

特别说明

此资料来自豆丁网(<http://www.docin.com/>)

您现在所看到的文档是使用**下载器**所生成的文档

此文档的原件位于

<http://www.docin.com/p-202835463.html>

感谢您的支持

抱米花

<http://blog.sina.com.cn/lotusbaob>

中华道家洗髓真经

www.docin.com

前 篇

1.问：洗髓功法，是不是现代人发明的功法？

答：不是。它是中国功法史上最早、有历史根据、记载和传承的宝典，属于中国道家养生功法之一。它安全、可靠，习之可以迅速见效。

2.问：洗髓功的渊源是什么？

答：洗髓功据说是远古轩辕黄帝所传下来的，到汉朝，经过东方朔整理而形成的“洗髓伐毛”健身功法。

3.问：洗髓功有何作用？

答：在现代医学看来，洗髓功乃是加强睾丸的功能和运动。古人叫“迟老还机术”，也就是防止老化、恢复、保持身体正常机能的技术和方法。

从生理学角度上看，睾丸是男性化学工厂，是制造生命元素（精子）的车间。运动睾丸，加强它的功能，即能生产多量激素，使人祛病强身，推迟老化。洗髓功法是企求长生的最好方法。

4.问：什么样的人，应该练洗髓功？

答：凡高血压、糖尿病、心脏无力、性生活苦恼、腰背酸疼、肝功能失调、容易疲劳、体虚胃寒、手足冰冷、关节炎、膀胱无力、夜间多尿者，均可学洗髓功以解痛苦。这是一种不药而愈的自疗方法。

5.问：洗髓功的原理是什么？

答：现代人每天所吃食物非常充足，营养也很丰富，但是，提炼精液的“车间”——睾丸，却运转得很慢。内分泌无法充分地供应到全身，致使身心倦怠，头昏眼花，腰酸背痛，或百病丛生。

睾丸，古书上称之为“珠轮”，而洗髓功的“坠”字诀，就

阳阳易经书店 www.yyyjtd.com

⑪就效果而言，练洗髓功比其它功效更快，尤其初练时，功效反应明显，如特别有精神，食量大，等等。但练功经过某一段时间以后，偶而会出现反效果，如精神疲乏，这是“换力”的生理过渡现象，待这种“浮力”现象过后，练功者自身潜藏的“真力”自会产生，而且到老永不衰竭。

⑫凡练气功想通任督二脉、奇经八脉，只要操练“坠”字诀，则最为神效，尤其是通中脉，立竿见影。

⑬灵动飞升。身体气机灵动时，即使双腿盘坐于硬地板上，亦能全身飞升，离地而起，跳动。

⑭“怒发冲冠”。这是岳飞《满江红》的诗词，而洗髓功练者功成则可变为现实。

7.问：练洗髓功是否困难、复杂？

答：其练法非常简单，易学易练，而且立见功效。

8.问：如何简单易学？

答：洗髓功的主要功法叫“坠”字诀，练法如下：

①珠轮行功法——按摩。

②“坠”字诀（吊砣码）——坠吊。

③珠轮、横磨行功法——按摩。

④全身经络拍打法——拍打。

洗髓功的母法（主要法诀）只有“坠”字诀。为了配合“坠”字诀，其余三法则为必须的辅助方法，为的是暖身、热身、舒筋。

9.问：珠轮、横磨，是指身体哪个部位？

答：横磨、即阴茎；珠轮，即睾丸。

10.问：洗髓功的要点与进度是什么？

答：第1日——第3日：

①珠轮横磨、行功法

②全身经络拍打法

第4日——第100日：

阳阳易经书店

www.yyyjssd.com

· 4 ·

为慢功。

还赠读者四句话，
继往世秘传，创武学新象，
以白话注解，可无师自通。

一、“坠”字法

“坠”字法是《洗髓经》的根本法，亦称洗髓功之母法《洗髓经》依道家所传，包括金丹道、性命双修、道外采药等，而“坠”法，则为道家功法的精华及出发点。练好坠法，再练余功则轻而易举，而坠法，亦简单易学，惟须百日之恒心。

洗髓功练法，有两大派别，一是佛门修炼法，一是道家修炼法。

佛门修炼，相当缓慢，非短期可见，至少三年方成；

道家修炼此法，就比较快。但是，佛道二门洗髓功、本源同宗，殊途同归，只要有恒心，专心，功效都是一样。

本书所介绍的，乃是道家秘传，是比佛门速成的功法。

道家“坠”字法练功的三个阶段是，练精化气，练气化神，练神还虚。

它的三个阶段是练精化气，练气化神，练神还虚。

（一）练功工具

1. 练功工具之一：羽纱布（图10—1）

羽纱布为必备之工具：长1.5米，宽0.45米。羽纱布（即衬里布），质地轻柔，在揉搓睾丸、阴茎时，可免去伤破皮肤。羽纱布，一布两用，除揉搓以外，则用来吊物。

买的布料，须在剪刀剪断的两边，缝好边，免得两边抽丝，不耐久用。然后将它浸泡在水中，轻揉以后，晾干方使用，这样，在吊重物时，可以将它折成长条。

下打，经过哑门……回到“腰阳关”，再在“阳关”打三下，这三下，力量也是适量加重。

③背部右边线，起点从“跳跃”起，打三下，往上打、经过“志宝、育门、胃仓、意舍、阳纲、魂门、膈关、谿谿、神堂、膏肓、魄户、附分、曲垣、天髎、直到终点肩井”，肩井处打三下；而后，再从肩井往下拍打，回到“跳跃”，此处也要拍打三下。

④背部左边线的拍打方式，同背部右边线拍打方式相同。

⑤左跳跃、右跳跃、阳关，这三处、要重些打，都是三下，起点和回来终点，都是拍打三下。

⑥哑门和风府处于后颈部，都要轻拍，千万不可重拍。

⑦背部三条线，都是由下往上打，起点在下，力量要重些。

⑧背部中央线先拍，然后左右可以随意，先拍那面都可，但顺序要对。

⑨三条线拍完，还要在后腰命门重打三下，不是猛打，而是力量重些。

⑩打的手势，由心与意念来操作，不是沉打，而是弹打，就是打到身上可以弹起。

⑪拍打时，上半身要尽量放松。

⑫不但不必挺胸，而且前胸要微微内缩，使背部成弧形，两肩胛不致外突。身体略作前倾，象打恭作揖状。

(5) 拍打腿脚

①拍打右腿时，左脚向前跨一步，呈弓步。也就是左大腿与地面平行，左小腿与地面垂直。左右腿各打四线，打完右腿，再打左腿。

②打左腿姿势同打右腿相同，只和要右脚向前跨一步，亦呈弓步。

脚腿背面中央线：先打委中”部位，拍打三下，力量重些，第四下打“委上”部位，第五下再往上打，经过“股门、承扶、

6)，将条把按于胃部并沿腹前滑至脐部，然后离开身体再举至胸前。反复三次，始终使条把与地面平行。侧面观条把运行呈半圆形。



图18—6

按摩胃至脐部

②拍打丹田。三下（与前同）

③拍打身前左线：右手握条把，横打身前正中旁左纵线的天枢（神阙穴外侧）至不容（巨阙穴外侧），自下而上每隔3—5厘米共打6—7下。

④身前左侧线：右手握条把横打身前左线外侧（乳突重直线上），由下向上从腹结（阴交穴外）至期门（乳根下相当鸠尾穴外）打七下。

⑤身前左腰线：右手握条把，由带脉、章门而上，直至左腋下食窦穴。

⑥身前左胸肩部：右手握条把，由内向外斜打乳突至肩部一带。先由下向肩外，再逐渐由下向上至肩上方，以乳突部为中心拍打9条线呈扇形（由外向内排列），每线拍打3—4下（图18—7）。

⑦换左手握钢条把，依上述顺序和方法拍打身前右线，身前右侧线、身前右腰线，身前右胸肩部。

⑧最后再打丹田3下。

（7）个人拍打运动的顺序

①丹田→②左右手→③命门→④腰背→⑤右腿脚→⑥腰背→⑦左腿脚→⑧命门→⑨丹田→⑩胸颈部→⑪丹田。

（8）拍打技术注意事项

①拍打手臂和腿脚时，在拍打每条线前先在各线的肘及膝部打三下，每条线打完以后也要在这两处拍打三下，每条线打完后，到手和足关节处时多拍几下。

只要建立信心，两周即可停一分钟以上。停止呼吸内气推定以后，要分五次将气吐出，不能一口吐完。

（四）将口水（甘露）吞下，以保持丹田之气。

（五）做完上述四个步骤以后，起身放松活动一定时间，再按同样步骤练功。始练期一日三次，一月后每天增至5次；如果得法，持之以恒，七七四十九天以后会圆满成功。

初练的人，短时间内较难将气推入阴茎及睾丸，但只要有信心，练一百天坠字法的人，可以在练“闭”字法一周后，使睾丸部发热、发麻或有跳动感，这就是气入睾丸的证明。

刚练“闭”字法时，不论阴茎及睾丸是否产生异样感觉，都必须按上述方法，不断研究，反复实践体验，才能成功。功成后坚持日日操练，功效无量。

“闭”字法对治疗阳痿、早泄、失眠、记忆力减退、风湿、心脏病、高血压及贫血等有良好效果。

四 “握”字法

（一）握、捧法

坐在椅子上（见“闭”字法），让阴茎与阴囊垂于椅的前沿下。

1.双手搓热，尤其要掌心发热。调匀呼吸。

2.左手反叉腰，右手掌心朝下，虎口向后，每吸气一次（吸气时腹部内收），同时握（抓住）阴茎一次，提肛一次。要求握的力量由小而大，由松而紧，必须以意念配合提肛动作收缩阴茎。

3.当吸到不能再吸时，再慢慢呼出，握力由大而小，最后全掌放开，同时肛门放松，阴茎也随呼气伸长。

以2~3算一回，每次行功最少九回。

4.换用左手握，右手叉腰，仍按2~3的要求进行，同样行功

会明显增加，而且不易着凉，不染感冒，坚持恒久，到老永不衰弱。

（五）行房翌日只做举丸按摩和拍打运动，待精力复原后才坠吊（如果三日复原，则第四日再吊）。

此功功法严整，必须在高超的气功大师的指导下进行有章法的练习，读者切不可自行训练，否则稍一不慎，就会适得其反。

www.docin.com