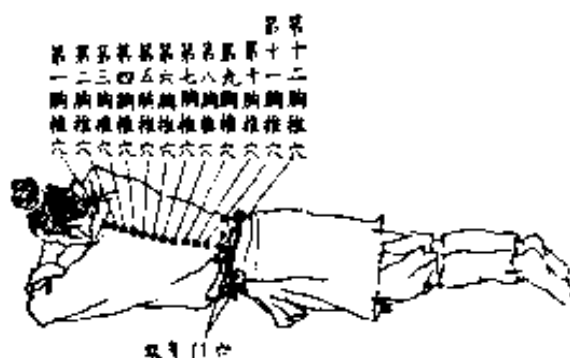


图 6 -24

中篇 文八段气法要诀

吐气法至要第一

预 备 式

取蒲床一张或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

人卧蒲床或棉床之上，在头部枕骨处放一棉垫使其头部略高于身体。仰面朝上，目不远视。正顶平冠，收颞、直项，身体应自然、舒展。两手臂分别置于体之左、右两侧（直臂且令两手心贴放蒲床之上，其手指均朝下，两腿并拢，两脚尖向上并分别外撇约三十五度且令其两膝伸直（勿弯曲）。此时，大脑保持安静状态，凝神、忘息。待大脑入静、放松后，则意入于丹点穴，见图 1-1。切记！意入于丹点穴时，其时间约为六秒，即口中默数“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。接着，开始做正架（特指文八段气法要诀）。

一、一息吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，将两腿分开，做成悬腿骑马式（即抬起两腿且令其离开蒲床作悬空状。其动作、姿式应摆为：屈大腿收双髋，大腿垂直，悬小腿，并令之平腿面，使小腿呈平行状，从而形成大、小腿为各呈九十度角。两脚之脚掌心均朝下、脚趾则向上。与此同时，两手臂展开，分别置于身体两侧平举反臂上抬，两手形成分指勾，且令勾尖向上，见图 7-1。

2. 上动不停，以鼻吸气一次，要求慢（越慢越为妥当）、细（不可猛吸，则能令其吸入之气细细若春蚕之丝）、匀（切勿或快或慢）、长（越长越好，须吸至不能再吸时方止）。接着便将先前吸入之气呼出（其术语乃称谓叹气），此须做到忽然用力（但不可过急、过于



图7-1

用力，须掌握妥当呼出之气的用力适度，一般只用四分力以内（注：其力度共有十分，即其数位越高、则劲力使用的越大）。须知：上述吸气一次，叹气一次，其术语乃称谓一换息。

3. 上动不停，微微开口、启动嘴唇，吐出一口内气（注：由此吐出之内气，其术语称吐出内里之杂气、邪气）。切记！大凡吐气者，须做到吐若绵绵，恰似春蚕催吐绵丝。

上述诸般操作，其术语称一息吐气法。

二、二息吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成悬腿骑马式，见图7-1。
2. 上动不停，行二换息。
3. 上动不停，吐出二口内气。

上述诸般操作，其术语称二息吐气法。

三、三息吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成悬腿骑马式，见图7-1。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，吐出三口内气。

上述诸般操作，其术语称三息吐气法。

四、四息吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成悬腿骑马式，见图7-1。

2. 上动不停，行四换息。

3. 上动不停，吐出四口内气。

上述诸般操作，其术语称四息吐气法。

五、五息吐气法

1. 摆置架蒲床或棉床之上，做成悬腿骑马式，见图7-1。

2. 上动不停，行五换息。

3. 上动不停，吐出五口内气。

上述诸般操作，其术语称五息吐气法。

六、六息吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成悬腿骑马式，见图7-1。

2. 上动不停，行六换息。

3. 上动不停，吐出六口内气。

上述诸般操作，其术语称六息吐气法。

七、吐气一息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身举合掌式，见图7-2。

2. 上动不停，吐出一口内气。

3. 上动不停，行一换息。



上述诸般操作，其术语称吐气一息法。

图7-2

八、吐气二息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身举合掌式，见图7-2。

2. 上动不停，吐出二口内气。

3. 上动不停，行二换息。

上述诸般操作，其术语称吐气二息法。

九、吐气三息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身举合掌式，见图7-2。

2. 上动不停，吐出三口内气。

3. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称吐气三息法。

十、吐气四息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身举合掌式，见图7-2。

2. 上动不停，吐出四口内气。

3. 上动不停，行四换息。

上述诸般操作，其术语称吐气四息法。

十一、吐气五息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身举合掌式，见图7-2。

2. 上动不停，吐出五口内气。

3. 上动不停，行五换息。

上述诸般操作，其术语称吐气五换息。

十二、吐气六息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身举合掌式，见图7-2。

2. 上动不停，吐出六口内气。

3. 上动不停，行六换息。

上述诸般操作，其术语称吐气六换息。

十三、一息注丹点吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身枕掌式（即仰面向上，两眼观天。两掌以掌指为重点、掌心为支点托扶头部枕骨部位。两掌之掌背放在棉垫上，其掌指相对），见图7-3。

2. 上动不停，行一换息。

3. 上动不停，意注（术语。意注，即思维停止，不考虑其它问题，一心一意只想着自己身体内部的某一个穴位或某一条穴道）于丹点穴。与此同时，口中默念“一”、“息”、“注”、“丹”、“点”一遍，见图7-3。



图7-3

4. 上动不停，吐出一口内气。

上述诸般操作，其术语称一息注丹点默诀一吐气。

十四、二息注丹点吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身枕掌式，见图7-3。

2. 上动不停，行二换息。

3. 上动不停，意注于丹点穴，与此同时，口中默念“二”、“息”、“注”、“丹”、“点”二遍，见图7-3。

4. 上动不停，吐出二口内气。

上述诸般操作，其术语称二息注丹点默诀二吐气。

十五、三息注丹点吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身枕掌式，见图

7-3。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，意注于丹点穴，与此同时，口中默念“三”、“息”、“注”、“丹”、“点”三遍，见图7-3。

4. 上动不停，吐出三口内气。

上述诸般操作，其术语称三息注丹点默诀三吐气。

十六、四息注丹点吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身枕掌式，见图7-3。

2. 上动不停，行四换息。

3. 上动不停，意注于丹点穴，与此同时，口中默念“四”、“息”、“注”、“丹”、“点”四遍，见图7-3。

4. 上动不停，吐出四口内气。

上述诸般操作，其术语称四息注丹点默诀四吐气。

十七、五息注丹点吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身枕掌式，见图7-3。

2. 上动不停，行五换息。

3. 上动不停，意注于丹点穴，与此同时，口中默念“五”、“息”、“注”、“丹”、“点”五遍，见图7-3。

4. 上动不停，吐出五口内气。

上述诸般操作，其术语称五息注丹点默诀五吐气。

十八、六息注丹点吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身枕掌式，见图7-3。

2. 上行动停，行六换息。

3. 意注于丹点穴，与此同时，口中默念“六”、“息”、“注”、“丹”、“点”六遍，见图7-3。

4. 上动不停，吐出六口内气。

上述诸般操作，其术语称六息注丹点默诀六吐气。

十九、吐气注丹点一息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身举合掌式，见图7-2。

2. 上动不停，吐出一口内气。

3. 上动不停，意注于丹点穴，与此同时，口中默念“一”、“息”、“注”、“丹”、“点”一遍，见图7-3。

4. 上动不停，行一换息。

上述诸般操作，其术语称一吐气注丹点默诀一息法。

二十、吐气注丹点二息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身举合掌式，见图7-2。

2. 上动不停，吐出二口内气。

3. 上动不停，意注于丹点穴，与此同时，口中默念

“二”、“息”、“注”、“丹”、“点”二遍，见图7-3。

4. 上动不停，行二换息。

上述诸般操作，其术语称二吐气注丹点默诀二息法。

二十一、吐气注丹点三息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身举合掌式，见图7-2。

2. 上动不停，吐出三口内气。

3. 上动不停，意注于丹点穴，与此同时，口中默念“三”、“息”、“注”、“丹”、“点”三遍，见图7-3。

4. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称三吐气注丹点默诀三息法。

二十二、吐气注丹点四息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身举合掌式，见图7-2。

2. 上动不停，吐出四口内气。

3. 上动不停，意注于丹点穴，与此同时，口中默念“四”、“息”、“注”、“丹”、“点”四遍，见图7-3。

4. 上动不停，行四换息。

上述诸般操作，其术语称四吐气注丹点默诀四息法。

二十三、吐气注丹点五息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身合掌式，见图7-2。

2. 上动不停，吐出五口内气。

3. 上动不停，意注于丹点穴，与此同时，口中默念“五”、“息”、“注”、“丹”、“点”五遍，见图7-3。

4. 上动不停，行五换息。

上述诸般操作，其术语称五吐气注丹点默诀五息法。

二十四、吐气注丹点六息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成仰身合掌式，见图7-2。

2. 上动不停，吐出六口内气。

3. 上动不停，意注于丹点穴，与此同时，口中默念“六”、“息”、“注”、“丹”、“点”六遍，见图7-3。

4. 上动不停，行六换息。

上述诸般操作，其术语称六吐气注丹点默诀六息法。

二十五、一息注气门吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧枕掌式，见图

7-4。

2. 上动不停，行一换息。

3 上动不停，意注于双气门穴（即左气门气与右气门穴），与此同时，口中默念“一”、“息”、“注”、“

“气”、“门”1遍，见图7-4。

4. 上动不停，吐出一口内气。

上述诸般操作，其术语称一息注双气门默诀一吐气。



图7-4

二十六、二息注气门吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧枕掌式，见图7-4。

2. 上动不停，行二换息。

3. 上动不停，意注于双气门穴，与此同时，口中默念“二”、“息”、“注”、“气”、“门”二遍，见图7-4。

4. 上动不停，吐出二口内气。

上述诸般操作，其术语称二息注双气门默诀二吐气。

二十七、三息注气门吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧枕掌式，见图7-4。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，意注于双气门穴，与此同时，口中默念

“三”、“息”、“注”、“气”、“门”三遍，见图7-4。

4. 上动不停，吐出三口内气。

上述诸般操作，术语称三息注双气门默诀三吐气。

二十八、四息注气门吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧枕掌式，见图7-4。

2. 上动不停，行四换息。

3. 上动不停，意注于双气门穴，与此同时，口中默念“四”、“息”、“注”、“气”、“门”四遍，见图7-4。

4. 上动不停，吐出四口内气。

上述诸般操作，其术语称四息注双气门默诀吐四气。

二十九、五息注气门吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧枕掌式，见图7-4。

2. 上动不停，行五换息。

3. 上动不停，意注于双气门穴，与此同时，口中默念“五”、“息”、“注”、“气”、“门”五遍，见图7-4。

4. 上动不停，吐出五口内气。

上述诸般操作，其术语称五息注双气门默诀五吐气。

三十、六息注气门吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧枕掌式，见图7-4。

2. 上动不停，行五换息。

3. 上动不停，意注于双气门穴，与此同时，口中默念“六”、“息”、“注”、“气”、“门”六遍，见图7-4。

4. 上动不停，吐出六口内气。

上述诸般操作，其术语称六息注双气门默诀六吐气。

三十一、吐气注气门一息法



图7-5

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-5。

2. 上动不停，吐出一口内气。

3. 上动不停，意注于双气门穴，与此同时，口中默念

“一”、“息”、“注”、“气”、“门”一遍，见图7-5。

4. 上动不停，行一换息。

上述诸般操作，其术语称一吐气注双气门默诀一息法。

三十二、吐气注气门二息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-5。

2. 上动不停，吐出二口内气。

3. 上动不停，意注于双气门穴，与此同时，口中默念“二”、“息”、“注”、“气”、“门”二遍，见图7-5。

4. 上动不停，行二换息。

上述诸般操作，其术语称二吐气注双气门默诀二息法。

三十三、吐气注气门三息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-5。

2. 上动不停，吐出三口内气。

3. 上动不停，意注于双气门穴，与此同时，口中默念“三”、“息”、“注”、“气”、“门”三遍，见图7-5。

4. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称三吐气注双气门默诀三息法。

三十四、吐气注气门四息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-5。

2. 上动不停，吐出四口内气。

3. 上动不停，意注于双气门穴，与此同时，口中默念“四”、“息”、“注”、“气”、“门”四遍，见图7-5。

4. 上动不停，行四换息。

上述诸般操作，其术语称四吐气注双气门默诀四息法。

三十五、吐气注气门五息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-5。

2. 上动不停，吐出五口内气。

3. 上动不停，意注于双气门穴，与此同时，口中默念“五”、“息”、“注”、“气”、“门”五遍，见图7-5。

4. 上动不停，行五换息。

上述诸般操作，其术语称五吐气注双气门默诀五息法。

三十六、吐气注气门六息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-5。

2. 上动不停，吐出六口内气。

3. 上动不停，意注于双气门穴，与此同时，口中默念“六”、“息”、“注”、“气”、“门”六遍，见图7-5。

4. 上动不停，行六换息。

上述诸般操作，其术语称六吐气注双气门默诀六息法。

三十七、一息注心门吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图7-6。

2. 上动不停，行一换息。

3. 上动不停，意注于心门穴（注：心门穴，在两乳之平行线正中部位），与此同时，口中默念“一”、“息”、“注”、“心”、“门”一遍，见图7-6。

4. 上动不停，吐出一口内气。

上述诸般操作，其术语称一息注心门默诀一吐气。



图7-6

三十八、二息注心门吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图7-6。

2. 上动不停，行二换息。

3. 上动不停，意注于心门穴，与此同时，口中默念“二”、“息”、“注”、“心”、“门”二遍，见图7-6。

4. 上动不停，吐出二口内气。

上述诸般操作，其术语称二息注心门默诀二吐气。

三十九、三息注心门吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图7-6。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，意注于心门穴，与此同时，口中默念“三”、“息”、“注”、“心”、“门”三遍，见图7-6。

4. 上动不停，吐出三口内气。

上述诸般操作，其术语称三息注心门默诀三吐气。

四十、四注息心门吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图7-6。

2. 上动不停，行四换息。

3. 上动不停，意注于心门穴，与此同时，口中默念“四”、“息”、“注”、“心”、“门”四遍，见图7-6。

4. 上动不停，吐出四口内气。

上述诸般操作，其术语称四息注心门默诀四吐气。

四十一、五息注心门吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图7-6。

2. 上动不停，行五换息。

3. 上动不停，意注于心门穴，与此同时，口中默念“五”、“息”、“注”、“心”、“门”五遍，见图7-6。

4. 上动不停，吐出五口内气。

上述诸般操作，其术语称五息注心门默诀五吐气。

四十二、六息注心门吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图7-6。

2. 上动不停，行六换息。

3. 上动不停，意注于心门穴，与此同时，口中默念“六”、“息”、“注”、“心”、“门”六遍，见图7-6。

4. 上动不停，吐出六口内气。

上述诸般操作，其术语称六息注心门默诀六吐气。

四十三、吐气注心门一息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-7。

2. 上动不停，吐出一口内气。

3. 上动不停，意注于心门穴，与此同时，口中默念

“一”、“息”、“注”、“心”、“门”一遍，见图



图7-7

7-7。

4. 上动不停，行一换息。

上述诸般操作，其术语称一吐气注心门默识一息法。

四十四、吐气注心门二息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-7。

2. 上动不停，吐出二口内气。

3. 上动不停，意注于心门穴，与此同时，口中默念“二”、“息”、“注”、“心”、“门”二遍，见图7-7。

4. 上动不停，行二换息。

上述诸般操作，其术语称二吐气注心门默诀二息法。

四十五、吐气注心门三息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-7。

2. 上动不停，吐出三口内气。

3. 上动不停，意注于心门穴，与此同时，口中默念“三”、“息”、“注”、“心”、“门”三遍，见图7-7。

4. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称三吐气注心门默诀三息法。

四十六、吐气注心门四息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-7。

2. 上动不停，吐出四口内气。

3. 上动不停，意注于心门穴，与此同时，口中默念“四”、“息”、“注”、“心”、“门”四遍，见图7-7。

4. 上动不停，行四换息。

上述诸般操作，其术语称四吐气注心门默诀四息法。

四十七、吐气注心门五息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-7。

2. 上动不停，吐出五口内气。

3. 上动不停，意注于心门穴，与此同时，口中默念“五”、“息”、“注”、“心”、“门”五遍，见图7-7。

4. 上动不停，行五换息。

上述诸般操作，其术语称五吐气注心门默诀五息法。

四十八、吐气注心门六息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-7。

2. 上动不停，吐出六口内气。

3. 上动不停，意注于心门穴，与此同时，口中默念“六”、“息”、“注”、“心”、“门”六遍，见图7-7。

4. 上动不停，行六换息。

上述诸般操作，其术语称六吐气注心门默诀六息法。

四十九、一息注双乳吐气法



图7-8

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图7-8。

2. 上动不停，行一换息。

3. 上动不停，意注于双乳穴，与此同时，口中默念

“一”、“息”、“注”、“双”、“乳”一遍，见图7-8。

4. 上动不停，吐出一口内气。

上述诸般操作，其术语称一息注双乳默诀一吐气。

五十、二息注双乳吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图7-8。

2. 上动不停，行二换息。

3. 上动不停，意注于双乳穴，与此同时，口中默念“二”、“息”、“注”、“双”、“乳”二遍，见图7-8。

4. 上动不停，吐出二口内气。

上述诸般操作，其术语称二息注双乳默诀二吐气。

五十一、三息注双乳吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图7-8。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，意注于双乳穴，与此同时，口中默念“三”、“息”、“注”、“双”、“乳”三遍，见图7-8。

4. 上动不停，吐出三口内气。

上述诸般操作，其术语称三息注双乳默诀三吐气。

五十二、四息注双乳吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图7-8。

2. 上动不停，行四换息。

3. 上动不停，意注于双乳穴，与此同时，口中默念“四”、“息”、“注”、“双”、“乳”四遍，见图7-8。

4. 上动不停，吐出四口内气。

上述诸般操作，其术语乃称谓四息注双乳默诀四吐气。

五十三、五息注双乳吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图7-8。

2. 上动不停，行五换息。

3. 上动不停，意注于双乳穴，与此同时，口中默念“五”、“息”、“注”、“双”、“乳”5遍，见图7-8。

4. 上动不停，吐出五口内气。

上述诸般操作，其术语称五息注双乳默诀五吐气。

五十四、六息注双乳吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图7-8。

2. 上动不停，行六换息。

3. 上动不停，意注于双乳穴，与此同时，口中默念“六”、“息”、“注”、“双”、“乳”六遍，见图7-8。

4. 上动不停，吐出六口内气。

上述诸般操作，其术语称六息注双乳默诀六吐气。

五十五、吐气注双乳一息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-9。

2. 上动不停，吐出一口内气。

3. 上动不停，意注于双乳穴，与此同时，口中默念“一”、“息”、“注”、“双”、“乳”一遍，见图7-9。



图7-9

4. 上动不停，行一换息。

上述诸般操作，术语称一吐气注双乳默诀一息法。

五十六、吐气注双乳二息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-9。

2. 上动不停，吐出一口内气。

3. 上动不停，意注于双乳穴，与此同时，口中默念“二”、“息”、“注”、“双”、“乳”二遍，见图7-9。

4. 上动不停，行二换息。

上述诸般操作，其术语称二吐气注双乳默诀二息法。

五十七、吐气注双乳三息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-9。

2. 上动不停，吐出二口内气。

3. 上动不停，意注于双乳穴，与此同时，口中默念“三”、“息”、“注”、“双”、“乳”三遍，见图

7-9。

4. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称三吐气注双乳三息法。

五十八、吐气注双乳四息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-9。

2. 上动不停，吐出四口内气。

3. 上动不停，意注于双乳穴，与此同时，口中默念“四”、“息”、“注”、“双”、“乳”四遍，见图7-9。

4. 上动不停，行四换息。

上述诸般操作，其术语称四吐气注双乳四息法。

五十九、吐气注双乳五息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-9。

2. 上动不停，吐出五口内气。

3. 上动不停，意注于双乳穴，与此同时，口中默念“五”、“息”、“注”、“双”、“乳”五遍，见图7-9。

4. 上动不停，行五换息。

上述诸般操作，其术语称五吐气注双乳五息法。

六十、吐气注双乳六息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图7-9。

2. 上动不停，吐出六口内气。

3. 上动不停，意注于双乳穴，与此同时，口中默念“六”、“息”、“注”、“双”、“乳”六遍，见图7-9。

4. 上动不停，行六换息。

上述诸般操作，其术语称六吐气注双乳六息法。

六十一、一息注肩关吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图7-10。

2. 上动不停，行一换息。

3. 上动不停，意注于双肩关穴（注：双肩关者，在两肩之肱骨部位，左、右各一。又名左肩关穴与右肩关穴）；与此同时，口中默念“一”、“息”、“注”、“肩”、“关”一遍，见图7-10。

4. 上动不停，吐出一口内气。

上述诸般操作，其术语称一息注双肩关默诀一吐气。



图7-10

六十二、二息注肩关吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图 7-10。

2. 上动不停，行二换息。

3. 上动不停，意注于双肩关穴，与此同时，口中默念“二”、“息”、“注”、“肩”、“关”二遍，见图 7-10。

4. 上动不停，吐出二口内气。

上述诸般操作，其术语称二息注双肩关默诀二吐气。

六十三、三息注肩关吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图 7-10。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，意注于双肩关穴，与此同时，口中默念“三”、“息”、“注”、“肩”、“关”三遍，见图 7-10。

4. 上动不停，吐出三口内气。

上述诸般操作，其术语称三息注双肩关默诀三吐气。

六十四、四息注肩关吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图 7-10。

2. 上动不停，行四换息。

3. 上动不停，意注于双肩关穴，与此同时，口中默念“四”、“息”、“注”、“肩”、“关”四遍，见图7-10。

4. 上动不停，吐出四口内气。

上述诸般操作，其术语称四息注双肩关默诀四吐气。

六十五、五息注肩关吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图7-10。

2. 上动不停，行五换息。

3. 上动不停，意注于双肩关穴，与此同时，口中默念“五”、“息”、“注”、“肩”、“关”五遍，见图7-10。

4. 上动不停，吐出五口内气。

上述诸般操作，其术语称五息注双肩关默诀五吐气。

六十六、六息注肩关吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图7-10。

2. 上动不停，行六换息。

3. 上动不停，意注于双肩关穴，与此同时，口中默念“六”、“息”、“注”、“肩”、“关”六遍，见图7-10。

4. 上动不停，吐出六口内气。

上述诸般操作，其术语称六息注双肩关默诀六吐气。

六十七、吐气注肩关一息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上,做成俯卧枕掌式,见图7-10。

2. 上动不停,吐出一口内气。

3. 上动不停,意注于双肩关穴,与此同时,口中默念“一”、“息”、“注”、“肩”、“关”一遍,见图7-10。

4. 上动不停,行一换息。

上述诸般操作,术语称一吐气注双肩关一息法。

六十八、吐气注肩关二息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上,做成俯卧枕掌式,见图7-10。

2. 上动不停,吐出一口内气。

3. 上动不停,意注于双肩关穴,与此同时,口中默念“二”、“息”、“注”、“肩”、“关”二遍,见图7-10。

4. 上动不停,行二换息。

上述诸般操作,其术语称二吐气注双肩关二息法。

六十九、吐气注肩关三息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上,做成俯卧枕掌式,见图7-10。

2. 上动不停,吐出一口内气。

3. 上动不停,意注于双肩关穴,与此同时,口中默念“三”、“息”、“注”、“肩”、“关”三遍,见图7-10。

4. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称三吐气注双肩关三息法。

七十、吐气注肩关四息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图 7-10。

2. 上动不停，吐出一口内气。

3. 上动不停，意注于双肩关穴，与此同时，口中默念“四”、“息”、“注”、“肩”、“关”四遍，见图 7-10。

4. 上动不停，行四换息。

上述诸般操作，术语称四吐气注双肩关四息法。

七十一、吐气注肩关五息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图 7-10。

2. 上动不停，吐出一口内气。

3. 上动不停，意注于双肩关穴，与此同时，口中默念“五”、“息”、“注”、“肩”、“关”五遍，见图 7-10。

4. 上动不停，行五换息。

上述诸般操作，其术语称五吐气注双肩关五息法。

七十二、吐气注肩关六息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图 7-10。

2. 上动不停，吐出一口内气。

3. 上动不停，意注于双肩关穴。与此同时，口中默念

“六”、“息”、“注”、“肩”、“关”六遍，见图 7-10。

4. 上动不停，行六换息。

上述诸般操作，其术语称六吐气注双肩关六息法。

七十三、一息注腰眼吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图 7-11。

2. 上动不停，行一换息。

3. 上动不停，意注于腰眼穴（注：腰眼穴，在腰眼之正中部位），与此同时，口中默念“一”、“息”、“注”、“腰”、“眼”一遍，见图 7-11。

4. 上动不停，吐出一口内气。

上述诸般操作，其术语称一息注腰眼默诀一吐气。

七十四、二息注腰眼吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图 7-11。

2. 上动不停，行二换息。

3. 上动不停，意注于腰眼穴，与此同时，口中默念“二”、“息”、“注”、“腰”、“眼”二遍，见图 7-11。

4. 上动不停，吐出二口内气。

上述诸般操作，其术语称二息注腰眼默诀二吐气。

七十五、三息注腰眼吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图7-11。



2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，意注于腰眼穴，与此同时，口中默

图7-11

念“三”、“息”、“注”、“腰”、“眼”三遍，见图7-11。

4. 上动不停，吐出三口内气。

上述诸般操作，其术语称三息注腰眼默诀三吐气。

七十六、四息注腰眼吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图7-11。

2. 上动不停，行四换息。

3. 上动不停，意注于腰眼穴；与此同时，口中默念“四”、“息”、“注”、“腰”、“眼”四遍，见图7-11。

4. 上动不停，吐出四口内气。

上述诸般操作，其术语称四息注腰眼默诀四吐气。

七十七、五息注腰眼吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图7-11。

2. 上动不停，行五换息。

3. 上动不停，意注于腰眼穴，与此同时，口中默念“五”、“息”、“注”、“腰”、“眼”五遍，见图7-11。

4. 上动不停，吐出五口内气。

上述诸般操作，其术语称五息注腰眼默诀五吐气。

七十八、六息注腰眼吐气法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图7-11。

2. 上动不停，行六换息。

3. 上动不停，意注于腰眼穴，与此同时，口中默念“六”、“息”、“注”、“腰”、“眼”六遍，见图7-11。

4. 上动不停，吐出六口内气。

上述诸般操作，其术语称六息注腰眼默诀六吐气。

七十九、吐气注腰眼一息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图7-11。

2. 上动不停，吐出一口内气。

3. 上动不停，意注于腰眼穴，与此同时，口中默念“一”、“息”、“注”、“腰”、“眼”一遍，见图7-11。

4. 上动不停，行一换息。

上述诸般操作，其术语称一吐气注腰眼默诀一息法。

八十、吐气注腰眼二息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图 7-11。
 2. 上动不停，吐出二口内气。
 3. 上动不停，意注于腰眼穴，与此同时，口中默念“二”、“息”、“注”、“腰”、“眼” 2 遍，见图 7-11。
 4. 上动不停，行二换息。
- 上述诸般操作，其术语称二吐气注腰眼默诀二息法。

八十一、吐气注腰眼三息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图 7-11。
 2. 上动不停，吐出三口内气。
 3. 上动不停，意注于腰眼穴，与此同时，口中默念“三”、“息”、“注”、“腰”、“眼” 三遍，见图 7-11。
 4. 上动不停，行三换息。
- 上述诸般操作，其术语称三吐气注腰眼默诀三息法。

八十二、吐气注腰眼四息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图 7-11。
2. 上动不停，吐出四口内气。
3. 上动不停，意注于腰眼穴，与此同时，口中默念“四”、“息”、“注”、“腰”、“眼” 四遍，见图 7-

11。

4. 上动不停，行四换息。

上述诸般操作，其术语称四吐气注腰眼默诀四息法。

八十三、吐气注腰眼五息法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成俯卧枕掌式，见图 7 -

11。

2. 上动不停，吐出五口内气。

3. 上动不停，意注于腰眼穴，与此同时，口中默念“五”、“息”、“注”、“腰”、“眼” 5 遍，见图 7 -

11。

4. 上动不停，行五换息。

上述诸般操作，其术语称五吐气注腰眼默诀五息法。

八十四、吐气注腰眼六息法

1. 摆架置蒲床或棉之床上，做成俯卧枕掌式，见图 7 -

11。

2. 上动不停，吐出六口内气。

3. 上动不停，意注于腰眼穴，与此同时，口中默念“六”、“息”、“注”、“腰”、“眼” 六遍，见图 7 -

11。

4. 上动不停，行六换息。

上述诸般操作，其术语称六吐气注腰眼默诀六息法。

吃气法至要第二

预 备 式

取蒲床一张或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

人卧蒲床或棉床之上，在头部枕骨处放一棉垫，使头部略高于身体。摆成右侧卧掩耳枕掌式，见图8-1。



图8-1

此时，大脑保持安静状态，凝神。待大脑入静、放松后，行三换息。

上动不停，吃气一口，并令其进入丹田（见图8-2）。方法为：牵动喉咙如同吞咽食物般地将先前吸入之气吞咽而下，然后以意（想着）领（带领、引导）之下送。



图8-2

待气入丹田后，则意注此穴位，并默念“意”、“注”、“丹”、“田”、“穴”一遍。

上动不停，叹气一次（即以鼻向外呼出内气一次，术语称一叹气），接着便行三换息。

上动不停，开始做正架（特指文八段气法要诀）。

一、丹点一练气要法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见



图 8-3

图 8-1。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，吃气一口，送入丹点穴，见图 8-3；与此同时，口中默念“意”、“注”、“丹”、“点”、

“穴”一遍。

4. 上动不停，行一叹气。

5. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称丹点一练气。

二、丹点二练气要法

与丹点一练气要法之操作相同，唯行丹点二练气。

三、丹点三练气要法

与丹点一练气要法之操作相同，唯行丹点三练气。

四、丹点四练气要法

与丹点一练气要法之操作相同，唯行丹点四练气。

五、丹点五练气要法

与丹点一练气要法之操作相同，唯行丹点五练气。

六、丹点六练气要法

与丹点一练气要法之操作相同，唯行丹点六练气。

七、气门一练气要法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图 8-4。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，吃气一口，送入气门穴，见图 8-4，与此同时，口中默念“意”、“注”、“气”、“门”、“穴”一遍。

4. 上动不停，行一叹气。

5. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称气门一练气。



图 8-4

八、气门二练气要法

与气门一练气要法之操作相同，唯行气门二练气。

九、气门三练气要法

与气门一练气要法之操作相同，唯行气门三练气。

十、气门四练气要法

与气门一练气要法之操作相同，唯行气门四练气。

十一、气门五练气要法

与气门一练气要法之操作相同，唯行气门五练气。

十二、气门六练气要法

与气门一练气要法之操作相同，唯行气门六练气。

十三、脐眼一练气要法



图 8-5

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图 8-5。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，吐气一口，送入脐眼穴，见图 8-5，

与此同时，口中默念“意”、“注”、“脐”、“眼”、“穴”一遍。

4. 上动不停，行一叹气。

5. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称脐眼一练气。

十四、脐眼二练气要法

与脐眼一练气要法之操作相同，唯行脐眼二练气。

十五、脐眼三练气要法

与脐眼一练气要法之操作相同，唯行脐眼三练气。

十六、脐眼四练气要法

与脐眼一练气要法之操作相同，唯行脐眼四练气。

十七、脐眼五练气要法

与脐眼一练气要法之操作相同，唯行脐眼五练气。

十八、脐眼六练气要法

与脐眼一练气要法之操作相同，唯行脐眼六练气。

十九、髌关一练气要法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图 8-6。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，吃气一口，送入双髌关穴（左、右各一。即左髌关穴与右髌关穴），见图 8-6。与此同时，口中默念“意”、“注”、“双”、“髌”、“关”一遍。

4. 上动不停，行一叹气。

5. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称双髌关一练气。



图 8-6

二十、髌关二练气要法

与双髌关一练气要法之操作相同，唯行双髌关二练气。

二十一、腕关三练气要法

与双腕关一练气要法之操作相同，唯行双腕关三练气。

二十二、腕关四练气要法

与双腕关一练气要法之操作相同，唯行双腕关四练气。

二十三、腕关五练气要法

与双腕关一练气要法之操作相同，唯行双腕关五练气。

二十四、腕关六练气要法

与双腕关一练气要法之操作相同，唯行双腕关六练气。

二十五、心门一练气法



图 8-7

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图 8-7。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，吃气一口，送入心门穴（注：心门穴，居双乳穴之正中部位），

见图 8-7，与此同时，口中默念“意”、“注”、“心”、

“门”、“穴”一遍。

4. 上动不停，行一叹气。

5. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称心门一练气。

二十六、心门二练气要法

与心门一练气要法之操作相同，唯行心门二练气。

二十七、心门三练气要法

与心门一练气要法之操作相同，唯行心门三练气。

二十八、心门四练气要法

与心门一练气要法之操作相同，唯行心门四练气。

二十九、心门五练气要法

与心门一练气要法之操作相同，唯行心门五练气。

三十、心门六练气要法

与心门一练气要法之操作相同，唯行心门五练气。

三十一、双乳一练气要法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图8-8。



图 8-8

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，吃气一口，送入双乳穴，见图 8-8。与此同时，口中默念“意”、“注”、“双”、“乳”、“穴”一遍。

4. 上动不停，行一叹气。

5. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称双乳一练气。

三十二、双乳二练气要法

与双乳一练气要法之操作相同，唯行双乳二练气。

三十三、双乳三练气要法

与双乳一练气要法之操作相同，唯行双乳三练气。

三十四、双乳四练气要法

与双乳一练气要法之操作相同，唯行双乳四练气。

三十五、双乳五练气要法

与双乳一练气要法之操作相同，唯行双乳五练气。

三十六、双乳六练气要法

与双乳一练气要法之操作相同，唯行双乳六练气。

三十七、肩关一练气要法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图8-9。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，吃气一口，送入双肩关穴，见图8-9，与此同时，口中默念“意”、“注”、“双”、“肩”、“关”一遍。

4. 上动不停，行一叹气。

5. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称双肩关一练气。



图8-9

三十八、肩关二练气要法

与肩关一练气要法之操作相同，唯行双肩关二练气。

三十九、肩关三练气要法

与肩关一练气要法之操作相同，唯行双肩关三练气。

四十、肩关四练气要法

与肩关一练气要法之操作相同，唯行双肩关四练气。

四十一、肩关五练气要法

与肩关一练气要法之操作相同，唯行双肩关五练气。

四十二、肩关六练气要法

与肩关一练气要法之操作相同，唯行双肩关六练气。

四十三、肘关一练气要法



图 8-10

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图 8-10。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，吃气一口，送入双肘关穴，见图 8-10，与此同时，口中默念

“意”、“注”、“双”、“肘”、“关”一遍。

4. 上动不停，行一叹气。

5. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称双肘关一练气。

四十四、肘关二练气要法

与肘关一练气要法之操作相同，唯行双肘关二练气。

四十五、肘关三练气要法

与肘关一练气要法之操作相同，唯行双肘关三练气。

四十六、肘关四练气要法

与肘关一练气要法之操作相同，唯行双肘关四练气。

四十七、肘关五练气要法

与肘关一练气要法之操作相同，唯行双肘关五练气。

四十八、肘关六练气要法

与肘关一练气要法之操作相同，唯行双肘关六练气。

四十九、腕关一练气要法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图 8-11。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，吃气一口，送入双腕关穴（注双腕关，左、右各一，居两手腕之内里部位。又名左腕关穴、右腕关穴），见图 8-11，与此同时，口中默念“意”、“注”、“双”、“腕”、“关”一遍。

4. 上动不停，行一叹气。

5. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称双腕关一练气。



图 8-11

五十、腕关二练气要法

与腕关一练气要法之操作相同，唯行双腕关二练气。

五十一、腕关三练气要法

与腕关一练气要法之操作相同，唯行双腕关三练气。

五十二、腕关四练气要法

与腕关一练气要法之操作相同，唯行双腕关四练气。

五十三、腕关五练气要法

与腕关一练气要法之操作相同，唯行双腕关五练气。

五十四、腕关六练气要法

与腕关一练气要法之操作相同，唯行双腕关六练气。

五十五、膝关一练气要法



图 8-12

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成左侧卧掩耳枕掌式，见图 8-12。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，吃气一口，送入双膝关穴（注：双膝

关，左、右各一，居两膝盖之正中部位。又名左膝关穴、右膝关穴），见图 8-12，与此同时，口中默念“意”、“注”、“双”、“膝”、“关”一遍。

4. 上动不停，行一叹气。

5. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称双膝关一练气。

五十六、膝关二练气要法

与膝关一练气要法之操作相同，唯行双膝关二练气。

五十七、膝关三练气要法

与膝关一练气要法之操作相同，唯行双膝关三练气。

五十八、膝关四练气要法

与膝关一练气要法之操作相同，唯行双膝关四练气。

五十九、膝关五练气要法

与膝关一练气要法之操作相同，唯行双膝关五练气。

六十、膝关六练气要法

与膝关一练气要法之操作相同，唯行双膝关六练气。

六十一、涌泉一练气要法

1. 摆架置蒲床或棉床之上，做成右侧卧掩耳枕掌式，见图 8-13。

2. 上动不停，行三换息。

3. 上动不停，吃气一口，送入双涌泉穴（注：双



图 8-13

涌泉，左、右各一，居两脚心之正中部位。又名左涌泉穴、右

涌泉穴)，见图 8-13，与此同时，口中默念“意”、“注”、“双”、“涌”、“泉”一遍。

4. 上动不停，行一叹气。

5. 上动不停，行三换息。

上述诸般操作，其术语称双涌泉一练气。

六十二、涌泉二练气要法

与涌泉一练气要法之操作相同，唯行双涌泉二练气。

六十三、涌泉三练气要法

与涌泉一练气要法之操作相同，唯行双涌泉三练气。

六十四、涌泉四练气要法

与涌泉一练气要法之操作相同，唯行双涌泉四练气。

六十五、涌泉五练气要法

与涌泉一练气要法之操作相同，唯行双涌泉五练气。

六十六、涌泉六要法

与涌泉一练气要法之操作相同，唯行双涌泉六练气。

下篇 文八段操作禁要

操作日程至要第一

笔者在此为演练者所拟定的操作日程安排，系以新年（即一九九〇年）中的元月一日为起点，平均每个月用三十天作为操作日。须知：大凡演练者，均可任意选用全年中的任何一个月份（即或用元月份、或用二月份……十二月份）的第一天作为开练日，然后依次顺推。在此期间，须天复一天、月复一月不间断地进行操作演练。注：演操者在上述操作日中若遇特殊原因而停练了若干天，并无妨碍，只须补足其演练天数即可。

1990年元月1—6日，操作《上篇·文八段息法要诀》中数息法至要第一·预备式。

元月7—12日，操作数息法至要第一·推抹数息法。

元月13—18日，操作数息法至要第一·晃躯数息法。

元月19—24日，操作数息法至要第一·握举数息法。

元月25—30日，操作数息法至要第一·摆腿数息法。

2月1—6日，操作数息法至要第一·划臂数息法。

2月7—12日，操作数息法至要第一·转颈数息法。

2月13—18日，操作数息法至要第一·哈气数气法。

2月19—24日，操作数息法至要第一·轮转数息法。

2月25—30日，操作《上篇·文八段息法要诀》中数息法至要第二·预备式。

3月1—6日，操作数息法至要第二·阴性数中盘。

3月7—12日，操作数息法至要第二·阳性数中盘。
3月13—18日，操作数息法至要第二·阴性数下盘。
3月19—24日，操作数息法至要第二·阳性数下盘。
3月25—30日，操作数息法至要第二·阴性数上盘。
4月1—6日，操作数息法至要第二·阳性数上盘。
4月7—12日，操作《上篇·文八段息法要诀》中数息法至要第三·预备式。

4月13—18日，操作数息法至要第三·一六数中盘。
4月19—24日，操作数息法至要第三·一六数下盘。
4月25—30日，操作数息法至要第三·一六数上盘。
5月1—6日，操作数息法至要第三·二六数中盘。
5月7—12日，操作数息法至要第三·二六数下盘。
5月13—18日，操作数息法至要第三·二六数上盘。
5月19—24日，操作数息法至要第三·三六数中盘。
5月25—30日，操作数息法至要第三·三六数下盘。
6月1—6日，操作数息法至要第三·三六数上盘。
6月7—12日，操作数息法至要第三·四六数中盘。
6月13—18日，操作数息法至要第三·四六数下盘。
6月19—24日，操作数息法至要第三·四六数上盘。
6月25—30日，操作数息法至要第三·五六数中盘。
7月1—6日，操作数息法至要第三·五六数下盘。
7月7—12日，操作数息法至要第三·五六数上盘。
7月13—18日，操作数息法至要第三·六六数中盘。
7月19—24日，操作数息法至要第三·六六数下盘。
7月25—30日，操作数息法至要第三·六六数上盘。
8月1—6日，操作《上篇·文八段息法要诀》中数息法至要第四·预备式。

8月7—11日，操作数息法至要第四·循环数丹田。

8月13—18日，操作数息法至要第四·循环数脏腑。

8月19—24日，操作数息法至要第四·循环数下肢。

8月25—30日，操作数息法至要第四·循环数上肢。

9月1—6日，操作数息法至要第四·循环数头部。

9月7—12日，操作数息法至要第四·循环数周身。

9月13—18日，操作《上篇·文八段息法要诀》中数息法至要第五·预备式。

9月19—24日，操作数息法至要第五·丹点数息法。

9月25—30日，操作数息法至要第五·气门数息法。

10月1—6日，操作数息法至要第五·脐眼数息法。

10月7—12日，操作数息法至要第五·髓关数息法。

10月13—18日，操作数息法至要第五·心门数息法。

10月19—24日，操作数息法至要第五·双乳数息法。

10月25—30日，操作《上篇·文八段息法要诀》中数息法至要第六·预备式。

11月1—6日，操作数息法至要第六·阴面数息法。

11月7—12日，操作数息法至要第六·阳面数息法。

11月13—18日，操作《中篇·文八段气法要诀》中吐气法至要第一·预备式。

11月19—24日，操作吐气法至要第一·一息吐气法。

11月25—30日，操作吐气法至要第一·二息吐气法。

12月1—6日，操作吐气法至要第一·三息吐气法。

12月7—12日，操作吐气法至要第一·四息吐气法。

12月13—18日，操作吐气法至重第一·五息吐气法。

12月19—24日，操作吐气法至要第一·六息吐气法。

12月25—30日，操作吐气法至要第一·吐气一息法。

1991年元月 1—6 日，操作吐气法至要第一·吐气二息法。
元月 7—12日，操作吐气法至要第一·吐气三息法。
元月 13—18日，操作吐气法至要第一·吐气四息法。
元月 19—24日，操作吐气法至要第一·吐气五息法。
元月 25—30日，操作吐气法至要第一·吐气六息法。
2月 1—6 日，操作吐气法至要第一·一息注丹点吐气法。
2月 7—12日，操作吐气法至要第一·二息注丹点吐气法。
2月 13—18日，操作吐气法至要第一·三息注丹点吐气法。
2月 19—24日，操作吐气法至要第一·四息注丹点吐气法。
2月 25—30日，操作吐气法至要第一·五息注丹点吐气法。
3月 1—6 日，操作吐气法至要第一·六息注丹点吐气法。
3月 7—12日，操作吐气法至要第一·吐气注丹点一息法。
3月 13—18日，操作吐气法至要第一·吐气注丹点二息法。
3月 19—24日，操作吐气法至要第一·吐气注丹点三息法。
3月 25—30日，操作吐气法至要第一·吐气注丹点四息法。
4月 1—6 日，操作吐气法至要第一·吐气注丹点五息法。

4月7—12日，操作吐气法至要第一·吐气注丹点六息法。

4月13—18日，操作吐气法至要第一·一息注气门吐气法。

4月19—24日，操作吐气法至要第一·二息注气门吐气法。

4月25—30日，操作吐气法至要第一·三息注气门吐气法。

5月1—6日，操作吐气法至要第一·四息注气门吐气法。

5月7—12日，操作吐气法至要第一·五息注气门吐气法。

5月13—18日，操作吐气法至要第一·六息注气门吐气法。

5月19—24日，操作吐气法至要第一·吐气注气门一息法。

5月25—30日，操作吐气法至要第一·吐气注气门二息法。

6月1—6日，操作吐气法至要第一·吐气注气门三息法。

6月7—12日，操作吐气法至要第一·吐气注气门四息法。

6月13—18日，操作吐气法至要第一·吐气注气门五息法。

6月19—24日，操作吐气法至要第一·吐气注气门六息法。

6月25—30日，操作吐气法至要第一·一息注心门吐气

法。

7月1—6日，操作吐气法至要第一·二息注心门吐气

法。

7月7—12日，操作吐气法至要第一·三息注心门吐气

法。

7月13—18日，操作吐气法至要第一·四息注心门吐气

法。

7月19—24日，操作吐气法至要第一·五息注心门吐气

法。

7月25—30日，操作吐气法至要第一·六息注心门吐气

法。

8月1—6日，操作吐气法至要第一·吐气注心门一息

法。

8月7—12日，操作吐气法至要第一·吐气注心门二息

法。

8月13—18日，操作吐气法至要第一·吐气注心门三息

法。

8月19—24日，操作吐气法至要第一·吐气注心门四息

法。

8月25—30日，操作吐气法至要第一·吐气注心门五息

法。

9月1—6日，操作吐气法至要第一·吐气注心门六息

法。

9月7—12日，操作吐气法至要第一·一息注双乳吐气

法。

9月13—18日，操作吐气法至要第一·二息注双乳吐气

法。

- 9月19—24日，操作吐气法至要第一·三息注双乳吐气法。
- 9月25—30日，操作吐气法至要第一·四息注双乳吐气法。
- 10月1—6日，操作吐气法至要第一·五息注双乳吐气法。
- 10月7—12日，操作吐气法至要第一·六息注双乳吐气法。
- 10月13—18日，操作吐气法至要第一·吐气注双乳一息法。
- 10月19—24日，操作吐气法至要第一·吐气注双乳二息法。
- 10月25—30日，操作吐气法至要第一·吐气注双乳三息法。
- 11月1—6日，操作吐气法至要第一·吐气注双乳四息法。
- 11月7—12日，操作吐气法至要第一·吐气注双乳五息法。
- 11月13—18日，操作吐气法至要第一·吐气注双乳六息法。
- 11月19—24日，操作吐气法至要第一·一息注肩关吐气法。
- 11月25—30日，操作吐气法至要第一·二息注肩关吐气法。
- 12月1—6日，操作吐气法至要第一·三息注肩关吐气法。
- 12月7—12日，操作吐气法至要第一·四息注肩关吐气法。

法。

12月13—18日，操作吐气法至要第一·五息注肩关吐气

法。

12月19—24日，操作吐气法至要第一·六息注肩关吐气

法。

12月25—30日，操作吐气法至要第一·吐气注肩关一息

法。

1992年元月1—6日，操作吐气法至要第一·吐气注肩关二息法。

元月7—12日，操作吐气法至要第一·吐气注肩关三息法。

元月13—18日，操作吐气法至要第一·吐气注肩关四息法。

元月19—24日，操作吐气法至要第一·吐气注肩关五息法。

元月25—30日，操作吐气法至要第一·吐气注肩关六息法。

2月1—6日，操作吐气法至要第一·一息注腰眼吐气法。

2月7—12日，操作吐气法至要第一·二息注腰眼吐气法。

2月13—18日，操作吐气法至要第一·三息注腰眼吐气法。

2月19—24日，操作吐气法至要第一·四息注腰眼吐气法。

2月25—30日，操作吐气法至要第一·五息注腰眼吐气法。

3月1—6日，操作吐气法至要第一·六息注腰眼吐气法。

3月7—12日，操作吐气法至要第一·吐气注腰眼一息法。

3月13—18日，操作吐气法至要第一·吐气注腰眼二息法。

3月19—24日，操作吐气法至要第一·吐气注腰眼三息法。

3月25—30日，操作吐气法至要第一·吐气注腰眼四息法。

4月1—6日，操作吐气法至要第一·吐气注腰眼五息法。

4月7—12日，操作吐气法至要第一·吐气注腰眼六息法。

4月13—18日，操作《中篇·文八段气法要诀》中吃气法至要第二·预备式。

4月19—24日，操作吃气法至要第二·丹点一练气要法。

4月25—30日，操作吃气法至要第二·丹点二练气要法。

5月1—6日，操作吃气法至要第二·丹点三练气要法。

5月7—12日，操作吃气法至要第二·丹点四练气要法。

5月13—18日，操作吃气法至要第二·丹点五练气要法。

5月19—24日，操作吃气法至要第二·丹点六练气要

法。

5月25—30日，操作吃气法至要第二·气门一练气要

法。

6月1—6日，操作吃气法至要第二·气门二练气要

法。

6月7—12日，操作吃气法至要第二·气门三练气要

法。

6月13—18日，操作吃气法至要第二·气门四练气要

法。

6月19—24日，操作吃气法至要第二·气门五练气要

法。

6月25—30日，操作吃气法至要第二·气门六练气要

法。

7月1—6日，操作吃气法至要第二·脐眼一练气要

法。

7月7—12日，操作吃气法至要第二·脐眼二练气要

法。

7月13—18日，操作吃气法至要第二·脐眼三练气要

法。

7月19—24日，操作吃气法至要第二·脐眼四练气要

法。

7月25—30日，操作吃气法至要第二·脐眼五练气要

法。

8月1—6日，操作吃气法至要第二·脐眼六练气要

法。

8月7—12日，操作吃气法至要第二·髓关一练气要

法。

8月13—18日，操作吃气法至要第二·髓关二练气要法。

8月19—24日，操作吃气法至要第二·髓关三练气要法。

8月25—30日，操作吃气法至要第二·髓关四练气要法。

9月1—6日，操作吃气法至要第二·髓关五练气要法。

9月7—12日，操作吃气法至要第二·髓关六练气要法。

9月13—18日，操作吃气法至要第二·心门一练气要法。

9月19—24日，操作吃气法至要第二·心门二练气要法。

9月25—30日，操作吃气法至要第二·心门三练气要法。

10月1—6日，操作吃气法至要第二·心门四练气要法。

10月7—12日，操作吃气法至要第二·心门五练气要法。

10月13—18日，操作吃气法至要第二·心门六练气要法。

10月19—24日，操作吃气法至要第二·双乳一练气要法。

10月25—30日，操作吃气法至要第二·双乳二练气要法。

11月1—6日，操作吃气法至要第二·双乳三练气要

法。

11月7—12日，操作吃气法至要第二·双乳四练气要

法。

11月13—18日，操作吃气法至要第二·双乳五练气要

法。

11月19—24日，操作吃气法至要第二·双乳六练气要

法。

11月25—30日，操作吃气法至要第二·肩关一练气要

法。

12月1—6日，操作吃气法至要第二·肩关二练气要

法。

12月7—12日，操作吃气法至要第二·肩关三练气要

法。

12月13—18日，操作吃气法至要第二·肩关四练气要

法。

12月19—24日，操作吃气法至要第二·肩关五练气要

法。

12月25—30日，操作吃气法至要第二·肩关六练气要

法。

1993年元月1—6日，操作吃气法至要第二·肘关一练气要法。

元月7—12日，操作吃气法至要第二·肘关二练气要法。

元月13—18日，操作吃气法至要第二·肘关三练气要法。

元月19—24日，操作吃气法至要第二·肘关四练气要法。

元月25—30日，操作吃气法至要第二·肘关五练气要法。

2月1—6日，操作吃气法至要第二·肘关六练气要法。

2月7—12日，操作吃气法至要第二·腕关一练气要法。

2月13—18日，操作吃气法至要第二·腕关二练气要法。

2月19—24日，操作吃气法至要第二·腕关三练气要法。

2月25—30日，操作吃气法至要第二·腕关四练气要法。

3月1—6日，操作吃气法至要第二·腕关五练气要法。

3月7—12日，操作吃气法至要第二·腕关六练气要法。

3月13—18日，操作吃气法至要第二·膝关一练气要法。

3月19—24日，操作吃气法至要第二·膝关二练气要法。

3月25—30日，操作吃气法至要第二·膝关三练气要法。

4月1—6日，操作吃气法至要第二·膝关四练气要法。

4月7—12日，操作吃气法至要第二·膝关五练气要法。

4月13—18日，操作吃气法至要第二·膝关六练气要

法。

4月19—24日，操作吃气法至要第二·涌泉一练气要法。

4月25—30日，操作吃气法至要第二·涌泉二练气要法。

5月1—6日，操作吃气法至要第二·涌泉三练气要法。

5月7—12日，操作吃气法至要第二·涌泉四练气要法。

5月13—18日，操作吃气法至要第二·涌泉五练气要法。

5月19—24日，操作吃气法至要第二·涌泉六练气要法。

操作禁忌至要第二

操作禁忌至要第二中所述的诸般注意事项，均属笔者根据本门（即武当“太和门”，又名“功家南派”）历代先师（迄今已有五百五十余年）操作经验、口传秘诀及自己十年来潜心研究并从实践中得出的结论进行归纳整理的。这些经验总结，可谓“前师之鉴”，今将其披露出来，这对广大的演练本门武功的爱好者来说，无疑是一份甚为重要的“武门指南”。

一、操作之天时地理

1. 规定操作的时间必须是每天（并非要求每天必练；偶有它事停练一至数日均无妨碍）的清晨或是每天的晚间。

2. 清晨操作的最佳时间为：春、夏、秋季在5时至6时之间，冬季在5时30分至6时之间。

3. 夜晚操作的最佳时间为：春、夏、秋季在21时至22时之间，冬季在20时30分至21时30分之间。

4. 操作时应避开刮大风或电闪雷鸣之时。因为每逢此时，凡人均会出现心情烦躁、惊慌之状，尤对体弱患病者影响更大，所以操作者必须避开上述“天之凶象”。

5. 操作者在“做架”时身体应保持干燥。否则会导致人体内“应穴”（术语。即“意注”于某一穴位或穴道）不灵并发生“移穴错位”（术语。即本应“意注”“上盘穴道”但由于人体潮湿且带水迹，则会“移位”而导致“意注”至“中盘穴道”。发生这一现象，不但对做架进展、促使功成有一定影响，甚至还会导致操作者神情恍惚不安并影响身体康复。

6. 操作者的居室（即演练的房间）内不得放有腥物（即某些体内或身上带有腥土味的动物、植物，诸如猫、雀、鸡、鸭、鱼等）。此之禁忌，主要是避免操作者在演练时倘若吸（嗅）到腥物而产生“散神”（术语。即思想不集中，导致做架无效）现象。

二、操作之注意事项

1. 操作的地点必须定在室内，而不得在外。因为户外有风，风是致人邪气产生的病因之一。所以，操作者若在户外做架，一旦吸“风”入得人体内部，则会导致病患产生。

2. 操作地点若遇空气混浊，则可先将门、窗打开，让外面的新鲜空气流入室内。待到做架时，再将门、窗关闭。

3. 操作之前，须略事行走，即来回自然慢行悠走片刻，

待思想集中、心情稳定后再进行做架。

4. 操作时不可束腰，即将腰带尽量放松。因为束紧腰部会导致体内气血运行有碍。

5. 操作时须缓慢“做架”，即越慢越好。而做架过急则会导致“做反”，并对身体有害，一事无成。

6. 操作时思想必须集中，不可人在做架，思维却在另一方。当然，此要求对初次做架者来说，恐难以达到，但无妨碍，只须尽量去做，久而久之，自然会水到渠成。

7. 操作时应避开他人干扰（最好是自己独居一室，关门闭户进行修炼）。若遇特殊原因，来客来人来访，则应将正在操作的架子做完，随后自然呼吸、慢悠行走片刻（约3至5分钟），方可接待他人。

8. 操作时初次（即刚刚开始的一段时期）会出现呼吸不畅、有勉强憋气的现象，这是由于自己平时没有习惯深吸深呼与用嘴吸入外气的原因所致。此无妨碍，过一段时期则会自然适应。

9. 操作时出现的身体发热、胸腹内自然发出鸣响、头脑微微产生烫觉（注：头脑过热系高血压病患者）、肌肉不由自主地跳动抖动等状况，此现象因人而异，属好的兆头，这是内气流动、血脉通畅且功夫将成的正常反应（平时也会出现上述现状）。

10. 操作时若出现头晕欲吐的现象，必属下列两种原因，其一是正气攻邪气，两者相生相克、尚无胜负之说；其二是做架过于急躁（即过快），导致内气引动加快、循而无轨，从而乱窜乱流、令人产生不适之感。此须按禁忌之规照章遵守便可解决。

11. 高血压病患者严禁操作上盘穴道类诸般架子。

武八段和血功

武八段特指站立地面的八节运动操作法。《功家秘法宝藏》卷一《和血功图说》载曰：“武八段者，乃站立运动之八架也。”

上篇 武八段功法要诀

术语解释第一

1. 架——式子。“架一”为第一个架子（即第一节）、“架二”则是第二个架子（即第二节）……依次类推。

2. 摆架——摆出各种不同的姿式（须为固定姿式）。此为做架前的预备式子。

3. 做架——操作规定动作，即通常所说的演练功法。

4. 意——思想意识。即想着或思考着。此法演练时只能放松大脑、缓松肌肉且用意而切勿用力。

5. 意注——想着或思考着人体的某一个部位（穴位、穴道）或局部。此法演练时须思想高度集中但同样也是只能放松大脑、缓松肌肉且用意而切勿用力。

6. 穴位——功家南派特指做架时内气所流动、经过的一个点（该点如绿豆大小）。

7. 穴道——功家南派特指做架时内气所流动、经过的一条线（该线有长有短，因其穴道命名不同而变异）。



图9-1

8. 五朵梅花穴——又名梅花穴。位置分别定在大拇指、食指、中指、无名指、小指的指尖部位。左、右手均有。图9-1。

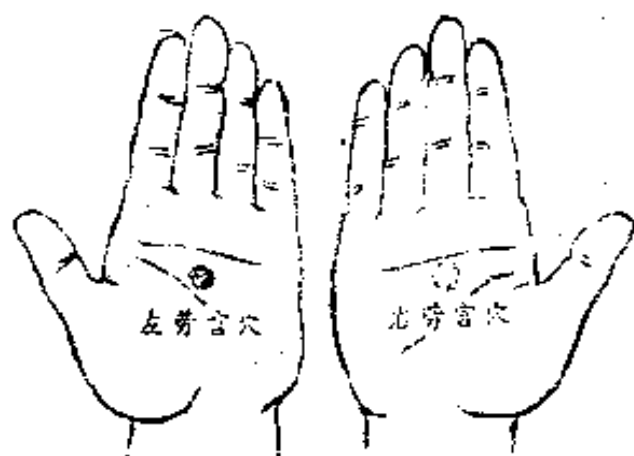


图9-2

9. 劳宫穴——又名掌心穴。位置定在手掌心的正中部位。左、右手均有，见图9-2。

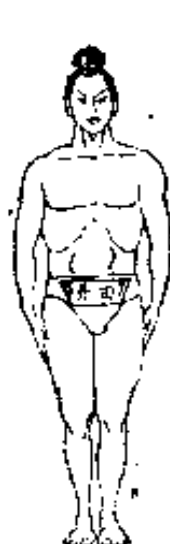


图9-3



图9-4

10. 丹田——又名下腹海穴。位置定在脐眼以下的整个下腹部位（一片），见图9-3。

11. 丹点——又名下腹点穴。位置定在脐眼以下的下腹部位的中心点，见图9-4。

12. 文八段和血功专用于卧病在床、难以起身的病患者操作,此说明本门早在五百五十年前(即明代宣德年间)即已成立。

三、操作之起居饮食

1. 操作者睡眠须有规律,即不可忽早忽迟,这样会影响做架的进展,同样对身体有害无益(注:偶尔出现无规律现象无碍)。

2. 操作者起居须有规律,忽早忽迟均会对“做架”有碍。但偶尔出现无规律现象则无碍。

3. 卧病在床者应尽量起身,或坐、或由他人扶行。这样有利于体内气、血的运行,对康复有益。

4. 操作者忌服过甜的食物,因为甜食会导致人体气、血流动不畅,甚者会出现滞气、凝血。但偶然服用并无妨碍,长期饮入则对人体无益。

5. 操作者忌服过咸的食物,因为咸食会导致人体气、血沉淀,甚者会出现提气难起、运意难动之状。但偶然服用并无妨碍。

6. 操作者忌服过腥的食物,因为腥物会令人产生呕吐、乏胃、头晕等状。

7. 操作者忌服过辣的食物,因为辣食会令人反胃倒气,严重影响做架。

8. 操作者饮食前的半小时内严禁饮食(包括饮水),以防行气有阻。

9. 操作者饮食后的半小时内也同样禁食(包括禁水),以防化气有碍。

10. 上述禁忌,仅为对做架者的严格要求,以求病患者尽快康复。

11. 文八段和血功的独特之处在于做架者无损伤、唯受益。其最大无益之处仅为徒劳一场。故文八段和血功（包括武八段和血功）自古迄今均被行家视为珍宝，称其为“救命、夺命之天然良药”。

12. 涌泉——又名脚心穴。位置定在脚掌心的正中部位。左、右脚均有,见图9-5。



图9-5

13. 吸气——又名进气。其方法为:以鼻吸气,用意引导,须深长、慢细、柔和、均匀。吸气时略事凸肩挺胸、微提上腹(须顺其自然、切勿勉强),见图9-6。



图9-6

14. 叹气——又名呼气。其方法为:以鼻出气,似哼非哼,须急速但不可过分用力(只须略微用力)。

15. 闭息——憋住气(须自然)、自然呼吸(即不想着呼吸)。

16. 气沉丹田——以意领

(引)气,下送于丹田。同时垂肩凹胸、微沉上腹并令人体保持(形成)上虚(脐眼以上)、下实(脐眼以下)之状态。

17. 忘息——忘掉呼吸,不去想气息的出入,任其自然呼吸。

18. 得气——通过意注后在人体某一部位所产生的麻、热、胀、跳动、抖动等自然(被动性)现象,此属好兆头(正常反应)。

19. 鸣声——通过做架并收效后在人体内(胸腹部位)所产生出来的一种自然响声(音若拉风箱状);此属功夫已成之兆头(但须每次演练中均出现此状,偶尔有之或时有时无皆



图9-7



图9-8



图9-9

不作数)。大凡至此，可令人防病治病、强身壮体。

20. 调息——做架之后必须立即进行调息。其方法为：令周身肌肉自然放松（切勿勉强），大脑处于解除紧张、意无一切（不思考。但初时恐难以做到，并无危害，过段时间则会做到，即使做不到也无害处）的状态，来回缓慢行走约5分钟左右并边行走边作自然呼吸，待其气息均匀后则止。

21. 分指掌——五指分开且令大拇指微向上翘，见图9-7。

22. 空心拳——四指（即食指、中指、无名指、小指）并拢半曲，大拇指内侧压在食指、中指的第一节指骨外面之上，从而使其形成空心拳。见图9-8。

23. 分指勾——五指分开并微微形成内弧，手腕向内面弯曲使其成为分指勾，见图9-9。

24. 搭手——两手的手指

内面形成内弧并上、下相合（手心相对），或右手在上（此时右手心朝下）、左手在下（此时左手心向上）或左手在上（此时左手心朝下）、右手在下（此时右手心向上），见图9-10。



图9-10

25. 外八字步——两腿分开，似直非直（腿部须放松，不要用力绷紧）。腿部分开站立的尺度与肩部同宽，两脚尖分别外撇约四十至四十五度角之间，见图9-11。

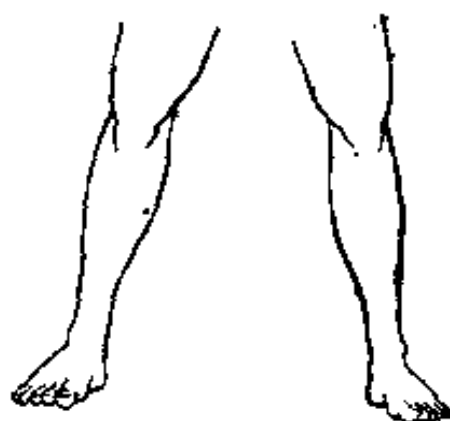


图9-11

26. 并步——两腿直膝并拢（两脚后跟相并、两脚尖分别外撇约四十至四十五度角之间），两手直臂下垂并分别置于（附于）两大腿外侧。其身体则须保持立正姿式（要求正顶即头部端正勿使歪斜，下颏微微内收不可突出，挺直胸部和腰部，两肩放松切勿凸起，手臂放松勿紧张，两眼正视前方但不可远视，呼吸保持自然），见图9-12。



图9-12

27. 蹲步——又名马步或骑马式。两腿分开，与肩同宽（切勿大开步）。屈两膝下蹲且令大腿内侧与小腿内侧之间



图9-13

形成约九十度角（此系标准方法，如年老体弱或病患者则不必强行做到，可适当根据自己的能力抬高蹲步的坠底高度）。注意：摆出蹲步架式时，两大腿须保持同样下沉度，膝部尽量不往前倾，两脚尖分别正对前方，全脚掌着地踏实。头部端正不得倾斜，眼看前方但不远视，下颏内收严禁外突，胸部挺起，腰部微微下塌，背部尽量保持直立勿使其前倾。两手分别叉于腰际，大拇指叉在腰后，其余四指均叉于腰前），见图9-13。

功法类第二

预备式

预备式，又名开架或开功。其术语称通三关。

清早起床（在5时左右最佳。冬天则可相应推迟1小时，即在6时左右为宜），面向东方（晚间演练则面向西方，武当“功家南派”称之为“取天、地、日、月之精华”）。两腿分开摆成外八字步架。两手分别垂于身体左、右两侧，使其手臂微屈、手指朝下、手心向前、两手掌之掌根部位略事用力下按（切勿过于用力，只可似压非压、如按水中浮物）。含胸（即虚胸）垂肩（放松两肩），令人体上虚（脐之上部）、下实（脐之下部）。闭口（嘴唇微微闭合，但切勿使力）合齿（上、下牙床作咬合状，但不可用力咬住）。意无一切（大脑不思考任何问题。此要求初学者恐怕难以达到，但无仿

碍，只须任其自然，待过一段时间则会适应），见图10-1，然后，便可进行通三关的演练。

何谓三关？《功家秘法宝藏》卷一“和血功图说”中载曰：“三关者，劳宫、丹田、涌泉是也。”

通三关的操做顺序为：

1. 通劳宫关。吸气（任其自然、均匀、深化）入内

（须直接分别进入左、右两手劳宫穴）后即进行叹气（此叹出之气乃为杂气）。两手掌同时朝着身体左、右两侧之下方按压，并令两手臂完全伸直（此时两手臂可微微用力），此时，意注于劳宫穴

（注意：须左、右劳宫穴同时给予意注）。待劳宫穴有得气

（大凡得气者，其部位分别出现发麻、或发胀、或肌肉抖动、或肌肉跳动等现象）

之感后，再意注该部位（即左、右劳宫穴）约一分钟左右的时间，然后停止意注，见图10-2。

2. 通丹田关。吸气入内后即叹气。其吸入之气即引入



图10-1



通劳宫关

图10-2

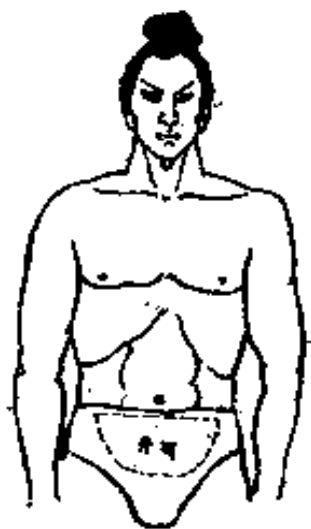


图10-3



通涌泉关

图10-4

并意注于丹田，待其有得气感后，再意注该部位（即丹田）约一分钟左右的时间，然后便停止意注，见图10-3。

3. 通涌泉关。吸气入内后即叹气。其吸入之气即引入并意注于涌泉穴（左、右涌泉穴均须同时进行意注）。与此同时，先将两膝关节微微弯屈使身体下沉，而后再挺直两膝。此时，演练者可感觉到自身体内有一股气感（即流动着的气体）由两小腿处直达两涌泉（注意：也有气感超前或错后的现象出现。此无大碍，只须任其自然，这同样也能使演练者功夫生成）。待涌泉穴有得气感后，再意注约一分钟左右后停止，见图10-4。

待三关全部打通（注：打通者，又名贯通。即内气在三关预定行走的路线上均能够自然悠行、畅通无阻）之后，再接着演练正架，即武八段之八架。故《功家秘法宝藏》卷一《和血功图说》载曰：“一关不通，勿行二关、三关。二关通后，始之三关。”

一、推抹三连环

推抹三连环一架，属刚硬之法。该架主练人之心、肺。按祖国传统医学（即中医学）而论：“心者，位于胸之正中，外有心包络护之，其主宰凡人之生、死、命、运。心为五脏六腑之首也；主血脉、神志，开窍于舌，其华在面，且与汗液相关。”

推抹三连环的做法为：两腿摆架成外八字步式。两手分别叉于左、右两侧腰际。抬头，正顶、收颈、目视前方（但不可远视）。挺胸、收腹、直背、塌腰。伸直两膝关节勿令其弯曲。呼吸自然（即忘息），见图10-5。



图10-5

舌封齿间（用舌头尖部抵住上、下牙齿间咬合面的缝隙处）——行三换息或五换息。同时两手自体两侧腰际由下向上抬起，顺肋、胸部位直至两乳部位（手心向上、手指相对。另也可令大拇指向上。两肘尖分别外展并对于左、右两侧），见图10-6。



图10-6

接以上动作，外旋两臂，令两手掌同时翻转使之成为两手心朝下——然后自两乳部位沿胸、肋同时下降至下腹底沿，见图10-7。

接以上动作，移、转两手

掌（同时移动）——使之平行划动直至身体两侧即两大腿髌骨处。此时两手掌的掌心朝下、掌指向前，两手臂微微弯屈，其重心点落在两手掌之掌根处，见图10-8。



图10-7



图10-8

接以上动作，外旋两手腕（同时进行），使之形成垂腕落掌——即两手心向内、手指朝下，见图10-9。

翻腕提臂（同时进行），使之两手掌心向上、掌指向内（大拇指也可向上）并由大腿外侧髌骨处分别向上抬起至气门穴（在人体脐眼平行线之两侧软肋部位。左、右各一）；见图10-10。



图10-9



图10-10

继续上抬两臂（同时进行）——直至两乳一侧再分别外旋两手手腕，使之形成抱球于胸之状（手成弧形、手心斜相合、手指斜相对、两肘尖分别向左、右两侧），见图10-11。



图10-11



图10-12

接以上动作，将两手自两乳一侧同时下降，下至两肋侧面（左手置于左肋一侧，右手则置于右肋一侧）；此时两手心朝下，手指斜向前方，提肘且微微凸肩，两手臂呈垂直状，见图10-12。

接以上动作，以两手心为重点——同时向下按、压；此时须以两肘微屈、手心朝下、手指向前为度，见图10-13。



图10-13



图10-14

继续下降按、压两手（同时进行），使之形成头上顶、脚下踏，上、下部相抗，两手臂紧紧贴靠肋间（夹紧）、两臂完全伸直、两手心朝下、手指向前，见图10-14。

接以上动作，沉身（上部下沉）令人体上虚下实，同时两手臂放松并微微提肘凸肩，令两手形成按压水中浮物之状，见图10-15。然后，行三换息或五换息。



图10-15



图10-16

接以上动作，上抬两臂，使之形成两手腕在上腹部位环抱相交（左手在右手之上、两手心均向上、两手之手指分别向左、右两侧，两臂微微夹紧并贴靠身子），见图10-16。

接以上动作，下降两手（同时进行），使之形成两手臂分别展开并置于体之两侧（两臂放松展开，两手心分别向内、两手之手指斜朝下），见图10-17。



图10-17

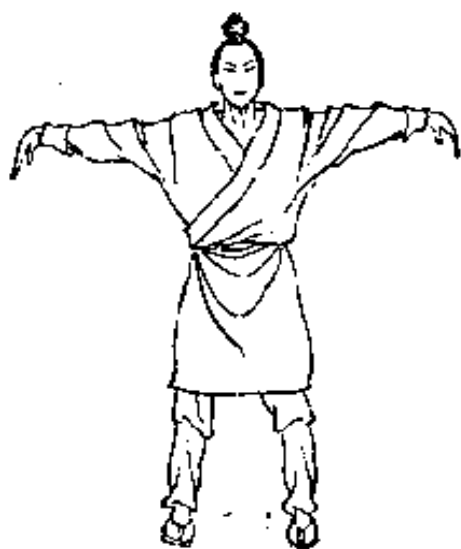


图10-18

接上述动作，将两手臂上抬（同时进行），使之形成侧平举状（须垂腕并令两手之手指朝下、手心斜向内），见图10-18。

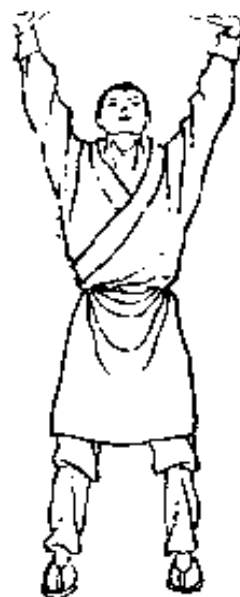


图10-19

上动不停；继续上抬两臂（同时进行），使之形成两手臂斜上举状（直臂、两掌心斜向上、两手之手指相对、眼看头顶上方或看两手部位），见图10-19。



图10-20

接上述动作，继续下降两臂（同时进行），使之形成两手臂在胸前相交状（两臂夹、靠上腹及肋部，两手交叉扶靠胸前且令左手腕压于右手腕、两掌心向内、两手之手指分别斜向上方），见图10-21。



图10-21



图10-22

接上述动作，下降两手臂（同时进行），使之形成两手臂靠太阳穴状（屈肘令两肘尖分别向左、右两侧，两手心斜向前、两手之手指分别指向左、右太阳穴），见图10-20。

接以上动作，将两手掌以掌心为重点（同时进行），按顺时针方向自上而下作推抹状（注意：推抹时一定要将两手掌贴靠肌肤切勿悬空！）至脐之两侧即上腹部位（两手掌之掌指相对，两肘尖分别向左、右两侧），见图10-22。

接以上动作，继续推抹两掌（同时进行），使两手掌分别向左、右两侧腹部边缘推抹（两手心靠身、两手之手指斜朝下方），见图10-23。



图10-23

接以上动作，再继续推抹两掌（同时进行），使之两手掌分别由两侧腹部边缘上升至脐之两侧（两手心靠身、两手之手指相对、两肘尖分别向左、右两侧），见图10-24。



图10-24

接以上动作，将两手掌继续推抹上升至两乳部位，详见图10-6中的动作图形与图说。上述如此推抹则为一遍；须连续推抹三遍。

接以上动作，叹气一次。行三换息或五换息；同时撒舌

（即将原先抵封齿间的舌尖收回并移到自然固定的放置处）、松齿（上、下两排牙齿须自然分开、不得咬合）。

至此，推抹三连环之架则称谓一练气。须连续做完六遍，即六练气。

备注：在做推抹三连环且行六练气这一过程中，两腿必须自始至终摆成外八字步，不得移动。

二、左右晃躯

左右晃躯一架，属柔软之架。该架主练人之脏、腑。按祖国传统医学而论：“人体之内脏，则称谓脏腑也。”《素问·五脏别论》云：“五脏者，藏精气而不泻也。六腑者，传化物而不藏矣”。



图10-25



图10-26

左右晃躯的做法为：接上式，两腿仍然保持外八字步且不得移动。做架（此专指演练左右晃躯这一个架子）时须忘息。两手握成空心拳分别垂于体之左、右两侧，并令两手臂微微提起（形若提水桶状，但切勿用力。两手臂之肘部微微弯屈并令其肘尖分别朝向左、右两侧。两空心拳之拳眼向内、拳心向后）。两眼向正前方向注视（但不可远视），见图10-25。

接上式，将上身向左侧方向转动（拧腰转之）至最大限度（转动时以腰为轴，头部与两手臂仅作被动性牵动）。目视左前方向，见图10-26。

再将上身向右侧方向转动（拧腰转之）至正前方向且略偏于左侧。目视左侧前方，见图10-27。



图10-27

上身继续向右侧方向转动（拧腰转之）。目视右侧前方，见图10-28。



图10-28

上述如此一左转、一右转，连续晃动一次，其术语乃谓之晃躯一遍，须连续做十二次，即晃躯十二遍。

备注：在做左右晃躯且行晃躯十二遍这一过程中，两腿必须自始至终摆成外八字步，不得移动。

上身再继续向右侧方向转动（拧腰转之）至最大限度。目视右前方向，见图10-29。



图10-29

三、单 手 撑 举

单手撑举一架，属刚硬之法。该架主练人之“脾”、“胃”。按祖国传统医学而论：“脾、胃之经脉，表、里之分矣。胃主受纳，腐熟水谷；脾主运化。两者相配相合，助人体之化食物、吸营养、兼输送也。大凡胃气主降，脾气主升。胃气降者，其受纳消磨之水谷则传至肠中且消化、吸收之；脾气升者，方可将水谷精气上输且借心肺之作用而布散周身。胃为阳腑，喜润恶燥；脾为阴脏，喜燥恶湿。脾、胃相关，一纳一运，一降一升，互调互协，其作用归宗于纳化水、提取精微、益气生血、滋养全身。……大凡脾若受损，则运化失职，清气不升，终致胃之受纳、和降失调，其状为食纳呆减、恶心呕吐、脘腹胀痛诸症。反之，若饮食失节，则食滞胃脘，浊气难降，危害脾之升清、运化，其状为腹脘发胀、泄泻怠倦诸症。”



图10-30

单手撑举的做法为：并步立正，目视正前方向（但不可远视）。两臂自然下垂且分别将两手掌贴靠于左、右大腿外侧（掌心靠腿、掌指朝下）舌封齿间，见图10-30。

接上式，吸气一次，同时右手自身体右侧向前、向头顶上方举起（手心向左、手指向上），右脚则同时向体之

右侧方向横跨一步（宽约同于肩），至此吸气停止。另：左手在右手、右脚启动的同时，变为空心拳且自然下垂于体之左侧，见图10-31。



图10-31

接上式，将右手自头顶上方向左，并经身体前下方作向右上方向的划圈绕动（划圈绕动时人体上身下俯、右手以掌指为重点绕圈、两眼注视右手，见图10-32。注意：身体虚弱者在下俯时，其前倾位置切勿过低，以免出现眩晕、头昏等现象。



图10-32

接上式，右手以掌指为重点继续由体之左侧下方向右绕动至中心线即裆下位置（两眼随手转移），见图10-33。注意：人体须随右手之绕动而作自然移动状。



图10-33



图10-34

右手仍然以掌指为重点，由体之右侧下方向上绕动，直至令右手作侧平举状（右手心向右、掌指向上，伸直右臂，两眼注视右手），见图10-35。注意：至此，下俯的上身须抬起并基本挺直。

右手继续以掌指为重点，由体之中心线裆下位置向右侧方向划动（两眼随手转移）。此时身体重心偏向右侧且以右腿为主。右手心贴近地面（掌心朝下，大拇指向前且令其它四指均向右侧方向），见图10-34。



图10-35



图10-36

接上式，身体重心移至右腿，而左腿则移向右腿一侧。右手也同时作自右侧略向头顶上方移动（右手心斜向前上方、掌指向左侧上方，右臂逐渐伸直且略作弯屈）。两眼注视前方，见图10-36。

左腿向右腿靠拢使之形成并步立正状。与此同时，右手掌向头顶上方撑举且令手臂完全伸直（微微用力。右手心向上、掌指向左侧）。左手仍然成空心拳自然垂于体之左侧。两眼注视前方，见图10-37。

叹气一次。息行三换息或五换息。同时撒舌、松齿。



图10-37

至此，单手撑举之架则称谓一练气。

再舌封齿间吸气一次。与此同时，左手举至头顶上方，左脚向左侧方向横迈一步。右手则变为空心拳自然垂于体侧，见图10-38。



图10-38

接上式，左手由头顶上方自上而下且向身体中心线裆部之下方地面处移动（两眼注视左手），见图10-39。



图10-39



图10-40

接上式，左手自裆部之下方地面处向左侧方向划动。与此同时，上身则向左侧方向倾斜。两眼注视左手，见图10-40。

接上式，左手自左侧下方向上抬起成侧平举状。与此同时，上身立起并略向左侧偏置。见图10-41。



图10-41



图10-42

接上式，身体完全挺直，右脚向左脚靠拢作并步直立状。左手上举至头顶上方且令手臂完全伸直。两眼注视正前方向，见图10-42。

接上式，叹气一次。行三换息或五换息。同时撒舌、松齿。

至此，单手撑举之架则称谓二练气。

接上式，出右手作单手撑举式，则称谓三练气。

接上式，出左手作单手撑举式，则称谓四练气。

接上式，出右手作单手撑举式，则称谓五练气。

接上式，出左手作单手撑举式，则称谓六练气。

备注：做单手撑举式时，须一出右手、二出左手、三出右手、四出左手、五出右手、六出左手——如此一右、一左做架共六次，其术语乃谓之六练气。

四、前后摆腿

前后摆腿一架，属柔软之架。该架主练筋、爪。按祖国传统医学而论：“筋者，筋膜也。主联络关关节节、周身肌肉。筋之一收、一缩、一张、一弛，皆可令人体诸关节活动自如矣。《素问·痿论》云：‘肝主身之筋膜’。大凡肝者，之所以主筋，乃人体周身筋膜之养份皆需依托肝血供给矣。肝血充盈，筋膜则可养之、运动方有力之。若其肝血欠足，血不养筋，则筋之活动功能便告退化——诸如年老花甲之人动作迟缓、钝浊，运动不灵、步履无力；此乃肝不养筋之致矣。大凡血不养筋者，亦有筋骨酸痛、肢体麻木、屈伸困惑、手足颤抖、腿部抽搐诸症矣。……须知，肝血之盛衰，可涉及筋之运动，此乃爪为筋之余也。故肝血之盈亏，常现之于爪甲。肝血足，筋力则健壮、爪甲则坚韧且透红光泽；肝血虚，筋弱则无力，爪甲多薄软且形变多脆裂，其色泽多枯槁矣。故《素问·五脏生成篇》云：‘肝之合筋也，其荣爪也’。上述皆系筋、爪之说教矣。”



图10-43

前后摆腿的做法为：并步立正，目视正前方向（但不可远视）。两手叉于腰际（大拇指置于后腰际，食指、中指、无名指、小指置于前腰际）。做架（此专指前后摆腿这一动作）时忘息，见图10-43。

接上式，将右腿向后退一步并以脚尖踮（点触）起先作支撑状（右脚掌心向后），见图10-44。



图10-44



图10-45

接上式，抬起右腿作向前摆动状，前摆腿的上抬高度为：与支撑腿（即左腿）约成九十度角。摆腿时须直膝并绷平足面（但膝部略有弯屈并无妨碍）。另支撑腿的膝关节也需尽量挺直，见图10-45。

接上式，右腿由体前向下、向后作摆动状——其后摆腿的高度为与支撑腿（即左腿）约成四十度角。摆腿时仍须绷平足面且挺直膝部（但膝部略有弯屈也无妨碍），见图10-46。



图10-46



图10-47

如此将右腿一前、一后连续摆动一次，其术语乃称谓摆腿一遍；须连续做十二次，即晃躯十二遍。

备注：在做晃躯十二遍时，也可将两手叉腰改为两手握成空心拳随摆腿作前、后牵引、摆动——即右腿前摆配合左手前牵、右手后引。见图10-47、图10-48。

接上式，收回右腿。再抬起左腿作前后摆动状——其动作与要领均与右摆腿相同。



图10-48

五、俯身大划臂

俯身大划臂一架，属刚硬之法。该架主练人之肾。按祖国传统医学而论：“肾者，藏精、生髓、主骨且主纳气、主水也。开窍于耳与二阴，其华在发。精者，主人之发育、生殖也。其说有二。一乃主人体生育、繁殖诸物质，谓之‘先天之精’、‘生殖之精’。二乃维持人体生命运动之基本物质，谓之‘后天之精’、‘脏腑之精’。大凡先天之精，乃受之于父母，胚生之始，直至老死方止，均不歇滋生化育。大凡后天之精，源于食物中之精华，自脾胃化生而出。”《素问·上古天真论》云：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”“丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。……八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。肾主水，调节体内之水液使其平衡此之至重也。肾主纳气，摄纳肺气也。肾主骨、生髓、通于脑、其

华在发，可令人生化有源、发育健壮、坚固有力。肾开窍于耳及二阴，如《灵枢·脉度篇》所云，‘肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。’上述则为肾之说矣。”

俯身大划臂的做法为：两腿并拢。摆成并步式。舌封齿间。行三换息或五换息，见图10-49。



图10-49

接上式，外旋两手臂（同时进行）。令两手心向前、手指翻下，见图10-50。



图10-50

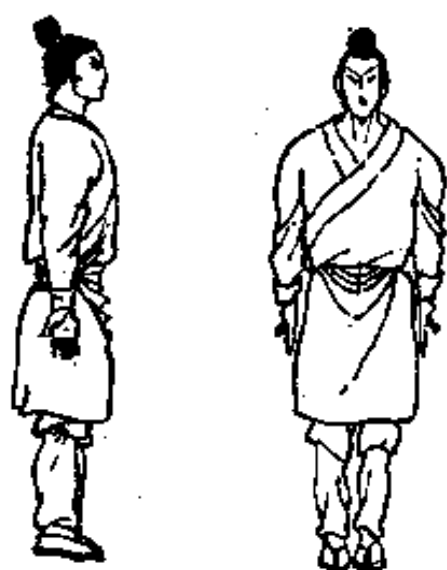


图10-51

继续外旋两手臂（同时进行），令两手心分别朝向左、右两侧，掌指则朝下，见图10-51之侧面观。

接上式，吸气一次。同时将两手自体之左、右两侧向外、向上举起作直臂侧平举状（两手心向上、手指分别向左、右两侧），见图10-52。



图10-52



图10-53

接上式，两手同时向头顶上方举起作直臂上举状（两手心相对、手指向上），见图10-53。



图10-54

接上式，两手以手心为重点，继续自头顶上方分别由两侧向头部正中线位置靠拢并使之形成合手状（两手心相合并拢，手指向上）。两眼注视正前方，见图10-54。



图10-55

接上式，两手以手心为重点作外旋手腕动作（同时进行），使之形成两手心向外、手指向上且两大拇指相靠之状。两眼仍然注视前方。见图10-55。

接上式，两手自头顶上方正中部位同时向前方下降（手心斜向上、手指斜向前上方）。两眼注视两手之动作。人体须保持并步立正的姿式，见图10-56。



图10-57

接上式，上身向前下俯，令其形成俯腰状。与此同时，两手臂则继续自体前向下降落至两脚前方（伸直两臂、两手心向内、手指朝下尽量触地且令两手并靠）。两眼注视两手之动作。两腿须保持直膝之状态（切勿弯屈腿部），见图10-58。



图10-56

两手（同时进行）继续沿头部前上方向体前下降并使之形成前平举状（直手臂、两手心朝下、手指向前）。与此同时，上身则作前倾状。两眼注视两手之动作，见图10-57。



图10-58



图10-59

接上式，身体不动且维持前状。两手臂同时外旋，令两手心分别朝向左、右两侧。两眼仍然注视两手之动作，见图10-59。

接上式，身体不动且维持前状。两手臂同时以两手心为重点并令两手之手指沿地面分别向两侧横行划动至腿之两侧前下方，见图10-60。



图10-60

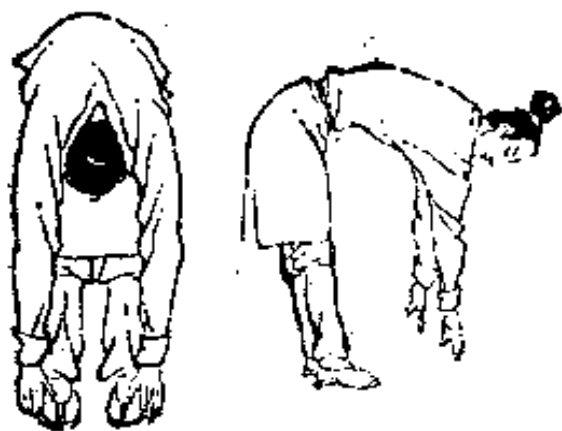


图10-61

身体仍然不动且维持前状。两手臂同时外旋——令两手心向后，两眼注视体前下方。见图10-61。

身体仍然不动且维持前状。两手臂继续以两手心为重点自体之两侧前下方同时向两侧之后下方划动（两手之手指仍须沿地面划动），直至小腿之两侧则止（两手心向后），见图10-62。

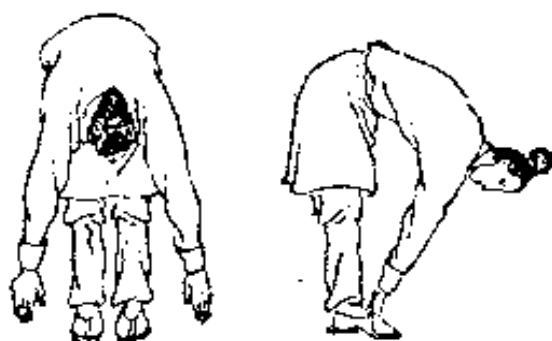


图10-62



图10-63

身体仍然不动且维持前状。两手臂同时外旋——令两手心相对并向体前下方作相互靠近状。两眼注视两手之动作，见图10-63。

接上式，抬起上身。两手臂同时提动且令两手分别贴靠左、右两小腿外侧作上引状（此时两手心向内、手指仍朝下）。两眼注视体前之下方，见图10-64。



图10-64



图10-65

继续抬起上身直至完全起立形成立正状。两手仍然将其手心贴靠小腿之侧面作上引动作直至放置两大腿一侧。两眼则注视正前方向，见图10-65。

接上式，上提两臂，令两手分别移至左、右两侧之气门穴处，见图10-66。



图10-66

接上式，两手以手心为重点，同时按压气门穴三次。

接上式，两手下降，恢复成并步式，如图10-65之状。

接上式叹气一次。行三换息或五换息。同时撤舌、松齿。

至此，俯身大划臂之架则称谓一练气。须连续做完六遍，即六练气。

备注：在做俯身大划臂且行六练气这一过程中，两腿必须自始至终摆成并步式（即立正姿式），不得移动。

六、正反转颈

正反转颈一架，属柔软之架。该架主练人之颈项。按祖国传统医学而论：“颈项者，头部与身体之连接至要中枢

也。大凡脏腑之精注于头，其经络遍布周身体表。大凡外感头痛（痛无休止，恶寒发热）、内伤头痛（痛有间歇，每带眩晕）……诸症，皆与颈项气、血流动不畅所致。”

正反转颈的做法为：摆成外八字步式。手型为搭手，见



图10-67



图10-68

图10-67。做架时忘息。将头部按顺时针方向自左向前、向右、向后、再回到正顶部位。如此按顺时针方向转动1圈，其术语乃称谓正转颈一遍。须连续做正转颈十二遍，见图10-68、69、70、71。

再将头颈部按逆时针方向自右向前、向左、向后、再回到正顶部位。如此按逆时针方向转动1圈，术语称反转颈一遍。须连续做反转颈十二遍。

备注：在做正反转颈且行正转颈十二遍、反转颈十二遍



图10-69

这一过程中，两腿必须自始至终摆成外八字步式，不得移动。



图10-70



图10-71

七、左右哈气

左右哈气一架，属刚硬之法。该架主练人之下盘。按祖国传统医学而论：“下盘者，人之盛衰明镜也。大凡人之精、气、神旺盛，可从下盘得知，即其下盘稳固、步履坚实、行走劲健矣。大凡人之精、气、神衰退，亦可从下盘得知，

即其下盘摇动、步履紊乱、行走不力矣。常言道：‘人老腿先老’，即此道理矣。”



图10-72

左右哈气的做法为，两腿向两侧分开，摆成蹲步式。两手成分指勾放置身后（须反腕直臂且令两钩尖均向上），见图10-72。

接上式，舌封齿间，吸气一次。即将头部转向体之左侧方向并面对体前左侧下方

张口吐气（哈气）。吐气（哈气）时人体上身须向左前侧方向微作下俯状。吐气（哈气）时口中必须发出哈字音（自然。切勿乱叫乱喊）且仅限哈气（发音）一次，不可过多。两眼则注视体前左侧下方，见图10-73。



图10-73

将上身还原成图10-72中的姿式。两眼则注视正前方向（切勿远视）。同时撤舌、松齿。

至此，左右哈气之架则称谓一练气。

接上式，舌封齿间。吸气一次，即将头部转向右侧方面并面对体前右侧下方张口吐气（哈气）。吐气时人体上身须向右前侧方向微作下俯状。另其它注意事项均与向左哈气相同，见图10-73。

至此，左右哈气之架则称谓二练气。

接上式，头部左转作左哈气式，则称谓三练气。

接上式，头部右转作右哈气式，则称谓四练气。

接上式，头部左转作左哈气式，则称谓五练气。

接上式，头部右转作右哈气式，则称谓六练气。

备注，在做左右哈气式时，须一左哈气、二右哈气、三左哈气、四右哈气、五左哈气、六右哈气，如此一左、一右做架共六次，其术语乃谓之六练气。

八、车轮转

车轮转一架，属柔软之架。该架主练人之五脏、六腑。按



图10-74

武当太和门所论：“脏腑者，人体之统称也。”

车轮转的做法为：两腿分开，摆成外八字式。两臂屈肘抬起与肩平行（两肘尖分别外展朝向左、右两侧）。两手握成空心拳（两拳心朝下、拳眼向内）。两眼注视正前方向（但不可远视）。做架时忘息，见图10-74。

先以右肘尖为中心、右肱骨为轴，并令右肘尖朝向右侧上方（即上抬与水平夹角成三十至三十五度位置）、左肘尖朝向左侧下方（即下降与水平尖角成三十至三十五度位置），使两肘尖形成一条直线，见图10-75。然后分别同时绕动且做成右肘尖自上向前、经前朝下、经上向后，最后还原，使之成为图10-75中的动作。而左肘尖则自下向后、经后向上、经上向前、最终还原，使之同样成为图10-76中的动作。见图10-77、图10-78、图10-79。



图10-75



图10-76

至此，车轮转之架则称谓阳转一遍（《功家秘法宝藏》卷一“和血功图说”中载曰：“大凡阴、阳之分…左膀为阴，右膀为阳。”上述之架以右手膀为先导而行之，故称谓阳转一遍）。

两肘尖每转一次，阳转一遍，必须连续做十二遍。

再将两臂抬至与肩平行且两手双握空心拳，其有关做法均与图10-74中的动作相同。

先以左肘尖为中心、左肱骨为轴，并令左肘尖朝向左侧上方（即上抬与水平夹角成三十至三十五度位置）、右肘尖朝向右侧下方（即下降与水平夹角成三十至三十五度位置），使两肘尖形成一条直线，见图10-75。然后分别绕动且做成：左肘尖自上向前、经前朝下、经下向后、最后还原。而右肘尖则自下向后、经后朝上、经上向前、最终还原。

至此，车轮转之架则称谓阴转一遍。

上动不停；两肘尖连续绕



图10-77



图10-78



图10-79

动十二次，此则称谓阴转十二遍。

备注：在做车轮转且行阳转十二遍、阴转十二遍这一过程中，两腿必须自始至终摆成外八字步式，不得移动。

须知：车轮转一架，乃为武八段和血功中的至关重要的主架。大凡检验该功是否练就成功，可以此为证，即功成者，做起车轮转一架，胸腹内便发出“呼呼”、“呼呼”的响声，宛若常人拉动风箱时所听到的那种风鸣声。故《功家秘法宝藏》卷一《和血功图说》载曰：“学会车轮转，一辈子不用捧药罐。”

下篇 武八段操作禁要

操作日程至要第一

笔者在此为演练者们所拟定的操作日程安排，系以新年（即一九九〇年）中的元月一日为起点，平均每个月用三十天作为操作日，直至一百二十天练满功成则止，其总操作日程长达四个月。须知：大凡演练者从元月一日开始启练，则到四月十三日宣告结束。若从二月一日开始启练，则到五月三十日宣告结束。总之，演练者可以任意选用全年中的任何一个月份（或用元月份、或用二月份……十二月份）的第一天作为开练日，然后依次顺推四个月计一百二十天，并在此期间须天复一天、月复一月地进行操作（演练），均系循规而施的正确方法。注：演练者在上述操作日中若遇特殊原因而停练了若干天，并无妨碍，只须补足其演练天数即可。

元月 1 日，武八段和血功之预备式·通劳官关行一练气。

元月 2 日，预备式·通劳官关，行一练气。

元月 3 日，预备式·通劳官关，行一练气。

元月 4 日，预备式·通劳官关，行一练气。

元月 5 日，预备式·通劳官关，行一练气。

元月 6 日，预备式·通劳官关，行一练气。

元月 7 日，预备式·通劳官关，行一练气。

元月 8 日，预备式·通劳官关，行一练气。

元月9日，预备式·通丹田关，行一练气。

元月10日，预备式·通丹田关，行一练气。

元月11日，预备式·通丹田关，行一练气。

元月12日，预备式·通丹田关，行一练气。

元月13日，预备式·通丹田关，行一练气。

元月14日，预备式·通丹田关，行一练气。

元月15日，预备式·通丹田关，行一练气。

元月16日，预备式·通丹田关，行一练气。

元月17日，预备式·通涌泉关，行一练气。

元月18日，预备式·通涌泉关，行一练气。

元月19日，预备式·通涌泉关，行一练气。

元月20日，预备式·通涌泉关，行一练气。

元月21日，预备式·通涌泉关，行一练气。

元月22日，预备式·通涌泉关，行一练气。

元月23日，预备式·通涌泉关，行一练气。

元月24日，预备式·通涌泉关，行一练气。

元月25日，推抹三连环，行六练气。

元月26日，推抹三连环，行六练气。

元月27日，推抹三连环，行六练气。

元月28日，推抹三连环，行六练气。

元月29日，推抹三连环，行六练气。

元月30日，推抹三连环，行六练气。

2月1日，推抹三连环，行六练气。

2月2日，推抹三连环，行六练气。

2月3日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍。

2月4日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，

行晃躯十二遍。

2月5日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍。

2月6日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍。

2月7日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍。

2月8日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍。

2月9日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍。

2月10日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍。

2月11日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气。

2月12日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气。

2月13日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气。

2月14日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气。

2月15日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气。

2月16日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气。

2月17日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气。

2月18日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气。

2月19日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍。

2月20日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三左右晃躯，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍。

2月21日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍。

2月22日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍。

2月23日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍。

2月24日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍。

2月25日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍。

2月26日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍。

2月27日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，

行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气。

2月28日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气。

2月29日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气。

2月30日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气。

3月1日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气。

3月2日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气。

3月3日，架一推抹三连环，行六练气。架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气。

3月4日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气。

3月5日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍。

3月6日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍。

3月7日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍。

3月8日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍。

3月9日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍。

3月10日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍。

3月11日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六左右晃躯，行晃躯十二遍。

3月12日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行

正转颈十二遍、反转颈十二遍。

3月13日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气。

3月14日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气。

3月15日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气。

3月16日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气。

3月17日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气。

3月18日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练

气。

3月16日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气。

3月20日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气。

3月21日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气；架八车轮转，行阳转十二遍、阴转十二遍。

3月22日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气；架八车轮转，行阳转十二遍、阴转十二遍。

3月23日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气；架八车轮转，行阳转十二遍、阴转十二遍。

3月24日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行

摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气；架八车轮转，行阳转十二遍、阴转十二遍。

3月25日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气；架八车轮转，行阳转十二遍、阴转十二遍。

3月26日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气；架八车轮转，行阳转十二遍、阴转十二遍。

3月27日，架一推抹三连环，行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气；架八车轮转，行阳转十二遍、阴转十二遍。

3月28日，架一推抹三连环行六练气；架二左右晃躯，行晃躯十二遍；架三单手撑举，行六练气；架四前后摆腿，行摆腿十二遍；架五俯身大划臂，行六练气；架六正反转颈，行正转颈十二遍、反转颈十二遍；架七左右哈气，行六练气；架八车轮转，行阳转十二遍、阴转十二遍。

3月29日至4月30日，其安排均与3月28日相同。

操作禁忌至要第二

1. 演练武八段和血功者，必须规定在每天的清晨或者

是每天的晚间进行。清晨演练的最佳时间为：春、夏、秋季5时至6时之间。而冬季则在5时30分至6时30分之间。夜晚演练的则在最佳时间为：春、夏、秋季21时至22时之间。而冬季20时30分至21时30分之间。

2. 演练必须在室内进行，不可在户外（因户外有风，人若吸之，则会损伤肺气），如果室内的空气不够新鲜，可先将门、窗打开，待做架时再关上。

3. 演练前须略事行走（即来回悠走，但不得快步行走）片刻。待思想逐渐集中于做架，心情（情绪）稳定后再进行。

4. 演练前和演练后半小时内切勿饮食（包括饮水）。

5. 演练时不避风、雨、雷、电（即做架中若遇到刮风、下雨、打雷、闪电等大自然现象后，不必停止操作）。

6. 演练时不可束腰（腰带尽量宽松。因束腰有碍体内气血之正常运行，特别是在做架时更为突出）。

7. 演练中逢单架（即架一推抹三连环、架三单手撑举、架五俯身大划臂、架七左右哈气），须缓缓进行（动作越慢越好）。而逢双架（即架二左右晃躯、架四前后摆腿、架六正反转颈、架八车轮转），则保持一般速度（即动作不快不慢、保持适中）。

8. 初次演练或开始演练时均会出现呼吸不自然、不流畅并出现勉强感等现象，这是由于平时没有习惯于深吸深呼的原因所致。但此无妨碍。过一段时期，这一现象则会自行消失。

9. 演练者在操作中或平时，会出现身体发热、胸腹内自然发出鸣声（短时间）、头脑微微产生热感、肌肉自然跳动和抖动等感觉，其现象（现状）因人而异，其状因人而异。这是内气流动、血脉畅通的吉兆，属好现象（即正常反应）。

10. 演练时若出现头晕欲吐、站立不稳的现象，则说明是操作者本身的体质较为虚弱。此时便须减少架子，即如每次操作仅做四个架子（其划分为：每天清晨做前四个架子——架一至架四；每天晚间做后四个架子——架五至架八）。

11. 演练时，有时会发生走神（即思想不能集中，甚至忘却做架的遍数等）现象，此属正常反应，可重新再做一遍。

后 记

当内蒙古人民出版社将我整理注释的《功家秘法宝藏》大型丛书三十七本，向国内、外公开出版、发行的时候，十年前拜师学艺的情景宛若银屏一幕幕地展现在我的面前。

1973年4月4日下午3时许，在南京东郊一幢幽雅清静、飘散芳香的楼房会客室里，我见到了民间武功大师李松如、李钟奇两位老先生。从此，便开始了难以忘怀的习武学文的生涯。

记得我首次学练的功夫是《金刚铁板功》中的“摆架”。这一练就是一百二十天。8月1日，李松如老先生带我拜见部队的一些领导干部。闲谈之中，自然而然地说到武功。当时，首长们一致邀请李老先生献技。盛情难却，只见李老先生坐在椅上，探出左手以手心对准距已约五米开外的一位首长的警卫员，口中念道：“一、二、三！”话音刚落，那警卫员的身体便不由自主地向后一仰，眼看就要仰面倒地，却又见李老先生将自己的左手一个抓握回收，那警卫员竟然被其“魔力”拉了回来并呈前仆之状。后来，我才知道，这种技艺名为“浑元阴阳五行手”，而当时李老先生显露的武功则属该“特绝手”中的“水手摄神勾魂术”。从此以后，我就更迷上了武功。

1973年10月的一个下午，李老先生郑重其事地对我说：

“现在，为师的交给你一个任务，记录本门口传秘诀。”于是，我便开始了这项长期而艰辛的文字工作。

初时，是李老先生口述，我作记录。“口诀”分为“四字诀”、“五字诀”、“七字诀”三种。李老先生的记忆力非常好，他竟能将数十年前先师秘授的“口诀”一字不漏、一句不错地全部背诵出来。就这样，每天由李老先生口授大约一百条诀句，我则一丝不苟地认真记录，待完成后再交他过目、审核。如此日复一日，不知不觉地过了整整四个年头。

1977年冬季的一个傍晚，我正在宿舍默读《功家秘法宝藏》口诀，李松如、李钟奇两位老先生忽然光临。原来，他们是要检查我从1973年以来记录的所有口诀。结果令两位老先生非常满意。李钟奇老先生还连连夸奖说：“很好，很好！可信，可信！”

我十分清楚地记得，那是1978年春天的一个傍晚，李松如老先生郑重其事地交给我一卷用古丝绸包裹着的物品，这，就是武当“太和门”第十代嫡传弟子（即“功家南派”祖师）、清代道、咸年间盛名于我国南北方十七省的大侠邓钟山老先生从清代道光元年起伏案五年之久，将祖辈口传秘诀整理成书，名为《功家秘法宝藏》的真迹（此时已残缺不全）。与此同时，李老先生还给我订下一条“禁规”，即“用祖师真迹作范本，核对现在的笔录整理本”。

遵守师规，我又日复一日地进行整理《功家秘法宝藏》的艰辛工作，每天的工作量均在十小时以上。“十载艰辛谁人知！”终于，我翻译、整理完毕长达三百六十余万字、万余幅插图的《功家秘法宝藏》白话本！

光阴似箭，转眼已到1988年。十年的心血，结出了成果。承蒙内蒙古人民出版社的大力协助、支持，将《功家秘法宝

藏》这套绝世孤本终于公布于众，使它在新时代里脱颖而出！

· 范 克 平

一九八八年十二月二十一日于呼和浩特