

中国气功九大 技术操作秘法

柯云路

内部教材 妥善保存

中国气功九大 技术操作秘法

柯云路

内部教材 妥善保存

目 录

中国气功九大技术宗旨	(1)
准备活动	(3)
预备式	(3)
第一节 四大金刚,松通中空	(4)
第二节 哼哈二将,排山倒海	(6)
第三节 手托日月,天雨沐浴	(7)
第四节 弥勒大肚,笑遍四方	(8)
第五节 通天大法,脱胎换骨	(10)
第六节 观音摆手,春风杨柳	(11)
第七节 立地成佛,自在清静	(13)
第八节 金龙升空,百脉流通	(14)
第九节 自画图像,一念存心	(15)
中国气功九大技术练功图解	(17)
九节名称解释	(38)
中国气功九大技术教功现场讲解	(40)

中国气功九大技术

宗 旨

中国气功九大技术的宗旨,主要有“五大宏愿”、“三大信念”、“六项德性”、“四个要领”、“一个口号”、“一个状态”。

所有学员都须熟记在心。

五大宏愿

- 一,祛病健身;
- 二,开发智力;
- 三,开发潜能;
- 四,明心见性;
- 五,普渡众生。

三大信念

- 一,坚信人能够与宇宙相通融为一体——人天合一。
- 二,坚信人在进入禅定状态后能够产生改变自己命运的力量——人定胜天。
- 三,坚信人能够调整自己身心,消除疾病——人能正己。

六项德性

- 一,放下私心,天下为公;
- 二,放下贪心,心平气和;
- 三,放下怨恨,对人宽仁;
- 四,放下偏见,灵光显现;
- 五,放下邪念,立地成佛;

六，放下执着，道法自然。

四个要领

一，“正常反应，无所畏惧”。练功中出现的一切身体反应，均属正常。不管哪个部位出现了这样、那样的感觉，都属于祛病、退病、调整过程的正常现象，不要疑神猜鬼，要无所畏惧。

二，“肯定效益，立竿见影”。对于练功中出现的效益、身心的进步，比如，头疼，不疼了；消化不良，消化好了；失眠，不失眠了；关节酸，不酸了；白头发变黑了；性功能增强了，等等，都要敢于肯定。肯定了，就巩固了，就能立竿见影。

三，“反对迷信，相信自己”。不要疑神猜鬼，不要弄神弄鬼，要排除各种不良信息的干扰，排除各种不良暗示。相信自己。相信中国气功的九大技术。相信人体科学技术古往今来的成果。坚定不移。

四，“顺其自然，持之以恒”。练功不要着急，不要努劲，要顺其自然。要坚持每天练。有时间，早晚各练一次最好。时间紧，每日练一次。再紧，一次练短一点。再没时间，九大技术取其一节练一下，几分钟。每日不要中断。

一个口号

我不病，谁能病我！

一个状态

太阳照耀下的婴儿态。松静自然，慈悲豁达，心澄目洁，面带微笑。

永远不要忘了微笑，要面带微笑向着世界。

准备活动

一,把所有的关节转动一下。颈,肩,肘,腕,十指关节,腰,胯,膝,脚腕等关节都转动转动,活动开。特别注意把脊椎从上到下各节都转动到。

二,把所有的筋肉都抻一抻,扩胸,振臂,仰身,俯背,弯腰,侧身,压腿,等等。

特别要把那些平时不活动的地方活动开。

身体任何不动的部位就可能生锈,郁结。

转动每一个关节,抻开每一条筋肉。这就是我们应做的准备活动。

准备活动请睁开眼做。

预备式

两脚开立,与肩同宽,两臂自然下垂身体两侧,松静自然站好。

在松静状态中,若有若无地想一下中国气功九大技术的基本宗旨:“五大宏愿”、“三大信念”、“六项德性”、“四个要领”、“一个口号”、“一个状态”。

这些基本宗旨,所有的函授学员都要熟记在心。这将使你一生永远站在健康、明白、聪明的状态中。平时一定要熟记、背诵下来。

但现在练功时,不要用力去逐条背诵。

只要放松身心,略想一想,若有若无地想一想,所有的宗旨,五大宏愿,三大信念,六项德性,四个要领,一个口号,一个状态,一瞬间都飘然而来。

一瞬间你就进入特别的状态。

你在太阳照耀下的婴儿态中,胖乎乎的,笑呵呵的,像个小弥勒一样快乐无邪。无忧无虑地面对世界。要面带微笑。

静站一分钟到三分钟。

安安静静站一站,若有若无想一想。这就是我们的预备式。

两眼睁开皆可，听其自然。

第一节 四大金刚，松通中空

四大金刚，是四个气功动作，松通中空是四个气功咒语。本节将四个动作与四个咒语相结合，产生强烈的调控身心的作用。本节突出的是中国气功的符号思维技术。

(1)顶天立地

两手十指交叉，兜在小腹下，自然下垂，顶天立地站好，想象自己头顶青天很高很高，脚踏大地很深很深。

然后默念一个“松”字，拖长声音，用“松”字震动全身。头颅、胸腔、腹腔、五脏六腑、四肢都要震动。特别震动自己不舒服的部位。

在震动中使全身彻底放松下来。

既要顶天立地，无比高大。

又要松下来。

做得好，一开始就气感很强，使人站不稳。

微妙在于要真正观想自己头入青天、云在腰际的高大状，同时一个“松”字如同铜钟轰鸣震动全身，把全身震开，震松。

(2)光明正大

这一个动作由第一个动作“顶天立地”直接过渡而来。

两手左右平伸，掌心向下，整个人成一个“大”字。这就是“光明正大”。要做光明正大相。全身是一个“大”字，脸也是一个“大”字，整个人、面部表情、心，都是光明正大。要想象自己在天地间高大、宽大，光明正大。用手心、脚心、会阴感觉一下大地。用手背、脚背、头顶感觉一下天空。

然后拖长音默念一个“通”字，震动全身。

把全身震通，同时观想自己更加光明正大。

(3)大慈大悲

这一动作由“光明正大”直接过渡而来。两手内收，在胸前合十（两手在胸前掌心相合）。

这个动作叫“大慈大悲”。

整个身体、面貌、心态都要进入大慈大悲的状态。

全身动作，大慈大悲。

面部表情，大慈大悲。

心，也大慈大悲。

面带大慈大悲的微笑。

然后，拖长音默念一个“中”字，用“中”字震动全身。

脑腔、胸腔、腹腔、四肢都受到震动，特别是哪个部位不舒服，尤其震动它。要将全身震松，震通，震透明，震得发红。

大慈大悲，人在天地之中，在上下前后左右之中。人在宇宙中，宇宙在人中。在无上下前后左右分别之中，无内外分别之中，无人天分别之中。

浑然一体，圆融一体。

(4)心比天宽

这一个动作，由“大慈大悲”直接过渡而来。

两手由胸前(古人所说心口)一下左右展开，两臂张开，两手与耳齐高，掌心斜向上，面对整个天空，这就叫“心比天宽”。要通过这一个动作，将心真正展开，张开，要找到自己心比天宽的感觉，整个身体架式、面部表情都是“心比天宽”。

观想自己“心比天宽”。敞向天空。

默念一个“空”字，用“空”字震动全身。和整个天空一起震动。

使全身心都震松，震开扩，震透明，震得光明发亮。

然后两手自然下垂，放于身体两侧。

放松静站 10 秒——20 秒。

整节动作完成。身心发生很大变化。表情舒展，面带微笑。

整个过程，两眼睁闭皆可，听其自然。

始终睁，可以；始终闭，可以；先睁后闭，可以；两眼微垂，半闭，眯一条缝也可以。

因气感强，身体剧烈晃动而站不稳者，应该睁眼练。

第二节 哼哈二将,排山倒海

这一节主要运用了中国气功动作思维的技术。

起式。两手掌心向下,朝前慢慢平抬而起。抬到水平位置,用两手心感觉一下与大地的气的联系。

然后将两手掌立起朝前方遥远处。用掌心向正前方无穷远处发气,感觉所发之气与无穷远处产生推拉力。

做“哼哈二将”。以左手为“哼”,右手为“哈”,一左一右朝前方无穷远推气。

左手推出(右手收回)时,大声喊“哼”(条件不允许,可以在心中默喊)。

右手推出(左手收回)时,大声喊“哈”(条件不允许,可以在心中默喊)。

要气吞山河,大声喊出“哼!”“哈!”

一“哼”一“哈”,要推气向无穷远。要感到手掌中的巨大推力,感到与无穷远方向的巨大推力。

要把所有的病气、邪气、不良信息、不良暗示、不良情绪全部推走,排除掉。

“哼”“哈”推手各九次。

然后做“排山倒海”。

双手一起用力推向前方无穷远,为“排山”。

双手一起用力收回来,为“倒海”。

“排山”时,双手用力向无穷远处推,越推越远,排开大山。

“倒海”要用力从无穷远处往回拉,翻动大海。

做六个来回。

最后一个“排山”,要慢,要用力,连整个身体也尽量前倾,重心到脚前掌乃至到脚尖上。整个背部、腿的后部都被抻开。两个掌心要推气向无穷远。头不要低,要面对前方。站不稳者不要闭眼,睁眼远视前方。把这个姿势维持一会儿。

然后慢而用力地收回两手,做“倒海”。

最后，两手自然下垂身体两侧。

静站 10 秒——20 秒，全节完。

整节动作双眼睁闭皆可，以睁眼为好。

第三节 手托日月，天雨沐浴

双手掌心向上，从前面平托而起，左手托日，右手托月。要实实在在感觉太阳在左手心，月亮在右手心。

托到水平位置，停一停，眯眼凝视手中日月。太阳圆圆的，红红的；月亮圆圆的，银白的。这时掌心产生明显的感觉。

继续观想、体会手中的日月，向上托，一直将日月托到头顶上方高空中。左手高高托日，圆红烫热。右手高高托月，银白清凉。观想日月光明形象，体会两掌心日月的感觉。

然后两掌相对、相合，把日月在头顶上空合在一起。日月交融，合成一片白亮光明。

然后两手慢慢在头顶上方相叠，左手在下，右手在上，掌心朝下，像一面明镜照着头顶。那一片光明从天空照下来。

观想，那日月合并的光明从头顶照耀下来，照透自己全身，脑腔，胸腔，腹腔，会阴处，双大腿，双膝，双小腿，双脚，都照透，照明，照亮。

然后观想，天上的光明、甘露化为天雨，向下沐浴。把自己从上到下、从里到外淋浴透，淋浴干净。两手随之从脸前、胸前慢慢下走。手走到哪里，淋浴到哪里。

两手一直下放到身体两侧，自然下垂。

这时闭眼，静站，更加宁静，深入地继续观想。白灿灿的光明与清亮的天雨在照耀与洗涤全身。

从上到下，将头颅、五官、肩、胸、腹、胸腹中的五脏六腑，到腿，到手，到脚，都照亮洗净。

从外到里，将皮肤、肌肉、骨骼、骨髓都洗净、照亮。

将脊柱、脊髓洗净、照亮。

将心洗净、照亮。

将全身一切疾病、疼痛、不适、衰老、疲劳全洗净。

将一切不良的心理、情绪、烦恼、信息、干扰全洗净。

将一切杂色、灰的、黑的，全洗掉。

整个身体变得透明，红灿灿或白灿灿发亮。

要观想它越来越透明，越来越亮。

这一节主要是运用中国气功观想思维的技术。

最后安静放松站立 10 秒——20 秒。

全节修炼过程，眼睛睁闭皆可。最好一开始眯眼微睁，而后闭眼。

第四节 弥勒大肚，笑遍四方

双手掌心相对，双臂平行从身前抬起。抬到水平。右手为天，左手为地，右手向左手发气、发光。左手接收。

注意左手接收的感觉。

两手出现麻胀酥的感觉。

然后，天空旋转，大地感觉。就是右手旋转运动一下（在手掌确定的平面内），左手体会那股照射过来的光和气的旋转运动。

右手再反方向旋转一下。左手再体会一下。

这时，两手气感更强了。

右手停住，更增强光气的发射。左手更敏感地接收。两眼眯缝，凝视两手间的光和气，越来越亮。让它亮！让它强！双手更放松。更麻胀。两手间的光和气联成一体。

这时开始“拉合气”。两手之间拉气、合气。两手之间的气有千丝万缕的联系，有相吸的力量。拉的时候，觉得中间有很大的拉力，拉不开。合气的时候，感觉中间的气被压缩，凝固成团。

两手要舒展而放松，放松到不由自主地拉合动作。

合气时，双手相近而不相挨。

拉气时，两手一次比一次越拉越远。拉气动作越来越大。气越拉越饱满。

越拉越大，大到一定程度，把双臂看成是双手的延伸扩大。两

个手臂之间也拉合气。手臂之间也慢慢有了强烈气感。从指尖一直到肩部，两臂内侧都在拉合气。体会千丝万缕的联系，拉也拉不开的感觉。

再往下，两手、两臂和身体胸腹之间开始拉合气。气要拉到胸腹内部去。拉到五脏六腑上。两手两臂与五脏六腑之间拉合气。

心、肺、肝、胆、脾、胃、肠、肾、膀胱、生殖器、泌尿器官，等等，都拉气。

与五脏六腑整体拉气。

和某一个别器官(有病或不适)拉气。

要拉得有感觉，要拉动，要拉出力量来。

最后一次拉气，要慢慢往外拉，拉饱满，拉得有力，拉不开，再用力，慢慢拉，把五脏六腑与全身心的一切不良信息全拉出来，把宇宙间的精灵之气全部聚拢来。

双手环抱一个大水缸一样，像弥勒抱住自己的大肚子一样，双手环抱着不动了，环抱之中全是天地之气。

这时，脸上要弥勒一样开口微笑，乐呵呵笑。要真正开心地笑，笑开来，一笑，笑遍全身。

整个脸笑，双手笑，双臂笑，胸脯笑，胃笑，腹部笑，五脏六腑笑，背部笑，腰部笑，会阴部笑，臀部笑，大腿笑，膝盖笑，小腿笑，两个脚掌笑，全身笑，笑遍全身。

全身都体会开心地笑。

笑再扩展，笑遍四方。笑到整个天地里。整个天地和自己在一起笑。

一笑祛百病。一笑消百灾。一笑去万愁。

最后两手慢慢自然下垂身体两侧，松静站立 10 秒——20 秒。

这一节主要运用的是中国气功的体感思维技术。

双眼睁闭皆可，听其自然。

开始两手间发气、收气、拉合气时，以两眼眯缝为好。

第五节 通天大法,脱胎换骨

这一节是中国气功与宇宙相通的技术。它综合运用了动作思维、符号思维、观想思维、体感思维四种基本技术。

先想好自己的右手,伸向斜上方(注意,不是抬向斜上方)。伸到宇宙无穷远,伸出大千世界,进入另外一个宇宙。用观想、体会、动作,一下子使这条胳膊进入另外一个世界。这个世界是一个特异的世界,这条胳膊在那里通红。麻,胀,酥。

然后,把这种麻、胀、酥的感觉,通红的感觉,在另外一个宇宙的感觉,超尘拔俗的感觉,传染到全身。从右肩部一直往下传染、传播:头部,胸部,左肩,往下腹部,左臂,左手,会阴,双大腿,双膝,小腿,都变得通红。

给自己一个信念和意念:脱胎换骨!

过去的、有点毛病的、有点衰老的、有点病变的身体,变过来!身轻如燕,年轻,透明,通红,反应会很强烈。有的人会晃动,晃动没关系,让它微微晃动,挺好。

然后,右手慢慢平摆到头顶,自然地从额前、脸前一点点下来。继续加强自己脱胎换骨、浑身通红、透明的感觉。

右手慢慢恢复到体侧,自然下垂。做得好,身上有什么不舒服的地方,有时一下子就没有了。

随后,想好自己的左手,伸向斜上方,伸到宇宙无穷远。远,远,远……,出了宇宙,出了这个大千世界,到了另外一个宇宙中,红光闪闪。这条胳膊不是自己的了。以肩部为分界,这条胳膊已经超越凡俗了。麻,胀,酥。一定要体会,这条胳膊非常轻,透明。然后,将这种透明、轻、另外一个宇宙的感觉传染到全身;胸部,头部,右肩,往下走,腰,腹,会阴,右手,双腿,膝盖,小腿,脚。透明,麻,胀,酥。然后,左手慢慢摆到头顶上方,慢慢从额前、脸前、胸前一点点落位,回到体侧。使全身更深入地进入那种另一个宇宙的感觉。脱胎换骨,透明发亮。

那个容易疲劳的、有点小小病变的、不舒服的、有一点点老化

的身体,要变过来!透明,通红!两肩放松,面带微笑。

最后,想好我们的左右两手,同时伸向斜上方,都伸到无穷远,伸到另外的世界里,伸到超尘拔俗的神秘世界里。双手都不是自己的啦,麻,胀,酥,透明,发红,发亮。将这种感觉向下传染到全身。往下走,浑身再次变红,变透明,变亮。越来越亮。往下变,两手慢慢在头顶合十,慢慢在额前、脸前自然下降,到腹前,自然分开,慢慢回归到身体两侧。

入静。体会一下。观想在另外一个宇宙的感觉。脱胎换骨的感觉。要观想体内越来越透明发亮。要体会脱胎换骨、焕然一新、轻松无比的感觉。

然后安安静静站立 10 秒——20 秒。

全节修炼,眼睛睁闭皆可,听其自然。

睁眼开始,慢慢自然而然转为闭眼,对大多数人是最适宜的。

第六节 观音摆手,春风杨柳

这一节是中国气功的自发调整技术。在这里,气功自发调整技术与气功符号思维技术、动作思维技术、观想思维技术、体感思维技术结合在一起,神妙无穷。

两只手前后轻柔摆动,像杨柳一样轻柔摆动。要摆松,摆通,摆软,摆柔。要放松,不要拿劲,不要做作,自然地、若有若无地摆动。这一节要求大家在半自发功的状态中进行。

两手再左右平行轻轻摆动。放松,肩部一定要放松。用身体微微地把两个胳膊摆出去。若有若无地晃动。摆动,摆松,越松越好,像杨柳一样。

然后两手左右交叉摆动。摆松,肩部放松,像两个柳条一样下垂着,特别自然。

然后转圈摆动。好,身体摆动,转圈摆动。

前后摆动,左右摆动,交叉摆动,转圈摆动。然后,把前后、左右、交叉、转圈摆动综合在一起,自由地把胳膊摆松,摆通,摆软,摆柔,摆透明,摆红。

然后,开始把肩部摆松,把背部摆松,扩展到把整个全身肌肉摆松:脸上的肌肉,胸脯、腹部的肌肉,腿部的肌肉,全部摆松。要特别自然,半自发状态。好象就不用劲,它自己就摆开了。摆松,摆通,摆软,摆柔,摆透明,摆红。

然后,开始内摆,摆内脏,摆五脏六腑,这时候身体也摆,但意念在摆内脏上。肺,心,胃,肝,胆,摆动;脾,胰脏,小肠,大肠,肾脏,膀胱,妇科器官,男科器官,都摆松它。哪个部位不太良好,有点毛病,特别要把它摆松。比如说,肾脏不太好,就体会两个肾脏的部位,摆动肾脏。肾脏是能摆动的。练到一定程度,一摆就摆动啦,它在腹中慢慢地波动。要摆动,在里边摆动。这对五脏六腑的治疗作用特别大。摆松,摆通,摆柔,摆软,摆透明,摆红。

然后,摆脊椎,摆松,摆通,摆软,摆柔,摆透明,摆红。

然后,面带微笑,把五官:眼,耳,鼻,舌,摆松,摆通,摆空,摆软,摆柔,摆透明,摆红。

再慢慢地,和宇宙融为一体,把宇宙、天地都摆一摆。对,我就是宇宙,像宇宙一样大,宇宙就是我。这一摆,全身从里到外,和天地在一起摆动,透明,融为一体。周身所有的毛汗孔都摆松,和宇宙融为一体。所有的穴位都摆松,摆通,经络全部打开。每一个细胞都摆松,摆通,摆软,摆柔,摆透明,摆红,和宇宙融为一体。

然后,面带微笑。这种摆动越来越进入一种近乎半自发的状态。和整个宇宙、天地融化在一起,自己很稀薄,很透明,很广大,很通融,无所芥蒂。微笑洋洋溢溢在空中,在宇宙中。我就是宇宙,宇宙就是我。摆松,摆通,摆软,摆柔,摆透明,摆红。慢慢不用劲,不追求幅度,听其自然地慢慢摆动,和宇宙融为一体地摆动。

慢慢,听其自然地安静下来。慢慢地、自然而然地安静下来。摆动越来越轻微。慢慢地、若有若无地停下来。身体好象一点点基本不动了,但是那种摆动的感觉还在身中,在五脏六腑,在天地中,若有若无地存在着。

自然而然地静下来。

天地一片宁静。

自己透明,广大。

人天合一。人和宇宙无分别。

安安静静站立 10 秒——20 秒。

这一节双眼睁闭皆可,听其自然。

凡感觉不能控制自发动作的,不要闭眼。

不追求自发功,这是中国气功九大技术的原则。任何学员都不可违反。

“观音摆手”这一节,把气功自发调整的技术与其它几项综合在一起,才是既最有效又不出偏的调整技术。

第七节 立地成佛,自在清静

双手从地捧气而起,把大地的气捧起来,捧到天空,与天气相融,灌入头顶。然后,两手从额前、脸前、胸前自然下降,气一直往下走。最后两手十指交叉,兜于腹前。天气、地气上下交通、往返,往返的过程中在腹中丹田处略存一念。

然后,放松。这是中国气功放松的技术,用观想、体感、动作和符号思维的四种技术综合放松的技术,这是一个最有效的放松技术。

两眼微闭,观想(想象):由远及近,放下一切执着。先把身外之物:名、利、财产、顾虑、各种各样的烦恼、各种各样的纷扰、各种各样的牵挂、千丝万缕的联系,现在全部一刀两断,放掉!一下子觉得浑身轻松了,体会那种轻松的感觉。

然后,想象把身上的物品:衣服、鞋子、袜子、帽子、手表、眼镜、各种首饰,全部放掉。想象自己是个赤身裸体的小婴孩,站在光明灿烂的天地之间,就是自己一个人。体会那种轻松的、无拘无束的感觉。面带微笑。

然后,想象把身上的肌肉全部放掉:脸上的、胸上的、背上的、肚子上的、腿上的肉全部放掉。体会一下五脏六腑挂在骨架上的感觉,五脏六腑在微微地摆动,体会一下那摆动的感觉。做“观音摆手”时那摆动的感觉还在持续。五脏六腑哪儿不舒服,哪儿有毛

病,体会一下那个部位仍在继续摆动,摆透明、摆红的感觉。

然后,再想象一下,五脏六腑纷纷脱落,就剩一副骨架,干干净净、轻轻松松站在那里,体会那种空洞的、轻飘飘的感觉。

最后,骨架纷纷脱落,化为乌有,肉体凡胎都没有了,就是一个透明的、红光闪闪的身影,站在天地间,轻松旷达。观想它的透明,红灿灿发亮。体会一下那暖热的、无边无际的感觉。这时候,把太阳放到自己的丹田里暖一暖,想象天地宇宙,所有的光明、灵气都被你采纳,汇集到你身中。你的身体越来越亮,透明,通红。这时候身心发生变化。你明白,你开悟,你清静,你智慧,旷达无边。

然后,两手自然放到体侧下垂,安安静静站立 10 秒——20 秒。

此节睁眼闭眼皆可,听其自然。开始捧气灌顶时睁眼,静立观想时闭眼,这样做一般更适宜。

第八节 金龙升空,百脉流通

这一节是中国气功的正脊柱通百脉的技术。

双手掌心相对,平抬向前,伸平,掌心发气相连接。然后,握成剑指,两手发麻的感觉集中在剑指上。两个剑指往外射气。然后,用右手剑指、左手剑指交替衔接的方法,划自己的小周天。右手沿着中线从印堂穴往下划,一边划一边意念跟着走。划到耻骨部位,意念往后接过去,通过会阴到尾椎骨,用左手剑指接上来,沿脊柱、督脉往上划。右手在背后从上接左手。尽量接住。从后面划到头顶,过百会穴,再往前又沿着任脉划下来。划六圈,六六顺。声音对人有不同的调整作用。“六”便于流通。

六遍划完以后,两手自然下垂,用意念接着走这个循环。

想象环状是一个通红的、像拇指一样粗的管子,通过脊椎往上走,沿着中线到头顶,再沿着中线往下走,循环不已。在通过脊椎的时候,脊椎像一条金龙,生气勃勃腾飞着向上。金龙每一个关节都拉得非常松弛,伸展。整个脊柱向上伸展。头在天,尾在地。脊柱头在天,尾在地。小周天继续循环。

继续用意念走。练到一定程度,有的人会有这种感觉:突然全身一阵放电一样,那就是所有的经脉都受到刺激和振动,被打通了。观想一个拇指粗的红色管道从正中线下下来,从天目穴下来,经过人中穴往下走,经舌尖点上齿龈的地方走下来,到脖子正中线,天突穴往下走,到胃部,上腕,中腕,下腕,到神阙,肚脐,往下,气海,关元,沿着这些穴位一直走到会阴部,再往上走。要体会,有些地方好走,有些地方意念往上走似乎困难一些。就是那个部位不容易通,要多走一走,多走几遍就走通了。

然后,依然掌心相对,平举双手,两手做爪状、叉状,十指都要发放气和光。神爪,神叉,神手,气感集中在十个指端。

然后,双手十指用力戳打全身。头部,脸部,颈部,肩,背,胸,腹,腿,真正有意念,这意念就是所有的穴位都打开,百脉流通。

永远不要忘记面带微笑。

安安静静站立 10 秒——20 秒。

此节睁眼闭眼皆可,听其自然。

第九节 自画图像,一念存心

本节也可称为:自画图像,复归婴儿。

依然做一个捧气贯顶的动作,地气天气相接,从头顶灌下来,手从身前往下,下放到身体两侧,天地气相接。

然后,再掌心相对平举双手。两手相对发气,拉气,一瞬间,就把刚才“弥勒大肚”一节中拉气的工作完成了,充满气感,麻,胀,酥。

然后,用双手在眼前的空中画一个自己。用想象的方法画一个自己。这个人你已经画好了,用双手按摩他的脸。这个人和你面对面站着,那就是你自己。把额头皱纹按摩平。现在用观想的方法,感觉手底下确实是在抚摸着—一个图像,那是自己。把它画得年轻一点,看看自己 20 岁以前什么样,自己 10 岁的时候什么样。按摩,把眼角的皱纹摸平,脸上的疲劳按摩掉。一边按摩一边体会自己的脸,是不是有感觉?

以假修真,这种观想是一个特别重要的技术。按摩它的眼睛,就体会一下自己的眼睛。头也按摩按摩,胸脯,肩膀,他的内脏哪儿不好,不舒服,给他按摩按摩,按摩到里边都可以。你觉得他的胃不舒服,把手伸进去,按摩按摩它的胃。一定要特别当真,很多功能的奥妙就在观想。

再按摩他的脊柱,把他的脊柱抻直。把他按摩得红光闪闪,透明,年轻,微笑。再体会一下自己,一定要好好用你两眉之间的“天目”看那个地方。可以睁着眼,也可以闭着眼去按摩他。反正要用额头的地方看着他。按摩,一边按摩一边体会自己身体的变化。

然后,把这种按摩——特异按摩转化为实按摩,常规按摩。对自己干洗脸,干梳头,按摩头部,五官,皱纹捋平,给自己美容。

然后,拍打全身。拍的奥妙是要拍到里边去。体会一下,肠胃、五脏六腑都拍到。一边拍一边感觉,把自己的一切不良东西都要拍掉。

然后,放放松,整理整理。原地踏步。绷直脚面用力踢脚尖。再用力蹬脚跟。

此节睁眼闭眼皆可,听其自然。捧气灌顶时睁眼为好,按摩图像时眯缝眼为好,也可闭眼。

整理完毕,双手在胸前合十。我身即佛。大智大慧,与天地相通。安安静静站立一分钟。一念存心。

把整个练功中的状态感觉,在心中存一存,存住它。松静自然,慈悲豁达,心澄目洁,面带微笑。双手合十,都存在心中。

然后,你一天 24 小时,不管干事、走路、写作、听歌、工作、家务、社交、乘车,不论什么时候,突然想一下你存下的这一念,这九大技术修炼中的好状态,好境界,好感觉,就都瞬间来了。

就是那种太阳照耀下的婴儿状态。那个快乐的、笑呵呵的、胖胖的、裸体的、弥勒一样的婴儿状态。

健康、年轻、透明、自在的状态。要永远存住。

最后,快乐地拍拍手,练功完毕。

中国气功九大技术 练功图解

预 备 式

双脚平行,与肩等宽,松静站立,两臂自然下垂体侧。(见图 1)



图 1

默默地想一下中国气功九大技术宗旨:“五大宏愿”——“三大信念”——“六项德性”——“四个要领”——“一个口号”——“一个状态”。

默想中自己渐渐进入一个状态,太阳照耀下的婴儿状态。面带微笑,像个小弥勒一样快乐无邪,无忧无虑地面对世界。

双目可睁可闭,任其自然。

第一节 四大金刚,松通中空

(1)顶天立地

接前势。双掌心向上在小腹前十指交叉相连,松静站立。(见图2)



图2

观想头顶青天无限远,脚踏大地无限深。

长音默念一个“松”字。

用“松”字震动脑腔、胸腔、腹腔、五脏六腑,震动身体不舒服的部位,震动全身。

“松——,松——,松——”。(默念三遍)

(2)光明正大

两手松开,掌心向下,双臂由体侧缓缓升起与肩平,成“大”字。(见图3)

观想整个人是一个“大”字,脸成一个“大”字,心成一个“大”字。自己在天地间宽大,高大,光明正大。

用手心(劳宫穴)、脚心(涌泉穴)、会阴感觉一下大地,用手背(外劳宫穴)、脚背、头顶感觉一下天空。

长音默念一个“通”字,震动全身。



图 3
“通——，通——，通——”。（默念三遍）

(3)大慈大悲

接前势。两手转掌心相对，合掌于胸前心口处。（见图 4）

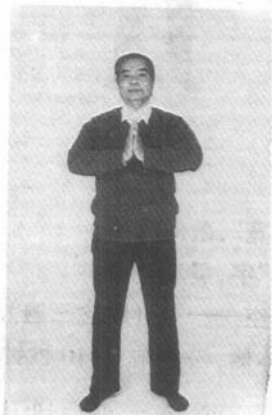


图 4

体会大慈大悲的境界。

深入地体会人在宇宙中,宇宙在人中,无人天分别,无内外分别,圆圆融融,浑然一体。

长音默念一个“中”字,震动全身。

“中——,中——,中——”。(默念三遍)

(4)心比天宽

接前势。翻掌心向上,由心口处沿水平方向向两侧展开,成“一”字形,小臂微微向上收拢15度。(见图5)



图5

观想自己“心比天宽”,敞向天空。

长音默念一个“空”字,震动全身。

“空——,空——,空——”。(默念三遍)

双手自然下垂于体侧,松静站立(10秒钟)。

第二节 哼哈二将,排山倒海

接前势。

两掌心向下,双臂平行缓缓向前抬起,与肩平。(见图6)



图6

用两手心感觉一下与大地之气相连。翻掌心向前成推掌,用掌心向正前方无穷远处发气。(见图7)双手拉气收于胸前(见图8)。



图7



图8

左手推出，“哼！”(见图 9)

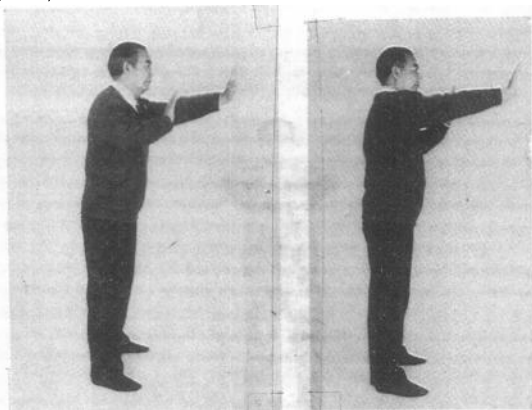


图 9

图 10

右手推出，“哈！”左手同时收回，(见图 10)

以左手为“哼”，右手为“哈”，往复九个回合。

“哼——哈——，哼——哈——，哼——哈——，哼——哈——，
哼——哈——，哼——哈——，哼——哈——，哼——哈——，
，！”(“哼哈”九个回合)

双臂平行，双掌向前。(同图 7)从无穷远处拉气收于胸前(同图 8)，并向无穷远处推出。

推出时，为“排山”。(见图 11)，收回时，为“倒海”。(见图 12)

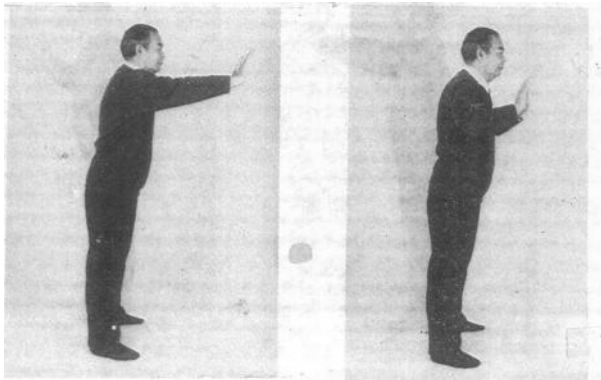


图 11

图 12

开始：

“排山——，倒海——，排山——，倒海——，排山——，倒海——，排山——，倒海——，排山——”，身体向倾，重心在前掌及脚尖处。

整个背部、腿部被抻开，双目平视无穷远处，“倒海——”，慢慢收回。

双手自然下垂于体侧，松静站立(10秒钟)。

第三节 手托日月，天雨沐浴

接前势。

转掌心向上，观想左手为日，右手为月。双臂平行，向前缓缓托起，与肩平。(见图 13)



图 13

将日月高高托起至头顶，两掌相对，观想日月交融，混成一片光明。(见图 14)



图 14

两掌心向下在头顶上方相叠,左手在上,右手在下。(见图 15)



图 15

观想日月交合的光明从头顶照耀下来,照透全身。照耀脑腔,

胸腔,腹腔,会阴处;照耀双腿,双膝,双脚,通体透明。

观想天上的光明化为天雨,向下沐浴。

双手由百会处沿中脉缓缓下行(见图16),至下丹田处。



图 16

双手下垂于体侧,观想白灿灿的光明与清亮的天雨在照耀与洗涤全身。

洗涤脑腔、胸腔、腹腔、会阴、四肢、五脏六腑。

从外到里,洗涤皮肤、肌肉、骨骼、骨髓,洗净、照亮。

将脊柱、脊髓洗净、照亮。

将心洗净、照亮。

将全身一切疾病、疼痛、不适、衰老、疲劳全洗净。

将一切不良的心理、情绪、烦恼、信息、干扰全洗净。

整个身体越来越透明,越来越发亮,纯静如玉。

双手自然下垂于体侧,松静站立(10秒钟)。

第四节 弥勒大肚,笑遍四方

接前势。

双手掌心相对,双臂平行,向前缓缓抬起,与肩平。(见图17),右手向左手发气,左手接收。

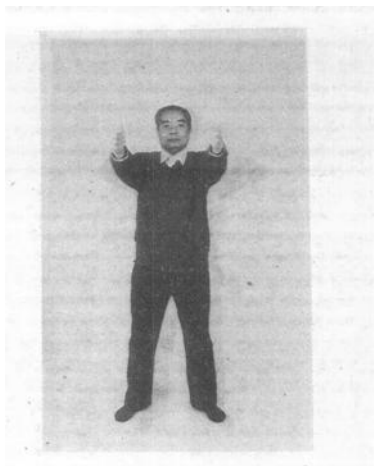


图 17

当左手有感觉时,右掌对左掌微微划圆,正反各旋转三周。体会两掌心的气感。(见图 18)



图 18

沿水平方向开合拉气九次,越拉越大。(见图 19,图 20)



图 19



图 20

同时，两手臂之间开合拉气三次。

“开——合——，开——合——，开——合——”。

转掌心向内，两手臂与身体之间内外开合拉气三次。（见图 21、22）

“开——合——，开——合——，开——合——”。

两手臂与五脏六腑之间内外开合拉气三次。（同图 21、图 22）



图 21



图 22

“开——合——,开——合——,开——合——”。

双手十指间相对,成弥勒抱肚状。(同图 20)

观想弥勒微笑的神态。

心笑,肺笑,肝胆笑,脾胃笑,肾笑,五脏六腑都在微笑,面笑,胸笑,背笑,手心笑,脚心笑,全身微笑。笑遍全身。笑遍四方。

一笑祛百病。一笑消百灾。一笑去万愁。

双手自然下垂于体侧,松静站立(10 秒钟)。

第五节 通天大法,脱胎换骨

接前势。

想好自己的右手,从体侧伸向斜上方。(见图 23)



图 23

伸到宇宙无穷远处,进入另外一个世界。体会体会另外一个世界的感觉。麻,胀,酥,全臂通红,然后,把这种感觉传染到全身,给自己一个“脱胎换骨”的意念。

右手缓缓平摆到头顶,沿中脉下落,自然下垂于体侧。(见图 24)



图 24
想好自己的左手,从体侧伸向斜上方。(图 25)



图 25
伸到宇宙无穷远,进入另外一个世界,体会体会另外一个世界的感觉。麻,胀,酥,全臂通红,然后,把这种感觉传染到全身,给自己一个“脱胎换骨”意念。

左手缓缓平摆到头顶,沿中脉下落,自然下垂于体侧。(见图 26)



图 26

体会全身更加深入地进入另外一个世界的感觉,透明,发亮。

两手沿体侧同时伸向斜上方,伸到宇宙无穷远处,进入另外一个世界。(见图 27)



图 27

体会体会另外一个世界的感觉,麻,胀,酥,然后,把这种感觉传染到全身,浑身变得通红,透明,透亮,自上而下越来越亮。两手慢慢在头顶合十。(见图 28)沿中脉缓缓下行至腹前(图 29),自然

分开于体侧。



图 28



图 29

体会在另外一个宇宙的感觉,观想体内越来越明,越来越亮。
焕然一新,轻松无比。

松静站立(10 秒钟)。

第六节 观音摆手,春风杨柳

接前势。

本节动作要求自然、自由,想一下观音的体态,行姿;想一下春风杨柳的轻柔。动作要松,软,柔;若有若无,有意无意。

·双手前后摆动,摆动……;左右摆动,摆动……;交叉摆动,摆动……;双手转身摆动,摆动……。

摆摆头,摆摆肩,摆摆腰,摆摆腿,摆摆身。自由自在,不着意,也不着力。

渐渐的默想,五脏六腑开始摆动。摆摆肾,摆摆膀胱,摆摆肝胆,摆摆心脏,摆摆脾胃,摆摆肺。把五脏六腑摆松,摆柔,摆透明。

动……,全身各个部位都在微微的动,自由的动,轻松的动;不压抑而又不失态的动;四周的空气与你一起在动;四方空间与你一

起在动；整个宇宙与你交融、蠕动。

我就是宇宙，宇宙就是我。若有若无，有意无意，自然而然。
像观音摆手、春风杨柳般的祥意于悠然。

好，好。缓缓的化外动为内动，听其自然的静下来，静下来。
松静站立(10秒钟)。

第七节 立地成佛，自在清静

接前势。

双手向上由体侧捧地气而起至头顶处，天地之气相融翻掌心向下，灌入头顶。(见图 30)



图 30

沿中脉自然下行。(见 31)

至小腹前，翻掌心朝上，十指交叉，兜于腹前。(见图 32)

在丹田处略存一念。

两眼微闭，进入观想状态。观想斩断一切与俗世红尘的联系。将名、利、财产、顾虑、烦恼、纷扰、牵挂、千丝万缕的联系一刀两断。体会放下后那种超尘拔俗的轻松的感觉。

观想自己身上的物品一件件的脱落。衣服、鞋子、袜子、帽子、手表、眼镜、各种首饰，全部脱落。自己是个赤身裸体的小婴孩，站



图 31



图 32

在光明灿烂的天地之间，面带微笑，体会那种轻松自在、无拘无束的感觉。

观想自己身上的肌肉纷纷的脱落。脸、胸、背、腹、臀、腿上的肌肉全部脱落。

观想五脏六腑像春风中的杨柳在微微的摆动，一一的脱落。

观想一副骨架干干净净、轻轻松松站立在天地之间，体会那种空洞、飘逸的感觉。

骨架纷纷脱落，化为乌有，肉体凡胎完全消失，就只有一个透明的、红光闪闪的身影，站在天地间，轻松旷达。观想它的透明，发亮。体会一下那暖热的、无边无际的感觉。

双手自然下垂于体侧，松静站立(10 秒钟)。

第八节 金龙升空，百脉流通

接前势。

双掌心相对，与肩等宽，向前缓缓抬起，与肩平。(见图 33)

掌心发气相连，双手成剑指。(见图 34)

待指尖有感觉时，左剑指自然下落于体侧，右剑指由百汇点起遍点遍下行(见图 35)，至下丹田处，意想丹田气经会阴至尾闾处，



图 33



图 34

左剑指由尾闾处自下而上边点边上行(见图 36)至胸椎。



图 35



图 36

右剑指经头顶与胸椎处与左剑指相连。(见图 37)

右剑指继续由下而上边点边上行至百会;沿中脉至下丹田。

“上——;下——,上——;下——,上——;下——,上——;下——,上——,下——”。(按小周天循环六周)

剑指变为空掌,自然下垂于体侧。



图 37

观想脊椎似一条金龙,沿督脉而升,任脉而降,依小周天腾跃环行。

“升——,降——;升——,降——;升——,降——;升——,降——;升——,降——;升——,降——”,环行六周。

掌心相对,与肩等宽,向前缓缓抬起与肩平,十指成龙爪形。(见图 38)相对发气。



图 38

等指尖有感觉时,用带气的龙爪戳打全身。默念“百穴齐开,百脉流通”。好!

双手自然下垂于体侧,松静站立(10秒钟)。

第九节 自画图像,一念存心

接前势。

双掌心向上,捧地气至头顶处(见图39)。天地之气相融,从头顶灌下。(见40)



图 39

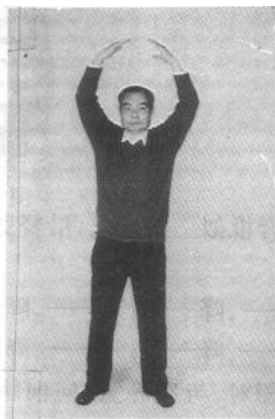


图 40

沿中脉,外导内行(见图41)至下丹田。

双掌心相对,与肩等宽,两手相对发气,待有感觉时,用带气的双手按想象画一个自己——童年时的自己。(图42)



图 41



图 42

轻轻的抚摸他的面部,抚摸——,抚摸——。按摩他的全身。

再轻轻的抚摸他的面部,抚摸——,抚摸——。舒展、拉正他的脊柱。

再一次轻轻的抚摸他的面部,抚摸——,抚摸——。拍打他的全身。观想这个天真、通红、快乐的童子与你合而为一。

用双手对自己做干洗脸,干梳头。按摩自己的面部,头部,拍打全身。双手合十于胸前(见图 43)。默念“我心即佛”。

松静站立,把练功的过程、练功中美好的感觉存于心中。

将美好的感觉融于你的生活中,工作中。平时要想一想这种感觉,体会一下这种状态。

双手自然下垂于体侧,松静站立。



图 43

九节名称解释

中国气功九大技术，怎么理解，怎么来记？

第一节，“四大金刚，松通空中”。大家都比较容易记住。这里有动作，有暗示，有观想。但是，第一节里最突出的是语言符号。九大技术中的一个技术，叫符号思维的技术。松，通，空，中，四个字震动全身。和形体动作相结合非常重要。第一节大家容易记住，四大金刚嘛！

第二节，“哼哈二将，排山倒海”。有个二字，大家就记住啦。在“哼哈二将”这一节中，就像其它的技术一样，虽然也综合了很多技术，但这一节中最重要的是动作思维的技术。用必然的、必定的、设定的动作，对身心进行自我调整。

第三节，“手托日月，天雨沐浴”。这里，虽然也包含了其它的技术，但突出的是观想思维的技术。怎么记？古人练功有一句话，叫三日一浴，最起码三天洗一个澡。为什么？古人练功，净室，首先要把房间打扫干净；焚香，点一柱香，使空气更清洁；沐浴，把自己洗干净；持戒，吃素；不做坏事，做好事。这样，人从一开始就进入一个比较好的状态。所以，第三节我们叫“手托日月，天雨沐浴”。记住，古人练功讲三日一浴，我们就这样记住第三节。

第四节，“弥勒大肚，笑遍四方”。这一节主要突出的是体感思维的技术。拉气，体会手和手之间的连接，手和身体之间的连接。用微笑扩展全身，依然是一种体会。这叫体感思维的技术。怎么记？弥勒大肚——笑遍全身——笑遍四方，一个四字，即是我们的第四节。

九大技术前四个技术，是基础的技术，即是：符号思维的技术；动作思维的技术；观想思维的技术；体感思维的技术。后面讲的五个技术，常常是这四个技术的综合运用。

在综合运用中开始做第五节，“通天大法，脱胎换骨”。这样就把第五节记住了。一上来就是通天大法，和宇宙相通。

第六节，“观音摆手，春风杨柳”。怎么记？手、柳都是六的谐

音。那么，第六节观音摆手，春风杨柳。大家都要好好记。说第九节是什么，要能想起来。

关于第六节，还有一个说明。这一节是采取了半自发功的状态。自发功是一种技术，作为一种群体训练，在推广的过程中，如果没有老师在现场指导，自发功是容易出偏的。现在，我们把它编成一套半自发功，一开始就加了程序，任何人照练都不会出偏。

第七节，“立地成佛，自在清静”。有一个佛教传说，释迦牟尼是在菩提树下悟了七天七夜成佛的。还有一种说法，释迦牟尼是七七四十九天开悟成佛的。这里取其七字。立地成佛，六根清静。这样，第七节是什么，大家就记住了。

第八节，“金龙升空，百脉流通”。古人讲，八部天龙，大家知道不知道？八部天龙，天上四面八方，八方各有一条龙，我们取这个古典。金龙升空，百脉流通。龙在天空布雨，雨落大地，百川都涨满了水，不会枯竭，都流通了。

第九节，“自画图像，一念存心”。最后一节是对所有的技术再集中、升华一下。

大家记住，这一节是比较高级的功夫。一开始在空中画像的时候，许多人会觉得很虚，观想时还看不到什么太明确的形象。用手按摩，好象不像前几节做起来这么具体。但这一节将培养大家的气功高级功夫，所以一定要求把它做好。

希望修炼出真功夫的朋友，如果以后有机会认识一些真正有高级功夫的大师，你请他们真正讲一点真实的、真心的话，他们就知道这一节是什么含义。

中国气功九大技术函授在今后的发展过程中，水平会越来越高。我们会因人而异，根据个人不同的理解水平，进行部分具体的练功指导。

九大技术教功现场讲解

(1995年10月28日北京五塔寺中国生命科学研究院
中国气功九大技术教练操作完毕后)

今天我向大家正式传授中国气功九大技术。

过去,我在中国的一些场合对九大技术做过一点教授:中组部礼堂、太原湖滨会堂、成都城北体育馆以及广州、深圳、西安等地,都是为了宣传气功的奥秘,让大家体会生命科学的成果,我在现场对九大技术做了初步的教练。

今天的这个讲授,就更加正式了,希望大家学了九大技术以后,确确实实能够终生受益。我希望,我也相信,九大技术最终会成为我们中国乃至世界范围内的健康运动、自然康复运动的最佳方式之一。希望通过对中国气功九大技术的学习,能够掌握一套最行之有效的练功方法。

今天在这里讲九大技术,不是一般的讲授。一般的讲授并不需要这样近距离的、百分之百的面授方式。主要是想通过这种面授,培养一批传播中国气功九大技术的种子。希望在场的人真正把它学好。不仅自己终生身心健康,而且能够传播这种技术,能够帮助周围的人,帮助整个社会的人。

大家有没有这个决心?(回答:有!)

请再回答一遍!(有!)

那么,就请大家好好学。

今年春天以来,我曾多次教授九大技术,但那只是一般性的传播。我们要通过今天的面授,使在现场学员们心领神会。

今天到场的学员中,有的人可能练过很多种功法了,但你们一定会发现,我们刚才练的中国气功九大技术是特别好的一种功法。我考察的中国当代的气功师真可以说有上千名了,古代的各种各样的气功功夫我也研究过了。为了整个气功界、广大的气功爱好者,为了人类,我不断地在总结各种各样的功法。从最浅的层次来

说,就是为了我自己,我也要练功嘛。我要体会各种功法,哪个功法奥妙在什么地方?哪个功法见效最快,没有副作用,又好学;同时,档次又比较高。太简单也不行,档次低,就这么点效能也不行。档次高,往往太复杂,又难于教授。有的功法只是对这种病有好处,有的功法对那种病有好处。希望能够有一种功法、一种技术对多数人都有好处。我一直在总结和体会。

现在请大家相互看一看,与来的时候比,大家都变了样了。都看看你们的脸,互相感觉感觉,现在天色比刚才还暗了点呢,脸上就是一种健康样!大家有感觉吧?大家互相看一看,这就是变化!

9月份我去哈尔滨,有一个上海的记者,二十年的胃疼,二十年的失眠,不会练功,也不理解气功。见我之前,社会上正在批判伪气功。我用一个小时就把他说服了。为什么呢?他的胃从来就没有暖和过,经常胃疼。我就教他练了刚才我们练的一节,就是“观音摆手,春风杨柳”。就教他这一节,当时他就感到胃里发热。他说,特别奇怪,从来没有胃热过。第二天胃就不疼了,脸色也好看了。

中国气功九大技术,这是我考察了中国数百名一流的气功师,探究了古今几百种气功秘法总结出来的。希望大家按照我刚才说的去做。九大技术函授的全面展开是96年的1月1号,届时会将相关的教材都发下去。我们这些种子选手要先学一步,学好了以后还要去教别人。今天我教授的内容,很快会整理成书面材料给大家。有书面材料,还有录音带。只要有时间,凡是今天到场的学员,我还准备再带一带你们,使你们真正成为中国气功九大技术的传播者。大家愿意不愿意呀?(回答:愿意!)

咱们要比着年轻,比着健康。健康光荣!

大家看一看咱们这些人的脸,现在都好看,都有生气啦。都要这样,谁也不许病病歪歪的。

对九大技术要练。我刚才教大家做的,第一节,四大金刚,松通中空。它是用了四个动作,加四个咒语。这四个动作和四个咒语作用于人体,变化是最明显的。而且它的结合非常巧妙。大家

记住，只要做出光明正大相，一说“通”字，就要浑身晃动的，气感非常强烈。一个动作结合什么咒语，是非常奥妙的。

我们古代佛教的五百罗汉，一个罗汉一个动作，其实那些动作都是为了练功用的。可是不给你讲，你就不知道是在干什么。为什么要有这个动作？为什么要有那个动作？这一个动作是干什么的？而且，为什么要有这个动作？（柯云路讲解时做出各种不同的手印）不讲，这些动作摆着是没有用的。

那么，我告诉你，我们现在做出一个动作，就是要大慈大悲，默念一个“中”字，就都有了。再一个动作，顶天立地，默念一个“松”字，就都有了。

以后大家做得好，有的时候做一个动作就会站不住的。大家记住，你真是默念得好，震动了全身，一个动作一做，光明正大，“通”，一念就站不住，气感就强到这种程度。

我过去也教过几个年纪比较大一点的——咱们讲生命科学，什么都不忌讳了——他们已二、三十年没有什么性方面的感觉了，因为年纪大了。可是他们学了几个简单的动作一练，马上就来了感觉啦。他们很高兴，说，最起码这是一个返老还童的表现。我说，当然是。当然是！

所以，大家一定要有信心，慢慢的，这头发又黑起来了。没有问题！你有点小病，什么胃不好，什么胃溃疡、胃病，肝有点小毛病，练九大技术解决这些问题是非常容易的。但是那些要领，那些信念，要明白。懂我的意思吗？

比如四大要领，一个要领，你在练功过程中也许会有些反应。过去多少年，你一直是胃不好，现在凑凑合合也觉不出什么来了。一练功，发现胃反而有点疼起来了。不要紧！它把你的隐患都翻出来以后，到时候就去掉了，都会去掉的。

九大技术没有副作用。我是经过了各方面的考虑、研究，包括我们对自发功的有限的应用，都保证大家不会出偏。

任何反应都叫做正常反应，要无所畏惧。无所畏惧！什么反应都没有还行啊，要有反应。

第二,就要“肯定效益,立竿见影”。你有时候会想,怎么我练一天就发生变化啦,有这么快的事吗?你都不敢相信。要相信!有的时候,就是一天变化。你胃疼,过去一直疼,你从今天开始一天就不疼啦。一天不疼就好了嘛。要肯定效果,立竿见影。

不要觉得九大技术刚练了一遍,时间不长,但发生变化就是变化。就是我对你们讲的,上海那位记者,胃疼了二十年,胃冷了二十年,练了一下,当着《妇女之友》编辑部这么多人,只教了他一节,当时就不疼,当时胃就热起来,就是一下。

大家知道,人体是非常微妙的事情,有的人生病,有时候就是一下。得病是很快的,一下就能病嘛,弄不好一下还能死掉呢!怎么不能啊?一下要好也是一样的呀。人怎么就光相信坏事情,不相信好事情呢?对,所以要肯定效益,立竿见影。

第三,就是不要迷信,不要疑神猜鬼。现在气功界还有些不良现象,各种各样的疑神猜鬼:今天是这个什么啦,明天是那个怎么啦,哪儿有病气啦,哪儿有坏气啦,这个功不好,那个功不好。说来说去,很多副作用。都不要理它们!一会儿说吃这个不好啦,一会儿说吃那个不好啦,弄得人简直没法活啦。都不理它们!一会儿说这儿来了一个什么鬼啦,一会说那儿来了一个什么妖啦,没那回事!“反对迷信,相信自己”,就要相信自己。

我们不是说了吗?相信人天合一。相信人定胜天。相信人能正己。三大信念嘛。

另外,就是“顺其自然,持之以恒”。比如说,练功的时候,今天你没有想辟谷,看见别人辟谷了,也硬要努着劲自己辟谷,没有必要。比如说,今天突然想辟谷,不想吃,硬吃也没有必要。因为咱们现在刚开始练九大技术,以后还要给大家讲怎么用,用九大技术辟谷也是非常容易的。九大技术干什么都可以。这个技术很有用。

中国气功九大技术,一般每一节做两分钟到四分钟。包括最后整理的整理,正好十节。做两分钟的时候,就说明你时间比较紧,那么十节做得快一点,做完,二十分钟。你时间比较充裕一点,

每节做四分钟，就是四十分钟。刚才我们做的时间就长一点，因为在教大家。

再有，其中每一节可以单另拿出来练。九大技术每一节都可以单练，这是其它气功不能做到的。比如说，我现在时间特别少，我要练哪节？大家慢慢体会一下，九大技术都有功效，每节还各有自己的特点。

比如说，你现在情绪特别不好，又疑神猜鬼，又担心自己这，担心自己那，别人又跟你说了不少怪话。你给它一“哼哈”就都没有了。如果说，你现在肠胃疼，肚子疼，告诉你，观音摆手，春风杨柳，五脏六腑的疼痛，绝大部分一会儿就没有了。我们大多数肠胃疼痛都是在刺激下各种各样的痉挛，就像脸抽筋、手抽筋一样的。做春风杨柳，你从外入内地摆动，摆通，摆松，一下就使身体松弛下来了。二十年的胃疼都一下摆得没有了，不疼了，不是很简单的事情吗？慢慢这两天有时间，我还会跟大家讲一下九大技术在治疗疾病上的用法。这里奥妙无穷。

我今天先教教大家，过两天我们把书面材料整理出来。大家一定要相信，九大技术确实特别灵。因为有这九大技术，练到一定程度，有时候还没有练，光想一下九大技术。比如说有时候累了，事情多，时间又很紧，我一节都不练，我想一下九大技术这个过程，浑身一下就来了感觉。就这么奇妙。

这叫“存一念”。也就是说，好感觉一想就来了。一个人要是一天尽存坏感觉，不是一想，坏感觉就来了吗？也一样的。

大家都要活 100 岁，都要年轻、快乐、健康！

大家以后要具备这个本事，走到哪儿，这个人现在有个地方不舒服，他又没学过什么功，或者学了一些功，效果又不好，你就从九大技术中抽出一个，给他。就是你教他，学这个吧，一教就起作用。然后，你就把他发展到我们九大技术里来，要在全中国范围内使我们九大技术传播开来。

中国很多功法，有的功法比较通俗，传播的人多一点。有的呢，可能在气功的级别上稍微差一点。有的功法深奥一点，档次高

一点,但是学起来繁琐一点。各有特长。希望我们的九大技术能够综合各种功法的优长之处。

九节动作,时间紧了,哪怕一天再没有时间,20分钟的时间都没有,我就拿出5分钟练其中一节。一定要坚持,每天都要练。

今天我给大家讲了九节,也许有些人对九节都没有完全记住,不可能九节都记那么清楚,你就记住其中四节、五节,你今明两天逮住那几节就练。有时间把材料发下去以后,再教教大家,最后大家都要会。

每一节的名字大家记一记,记住名字回去便于回忆。好不好?

大家真是好看了,真是有一股子喜气。你们坐在这儿有感觉吗?真是一种生气,脸上红扑扑的。多好!也舒服,对不对?现在大家主要的心思还是在学呢,等学会以后,做起来非常自然,就特别舒服。

我们正式的教材要到1996年1月1日开始向全国函授学员发行,今天,为了便于大家学习,请用笔记一下。真是要下决心啊!很多东西就是有奥妙。

第一节,四大金刚,松通中空。

“四大金刚”就是给了你四个动作。“松通中空”是四个咒语。结合在一起,这就是奥妙。我再重复一下,大家便于记住。

第一个,就是顶天立地——松。

第二个,就是光明正大——通。这好记,光明正大就是这么一个姿势,一个大字。大家以后要是做得好,一个动作你就站不住,就这么强的气感。

第三个:大慈大悲——中。

第四个:心比天宽——空。

明白了吧?第一节就是四大金刚,给大家形象地比喻了四个动作。

第二节,哼哈二将,排山倒海。

几年前我去内蒙古参加《新世纪》一书的首发式。有一个人,老是有坏的意念,老是做恶梦,老是出现一些神神鬼鬼的现象缠绕

他，特别害怕。我就告诉他：一个“哼”，一个“哈”，两个动作，大声喊！他当时就好了。这个“哼、哈”本身就是自古以来战胜邪气的。“哼、哈”二将是什么？是把门的！以后传得迷信了。“哼、哈”本身就是两个咒语，两个动作，左右手，战胜邪念！

三，手托日月，天雨沐浴。沐浴，就是洗澡。

四，弥勒大肚，笑遍四方。

五，通天大法，脱胎换骨。

六，观音摆手，春风杨柳。

七，立地成佛，自在清静。

八，金龙升空，百脉流通。

九，自画图像，一念存心。

最后是整理动作，叫做收功。

大家记住，九节的每一节都是八个字。前面四个字就是这一节的名字，后边就是副名字。

第一节就叫“四大金刚”；第二节就叫“哼哈二将”。后边四个字是跟着记过来的。第三节叫“手托日月”；第四节叫“弥勒大肚”，第五节叫“通天大法”，第六节叫“观音摆手”。第七节叫“立地成佛”；第八节叫“金龙升空”；第九节叫“我身即佛”。

后四个字是对前四个字一个更深入的说明。它里边还包含着两节、两部分的意思。如果大家慢慢去体会，这每一节动作中都是动、静结合的，往往是由动开始转为静。大家注意，每二节之间，一二节、三四节、五六节、七八节之间，都是一节动感强一点，一节静感多一点。为了造成一种平衡。

好，我现在带大家再做一次，便于记忆。要真正学会，以后要做的时候，一做就进入状态。你的手一伸，就感到手已经到另外一个世界里了。这个手就是一种感觉，一下子传染到全身，把全身脱胎换骨一遍，这一遍就把你好多病去了。要练到这种程度，要持之以恒。

我把几大宗旨再给大家重复一遍。

五大宏愿：

一，祛病健身。

二，开发智力。一就是身体要健康。二就是大脑要好用，你练了半天功，是知识分子做事越来越不会做了，那就是没练好；当作家越来越不会写小说了，那就不行。

三，开发潜能。有的时候会出现特异功能。

四，明心见性。大家注意，想好自己的目的是特别重要的。

五，普渡众生。

三大信念：

一，坚信人与宇宙能够相通——人天合一。

二，坚信人在禅定状态中能够产生改变自己命运的力量——人定胜天。人有命运，又能改变命运，这才是正确的认识。

三，坚信人能够调整自己的身心，祛除一切疾病——人能正己。能把自己纠正过来，歪了斜了，通过修炼把自己纠正过来。

六项德行。练功要讲德，什么是德？最重要的是这六项。

一，放下私心，天下为公。练功时要没有我执、我见，进入无我的状态。

二，放下贪心，心平气和。做坏事有贪心，做好事也会有贪心。那么着急，不讲究规律性。比如练功，本来应该顺其自然，你非要一天就练成，这也叫贪心。知道吧？这是一个心态的调整问题，要放下贪心，心平气和。

三，放下怨恨，对人宽仁。怨恨是广义的，各种各样对他人的不正确情感和情绪。对他人不好，其实是对你不好。所有的百岁老人，基本上都有一个共同的特点：豁达开朗。我们统计世界上百岁以上老人，各个国家有不同的特点，比如说，这个地方是吃素的，那个地方是吃肉的，这个地方是高山，那个地方是平原。但有一点相同，都是宽心人。不宽心，要长寿、健康是不可能的。

四，放下偏见，灵光显现。对事物不要有偏见，包括不要有错误的见识，片面的见识。

五，放下邪念，立地成佛。

六，放下执着，道法自然。

练功要有很好的德行，一种特别好的心态：松静自然，慈悲豁达。

四个要领，就是这九大技术的要领。

一，正常反应，无所畏惧。

身心在锻炼的过程中，出现的一切反应，都是正常的。不要疑神猜鬼，不要害怕，不要畏惧。没有反应倒不一定是很好。反应是正常的，正常反应，无所畏惧。

二，肯定效益，立竿见影。

任何变化，比如通过练功舒服了，不疼了，睡好觉了，吃好饭了。前两天还挺难受的，怎么一下就好了？十几年的病怎么一下就好了？都不相信。这时候你就糊涂了。要肯定效益，立竿见影。有立竿见影的效果，要肯定下来，它也就立竿见影了。大家懂我的意思吧？只要看见自己有进步、有变化——好的变化，立刻要肯定下来。不要想，我不是有胃病吗？我应该疼，怎么不疼啊？老在怀疑。不疼就是不疼了！

大家注意，为什么练功的时候，所有的气功师父都要问一问大家的感受，为什么要你们回答呀？并不是不知道你们的反应。比如，现在我问一下，大家有感觉吗？你们说有。为什么要问你们？我知道你们有，但你们一说出来，这个功，这个效益，就固定下来了。我问，大家舒服了吗？舒服啦！这就巩固下来了。没有师父问的时候，要问问自己，要肯定下来。许多人不知道，奥妙就在那个分寸上，就在那个寸劲上。人们往往看不到这些最最微妙的东西。

我在太原、深圳、成都传播九大技术，都举过一个例子。

比如说，有个人拿着一封信，跑到邮筒旁边去寄。这封信到底寄不寄，他是犹豫不决的，一直下不了决心。到了邮筒旁边了，是往里寄呢，还是不往里寄？还在犹豫。这时候，一瞬间寄与不寄决定于一念。这也许是他给某人写的特别重要的一封信，或者是介绍一个什么情况，或者是求人帮一个忙。反正这封信他还下不了决心寄。但是往里一扔，就寄出了，犹豫一下，又拿回来了。就在

那一念。

又比如说，家里有一件破衣服，扔还是不扔？到垃圾箱旁边了，刚要扔，一犹豫，又拿回来了。有时候一念之差决定事物是两个截然不同的结果。疾病也是这样。哎呀，我的病好了没有？旧衣服扔还是不扔啊？这一瞬间，你知道吗，你或是把病拿回来了，或是把病扔了。微妙的事情都是这样变化的。

许多人都看过拔河，十个人一组，双方势均力敌。这时候，你只要在一方给它加一只手的力量，哗，这边就赢了，那边就败了。健康的力量和疾病的力量有时候势均力敌，这时候，你肯定一下，多给健康一点力量，人就健康了，疾病就失败了。天下伟大的变化常常在那个一点点的寸劲上。这就是微妙。特异功能有时也在那个寸劲上，那一瞬间，哎，功能就出来了。

你如果在一瞬间，练功一天，或者使用一个技术，把疾病解决了，这就叫特异功能。常规功能能解决这个问题吗？20年胃疼，一下就好了，有可能吗？二十年天天疼，今天就不疼了，这是不是特异功能？

所以，大家要肯定效益，立竿见影。

三，反对迷信，相信自己。

无论什么样的气功理论，如果使得你疑神猜鬼的，都不要相信它。我研究了这么多气功书，这么多气功师，气功的奥秘我是不会轻易否定的。我之所以敢这样说，是因为只有这样正确。千万不要这一个说法，那一个说法，弄得你疑神猜鬼。不要那个！要心地踏实，就是相信自己。只要坚信自己做的是正确的，一定会有好的效果！这很重要。

四，顺其自然，持之以恒。

只要大家照着九大技术的规定每天练，你什么也不要，比如说，我今天有什么变化，明天有什么变化，你什么也不要，你只要照着练下来，久而久之你会发现，你不但自己身体好了，你对家人都会有影响的。大家想一想，家里多一个病人是什么感觉？弄得大家都不舒服。不光是情绪、表情对大家有影响，人的整个身心都

是有感应的。本来是一个坏人，现在变成一个好人了，马上对全家都有影响。是不是？一个人好了，就好了。这些年研究气功，我的孩子从小到大，从来不做一场恶梦。现在上高三啦，没做过恶梦这就是我的一点福报。

以上是四个要领。

一个口号：我不病，谁能病我！

天下不是说全部病，一多半病和我们的心有关系。“我不病，谁能病我！”就起码把一多半病给去掉了。

一个状态：太阳照耀下的婴儿态。

老子讲复归于婴儿，婴儿是无邪、无念的，是无拘无束的。

大家要松静自然，慈悲豁达。

我在中央组织部礼堂第一次讲九大技术，讲的比这个简单多了。讲完以后，在座的明镜功大师梁光祥先生对我说，柯老师，你把中国气功的顺序编的太妙了。玉骑的夫人也是位气功师。她说，柯老师讲完这个以后，真正懂得气功的人，都能理解这里的奥妙和好处。

现在，我带大家再复习一遍。

我们做第一节，四大金刚。四大金刚就是四个动作。两手自然下垂，这是预备姿势。

第一个动作，两手交叉，兜在腹下，顶天立地。这个很重要，顶天立地，既是语言暗示，又是观想。想象顶天立地，默念一个“松”字，震动全身。松——。对，平常练的时候可以不出声，愿意出声也可以。集体练的时候，可以有人带着发一个声音。

第二个动作：光明正大。一定要把相做大，你不要萎萎缩缩，这叫什么大呀？大！脸部表情都要大。脸也跟人一样，两边撑开，颧骨这个地方就像是你的两个手一样，撑开！大！然后，一个“通”字，自己马上感觉就不一样了，气势就出来了。这就是动作语言和咒语的关系。默念一个“通”字，通——，对，用“通”字震动全身。刚才第一遍做的时候，有的人一下就站不住了。一个“通”字只要做得好，气感一下就上来，人就站不住，很厉害的。再细致的讲，不

但要做光明正大的相，所有人朝下的面：手心、脚心、会阴、上鄂，都想着地，和地呼应；所有朝上的面：手背、脚背、头顶、舌头上面、两肩，都想着天空。通达上下。

这是奥妙，不讲大家是不知道的。

第三个动作，两手向上伸开，再自然合拢，大慈大悲，这四个字要把你表情都带出来。要是做完这个动作还不是一个慈悲的表情，就不对了。大慈大悲，用“中”字震动全身。中——。要震动着来感觉 ONG——。

我在九大技术理论中讲过啦，松，通，中，空，全是 ONG 的韵母，这是一个奥妙。因为这个 ONG 是最能震动人的百脉的。为什么讲“空”？儒家气功讲“中”，是不是？我们还教“放松”，讲要“通”，干什么？就是这个道理。

第四个动作，大家看，心在这儿，我们古人讲的“心”不是心脏之心。心在这儿，灵魂、心魂。心比天宽。对，宽！面目表情全要宽出去，脸也要宽。一个“空”字震动全身。空——。两手要感觉天空，和天空相会在一起。想一想这四个动作做好以后，自己的心态、人态是不是不一样啊？

第二节，哼哈二将，排山倒海。

两手平举，然后，掌心朝前，把力量推向无穷远，射到无穷远。左手为“哼”，右手为“哈”，专门调整自己身心的虚弱、邪念、偏见、走火入魔。什么鬼怪影子了，什么见到各种异象害怕了，忐忑不安了，受了惊吓了，等等。用这个来解决。哼！哈！哼！哈！哼！哈！这不是哼哈二将吗？底下还有排山倒海。

什么叫排山倒海？这个动作要排山倒海的力量啊，推向无穷远，而且重心尽量往前移。只要脚尖儿能顶住你，人不往前栽，尽量往前推。年纪大、身体弱的人也不要太勉强。射到无穷远，回来——。排山倒海。排山——，倒海——。排山——！意念就这样，倒海——排山——，最后，停住。停的时间长一点，自己掌握。然后，慢慢地，倒海——。

两手自然下垂，静站 20 秒。这时全身的气感都特别强烈。这

是第二节。

第三节,手托日月。左手托日,右手托月。要想象火红的一个圆太阳,一个圆月亮。托起来,慢慢托,眯着眼看。托到这时候,稍微凝视它一会儿。手心有感觉没有?(有!)你们托一会儿,感觉会特别强烈。慢慢往上托,日月托起来,托到天空。然后把日月合并,日月一合并,一交融,一片天光明亮。把天光拢下来,天光照耀头顶;同时天雨沐浴,甘露纷纷下降,把你的头顶照亮。一直照透,往下照,照到胸部、腹部、会阴、腿部,照到脚部,一直往下照。随着天光的照耀,手慢慢往下走。这时两眼闭上,观想:天光在一遍一遍地照透你,照透明,照亮,照红。天雨在洗你,把你所有的病气、邪气、疾病、不愉快、烦恼,全部洗干净。

前边是动,后边是静。我们九大技术每一节都是动静相结合。既是动功,又是静功,每一节都可以单做。

第四节,弥勒大肚。两手抬起来,左手为地,右手为天。天向地发光,发气,左手接收。右手要发得有力,左手要接得敏感。然后,天旋转,左手感觉到光在旋转。再倒过来旋转,左手还在感觉旋转。停住。气进一步增强。然后,连接在一起,拉气,拉——,拉——。两手之间拉气,有股力量是吧?两手麻麻的,千丝万缕的联系。越拉越大,大到一定程度,两个手臂的内侧也变成手,都在拉。都有气,都在拉。是不是整个手臂都发麻了?

我们这个功法是特别好的,大家慢慢去练,好多人以后会成为气功师,没有问题!

拉到一定程度,跟自己的身体拉,对,拉到里面去。五脏六腑都能拉动,特别是有病的部位。举个例子,你的脾不好,把脾脏的病气拉出来,天地灵气灌进去,拉,拉到里边直颤动。胃不好,拉胃,和胃之间有联系,手的气感要和胃连在一起,一拉胃里边就直动。肝不好,就拉肝。哪儿都不好不坏,周身五脏六腑都拉。最后一遍要慢慢拉,那力量一直往外拉,拉,拉,拉,这儿抱着一大团气,这就是弥勒佛的大肚子,一个气的大肚子。

然后,面带微笑。弥勒佛是笑呵呵的,把这个“笑”笑好,脸笑

好。然后，笑遍全身，全身都笑。全身的器官：肠胃呀，肝脏啊，脾脏啊，肺呀，心呀，胆哪，肾哪，腿呀，都要笑。这个技术要训练。大家让脚心笑一笑，很有意思。让脚心笑一笑，有感觉吧？这叫体感思维的技术。

我有一句话，这句话其实是咒语：一笑祛百病；一笑消百灾；一笑去万愁。

大家熟练了以后，心中一想，一笑，体内不好的东西就全走啦。连自己的命运都会受影响。这九大技术确实是非常宝贵的。

然后，手慢慢放下，安安静静站 20 秒。

第五节，通天大法，脱胎换骨。

想好自己的右手，伸向斜上方。练得好了，一下就伸到另外一个世界里去了。然后，发红，透明，把这种感觉传染到全身。你看，一下就过渡下来了，全身都变成这样。然后，手摆到头顶，慢慢下来，记住那种感觉。

左手也是伸向斜上方，伸到另外一个世界里。摆到头顶，慢慢下落。

双手伸向斜上方，在头顶合拢。大家注意，动作只是个外部形体的东西，主要是内部的含义。到另外一个世界里“脱胎换骨”。然后，两眼微闭，静站。脱胎换骨——。一定要把那种感觉传染到全身，脱胎换骨，年轻，透明。

下面我们做第六节，观音摆手，春风杨柳。

双手一定要特别放松，手就像鞭子一样，像杨柳一样，特别放松。一定要甩松，不要太讲究动作的好看，怎么松怎么来。前后甩松，左右甩松，肩部一定要松。交叉甩松，转圈甩松，这叫前后、左右、交叉、转圈放松。然后，随便甩，前后、左右、交叉、转圈，结合在一起。手甩松以后，把手的上边，两块肩背甩松。再扩展到整个腰背。把全身的胸、腹、腿、肌肉全部甩松。外部甩松了，甩里头，摆里边的五脏六腑，摆松。对，骨骼摆松。都有感觉的，五脏六腑微微在上边跟着摆松。要体会。

然后，摆脊椎。

然后,人天合一。把整个宇宙也跟着自己一块儿摆,觉得天地都跟着自己一块儿摆。

面带微笑,要笑遍全身。

慢慢地安静下来。身体停了,里边还在摆动。

第七节,立地成佛,自在清静。

捧气贯顶,地气贯顶。从地上捧起气来贯顶。然后,两眼微闭,用观想和体会的方法,由远及近,不是立地成佛,六根清静吗?什么都要放下。

第一,放身外之物:财产、名誉、地位、人际关系、烦恼、家里的事、班上的事、各种各样的事情,现在都放掉,体会轻松。第二,把身上衣服、戴的东西全部解掉。赤身裸体,一个小婴儿儿站在天地之间。体会自己小时候那种感觉,无拘无束,轻松自在。第三,想象身上的肌肉纷纷脱落,又轻松一大块。就剩五脏六腑在那儿摆动。体会一下。然后五脏六腑也脱落,凡胎都不要了,就剩一副骨架干干净净、空空洞洞站在那里。最后骨架也脱落。凡胎、肉身都没有了,就是一个透明的、通红的你站在那里。凡胎都放走了,剩下一个仙人站在那里。

天地的灵气都聚集过来。

第八节,金龙升空,百脉流通。

两手平举,握成剑指。剑指一握就要觉得两个指头前面能够射出东西来,要有内容。然后,一定要把自己划进去,不是简单地描一下,确实把脉划通。就是感觉在里边划进去了一样。然后,划到耻骨这儿,意念往后走。走到后边尾椎骨,用左手往上接。剑指对人是能激发的,刺激。然后,停住,用意念让它走。刚才手划,现在用意念给它划,接着走。下,上,下,上。

大家记住,剑指指端往往在我们练功之后,就有了功能,能发气。用剑指划自己的任脉、督脉、小周天,往往激发任脉、督脉。现在接着用意念在上面划,走通。任脉、督脉循环,像一个红色的管子,脊柱像一条金龙生龙活虎般腾空而起,到头顶又下来。有的人会发现自己脚底发麻。周身的反应就是这样的。任脉、督脉一通,

连脚底都会感觉发麻的。大家体会一下,有的人左脚特别麻,有的人右脚特别麻。想那句话,“金龙升空,百脉接通”。

然后伸出双手成爪状,戳打全身。想象自己百脉都通,所有的穴位都打开。关键是十指带气,那才是神叉、神爪、神手。才是气功。否则只是一般的理疗按摩。

最后第九节,自画图像,一念存心。

这一节是更高级的功法。是对前面八节的总结与提高。对于没有练功基础的人,这一节开始做时,感觉弱一些,不要紧。做一做会有感觉。这一节主要调动人的潜能,练出来的是比较高级的气功功夫。练这一节时,睁眼比闭眼更好一些。闭眼也可以。要用额头天目处去观想对面画的那个自己。隐隐约约有个感觉就可以。不要努劲。要天天练。什么都要顺其自然。

顺其自然是中国气功九大技术修炼的最重要原则。要心平气和练。练功也要放下贪心。也不要着急。功到自然成。

用带气感的手在空中划一个自己年轻的图像。可以想象一下二十年前的自己。如果你现在才三十岁,二十年前就是十岁,也可以。你画一个十岁前后的六、七岁或十一、二岁的自己。总之是年轻的自己,自己印象中最好的一张照片,画在这里。看着他,要观想,就是想象自己站在面前。

然后,用带气感的双手继续给他按摩脸部。把额头按摩的亮亮的,体会一下自己脸上的感觉。有没有感觉?(有!)这就是特异和常规的联系。有的人一时找不准感觉,不要紧,慢慢练。就要练这个。特异功能为什么能够治疗对方的疾病?他并没有接触你的身体呀?就是这个道理。眼角、眉心给他展开,眼睛的疲劳全给他洗掉。眼角的皱纹去掉,按摩平,面带微笑。一点疲劳都不要有,一点烦恼、愁苦都不要。体会一下,脸上有感觉吗?(有!)对,要肯定这个感觉。

大家想一想,我摸这儿(指画像),这儿(指自己的身体)就有感觉,这就是奥妙。好,你按摩按摩他的头,双肩,有的地方还可以拍打拍打,他的胸、背、腰部、腹部、内脏有什么不舒服的地方,拍一

拍,按摩按摩,还可以把手伸到他身体里边去,按摩他的内脏。按摩舒服,按摩平。拍打整个身体,要让它拍红,拍透明。有时候哪儿有点不舒服,哪里有点发灰、发黑,拍!把它拍红。……这叫特异,这叫虚空间。

现在,我们把特异的拍转化为常规的拍,特异的按摩转化为常规的按摩。对,转过来按摩自己的脸部,面带微笑按摩,把所有的皱纹都按摩平。手上有气感,干梳头,给自己一个意念,头发变黑。脸上的疲劳一定要洗得干干净净,焕然一新。

再拍拍自己,手上有气感,不是随便地拍,要拍到里边去。拍一拍,从上到下都拍一拍。好,现在浑身放松。

最后,我们要存一念。练完功很好,要维持到每天,每年。好,双手合十,把刚才练的感觉一下就合在手中。

九大技术练了一遍,那种好的感觉,太阳光下的婴儿状态要找到。要这样想,我就是太阳光下那个快乐的、笑呵呵的、胖胖的、裸体的婴儿。对,要在整个练功过程中形成这种透明的、自在的、微笑的、心澄目洁的感觉,并把这种感觉留住。

好,让我们大家拍拍手。

(长时间热烈的掌声。)