

---

# 金曜瑜伽十法

一、灵蛇盘卷 二、板块对折 三、雄鸡报晓 四、龙行虎步 五、螺旋法

六、人丁法 七、吐纳法 八、贯通法 九、虚空法 十、心应法

“瑜伽”是梵文音译，意译为“驾驭”、“结合”。驾驭什么？驾驭自己的身（肉体）和心（意识、精神、空性的“自我”）。怎样结合？唤醒潜伏于人体内的“蛇力”——空性的“自我”的潜能，使之完全摆脱感官的干扰，得到升华，与宇宙真谛结合，或曰“人天合一”。人天合一的境界，超越了欲望、疾病、生与死……实现了人类生命最本质的回归。

从修持上来认识，净化了肉体有助于“蛇力”的升华。另一方面，肉体的净化自然会与一切病变绝缘，这就是修持的副产品——祛病强身。鉴于瑜伽在祛病强身方面的实用功能和显著功效，我曾将此十法中的七法和一部分水脉法的基础法合编为《保健瑜伽》八法公诸于世，以响应国家制定的《全民健身计划》的号召。因其对人体的锻炼是上下内外浑然一体的、全面的、深入的，对各个系统的多种疾病都有良好的疗效，甚至是显效、特效，立竿见影，而且简单易学，男女老少皆宜，所以一经披露，便在社会上引起强烈反响，一直在广泛流传，可谓经久不衰。

金曜佛母大孔雀明王法无上瑜伽的前行法为形体瑜伽、冥想瑜伽、气息瑜伽。以形体瑜伽为门径，冥想瑜伽为基础，气息瑜伽为法钥，进而三者合一，达到观想瑜伽的真境。如果修证不到观想瑜伽的真境，那么无上瑜伽身密、口密、意密的魂和帅——意密，就有可能流于单纯的大脑思维活动的想象，咒印观的观想就成了空想。这也是金刚密乘任何一个法门无上瑜伽修法的大忌。

对此中作为法钥的气息瑜伽，应知其五征五境二分一乘——

五征：粗息、细息、游息、定息、止息。

五境：腹息、体息、脉息、相息、内息。

二分：非法息、法息。

一乘：印息。

---

其中五征的定息包括练家子通称的“龟息”。道家的踵息类似于五境的相息。道家《修仙指源》中说：“真人之息于踵”。可见此境次第之高。

俗话说：“人活一口气”。人死了又说为“没气了”。话俗理不俗，气息的有无事关生命的生与死，气息的性状反映出生命的性状和存在的次第。无上瑜伽身口意三密中的口密（真言密咒），就色身而言也是气息瑜伽，由此可见气息瑜伽的重要性。因此，当水脉大法的前行法后来又配合海螺脉大法公诸于世后，为了提高无上瑜伽行者的实修能力，我在此将无上瑜伽部吐纳、虚空、贯通的基础立成文字，与所余七法合称为十，以飨行者。其实，此三法和心应法的修炼，已非形体瑜伽、冥想瑜伽、气息瑜伽任何一个单项定义所能概括的了。其祛病健身的显著功能只是菩提道上的副效应而已，行者修证自知。

此十法可按顺序系统地练，也可任意选择，单独练。还可以把前四法或六法作为独立的系统训练。修炼时一般要求是立姿，熟练后则可坐着练，也可躺着练。

祝愿行者身心康宁，吉祥如意，获证圣果。

## 功法

立姿：两腿自然分开，两脚与肩等宽，或比肩略宽，两脚平行；两臂自然下垂，腋部勿夹紧；身正脊直，全身自然放松；脚的前部和后部三七分力；目光平视或略低。

卧姿是平卧、仰卧。坐姿的两手可放在大腿上，手心朝下。

收敛心神，寂思涤虑，进入功态。

### （1）灵蛇盘卷

功法：

两手叠掌（男性右外左内，女性相反），轻扣于脐下小腹部（即法宫部位），收回目光。

下颏内收，低头，将颈椎一节一节地卷屈起来。继续低头，并且收胸，将胸椎一节一节卷屈起来。继续收胸并弯腰，将腰椎一节一节卷屈，进而将尾椎也一节一节卷屈起来。在此盘卷过程中，两手叠掌贴着小腹部自然下行，最后扣在会阴上（即密轮部位）。

盘卷到位后，稍停，再从下到上一节节放开，身体恢复中正，重叠之掌亦自然回到法宫部位。

---

如此，算一次。做 3-5 次。

要领：

自然呼吸。

脊柱如同一条蛇，从头到尾一节节盘卷起来；并要卷得紧一些。盘卷的速度和放开的速度都要缓慢从容，不可快。

## （2）板块对折

功法：

两手正叉腰（拇指在后，余四指在前），双肩与肩胛放松。

臀部向后，两腿绷直，用右肩头够左脚尖，腰部随之扭弯，上身随之下俯，左肩随之后张。动作做到最大程度后，稍停，再逐渐起来，身体恢复原状。

再用左肩头够右脚尖。身体各部分要领相同。

一左一右为一次。做 3-5 次。

要领：

自然呼吸。

上身下俯时，不要低头，不要含胸弓背，目光自然看相关的脚尖。身体起来时，要遵循原来的路线。

身体相当于一个长方形的平面，对角折叠，肩头与脚尖之间的运动路线必须是直线。

## （3）雄鸡报晓

功法：

两手倒叉腰（拇指在前，余四指在后），将腰部放松。

臀部向后运动，并向上翘，两腿绷直；同时上身向前运动，并挺胸，张肩，仰头；两手支撑于腰部，掌心贴在腰眼上。同时深吸气。

动作做到最大程度，稍停，屏息。

身体逐渐恢复原状，同时呼气。调匀呼吸后，再继续做。做 3-5 次。

要领：

到位的身姿如雄鸡报晓，但是，头不可太仰。颈部后折、下颏仰起、喉部拉开即可。目光投向前上方。

报晓时，十个脚趾抓地，要站得稳妥扎实。身体恢复原状后，脚趾放开。

金光明寺

#### (4) 龙行虎步

功法：

目光平视，炯炯有神。

摆动双臂走起来，但是两脚不许抬起，必须始终平踏着地面，也不许提踵。走动的幅度可由小渐大，又由大渐小。但是，速度始终要不紧不慢，从容不迫。

要领：

如虎在山林漫步，龙在云中遨游，要走出龙虎的气势。

浑身的每一个关节都要“走”开，协调自如。柔中有刚，刚柔相济。

以上四法，可从十法中分离出来，成为独立的系统训练。

#### (5) 螺旋法

功法：

两手在心轮前合什，同时深吸一口气。屏息，变为指尖朝前，把两手快速搓热。一边呼气，一边叠掌扣在脐轮上（男性左内右外，女性相反）。稍停，调匀呼吸。此时手掌和腹内沟通，形成一个气场。

两手仍然重叠着，以脐为圆心，螺旋式画圆，从小到大，直到大圆与腹腔同等大小（不超过横膈）时，将手停留在耻骨联合的上缘，扣住该部位，稍停。

等到耻骨联合上缘部位内里发热后，再从大到小螺旋式逆向画圆，最后仍扣在脐轮上。

一大一小为一次。做 3-5 次。

收功时，两手先握成拳，稍停，再分开放下。

要领：

画圆时，腹腔内部要放松；手掌可轻触腹肤，或稍微离开，但不可离远。自然呼吸。

旋转的方向男女有别：若他人在对面观看，男性从小到大是顺时针，从大到小是逆时针。女性完全相反。

#### (6) 人丁法

功法：

两手在心轮前合什，同时深吸一口气。屏息，变为指尖朝前，把两手快速搓

---

热。一边呼气，一边分开双手，分别扣在左右侧肋下，手心对着带脉的左右起点。稍停，调匀呼吸。此时手掌与带脉和腹腔内部沟通，形成一个气场。

沿着带脉的方向，两手相对运动，推搓腹部。推搓适当的几次后，叠掌（男女有别，如前）扣在脐轮上。稍停。

等脐轮发热后，沿中脉方向叠掌向下推搓腹部，直到耻骨联合的上缘。推搓适当的几次后，停留在耻骨联合的上缘。稍停。

等耻骨联合上缘部位内里发热后，再从下到上往脐轮推搓适当的几次，仍叠掌扣在脐轮上，稍停。

两手分开，沿带脉反向推搓适当的几次，又分别扣在带脉的左右起点上，稍停。

两手沿带脉方向继续向身后肾脏部位推搓适当的几次后，分别扣在肾脏部位。稍停。

等肾脏部位内里发热后，两手贴住肌肤，轻柔缓慢地旋转着揉肾，适当的次数后，停下来。

稍停，两手相对运动，叠掌扣在“命门”上（叠掌要求如前）。

收功时，两手先握成拳，稍停，再分开放下。

要领：

推搓的速度不可快，要把力道送入腹内，不要只在皮肤表面摩擦。推搓的力道要掌握适度，不可过大。

揉肾时，两只手旋转的方向不同：若他人在身后观看，左手是逆时针，右手是顺时针。

#### （7）吐纳法

功法：

闭目静心，微守法宫（似有似无），无思无虑，稍停片刻。呼吸深细匀长（顺腹式呼吸）。

①吸气：同时两手从两侧自然上行，成弧线轨迹运行到身前，停在脐轮的高度，离身体一竖拳左右，手心朝下，十指自然分开，两手斜相对但不能接触；腋部自然张开。

呼气时，小腹不收，保持自然饱满；同时放松身体并微微摇动身体，胸部自

---

然地完全收缩，此时横膈会自然下行，将肺部之浊气全部排出。

此呼气法名为锁腹式呼气法。

再吸气时，小腹仍保持张力；呼气时，小腹渐渐放松。

把顺腹式呼吸调整到深细匀长状态。

如上法做 1-3 次。

②吸气；同时两手沿垂线运行到心轮的高度，接近于正相对……（其它要求与①同）

锁腹式呼气。

（后面的要求与①同）

③吸气；同时两手沿垂线运行到顶轮的高度，正相对……（其它要求与①同）

锁腹式呼气

（后面的要求与①同）

④两手移到头顶上，两臂外展至身体两侧，（与身体大约在一个平面上），两手腕放松，手心对着顶轮。

吸气；同时两手坐腕变手心相对，接着向两侧继续运行，成手心朝上，此时大臂与地面平行（或肘端略高），小臂与大臂夹角略大于 90 度。不停。

继续吸气；同时两臂在两侧斜向上伸展；肘部放开但勿伸直；手腕逐渐伸直并向内弯曲；两个手心斜对着顶轮，相对向下向内运动，逐渐靠近时前移到③的位置，不停，继续下行到心轮的高度，不停。

呼气时，两手继续下行，过脐轮后叠掌扣在法宫上；同时放松身体并舒畅地摇动身体（其他要求与①同；锁腹式呼气。）

（后面的要求也与①同，但此法只做三次。）

⑤两膝渐屈至中位马步金刚立状态，同时两手向前距身体约两横拳，在脐下的高度结定持印，张腋分肘；同时顺腹式吸气。

锁腹式呼气。

再吸气时，小腹仍保持张力；呼气时，小腹渐渐放松。把呼吸调整到深细匀长状态后，静立片刻。

静立中，微守法宫，观想小腹里的能量随着自然的吸气时自然地~~地~~向法宫聚拢。

恢复立姿时，自然吸气，同时两手叠掌，扣在法宫上。稍停。

---

外手和内手先后握成空拳。再先后握成实拳，分开放下。

要领:

修炼此法，锁腹式呼气法是难点，如果掌握不好，则只练习①和⑤，但⑤里的观想能量聚拢法宫就不要做了。

注意“腋部自然张开的要求”。自然张开，切不可耸肩抬肘。

自始至终，身体上下内外都要保持在自然放松状态。

定持印：左手空拳，拇指、食指、中指指尖相触，拳心对着法宫，拳眼朝上；右手五指自然并拢伸开，手心朝下搭在左手拳眼上，劳宫穴与拳眼中心相对。

附：总持宝瓶气始证之通天柱法

坐于椅子边沿，勿使下阴部受压迫，身体自然中正，两脚平踏地面，两手自然置腿上（便秘者坐在马桶上修炼，往往奏奇效）。

静心涤虑，调匀呼吸。

吸气时，腹部从上到下逐渐扩张到底部，同时观想吸入之气到达底部。呼气时，腹部从上到下逐渐收缩到底部，同时观想腹部之气被挤压到底部。

如上一吸一呼为一次。完成后，自然呼吸，再做第二次。或连续做几次后，再自然呼吸。

要领:

腹部的吸扩呼缩莫追求幅度，勿用蛮力，以找到感觉为宜。天柱三焦通，百病无。

（8）贯通法

功法:

先修了前七法，或选修了其中之法，或随意做一些热身运动，待气息平稳了再修此法。

标准的立姿预备式（要领如前所述），虽然睁着眼，但要目无所视。

①两手叉腰。深吸气，再仰面呼气，且呼气有声。

头颈复原，随意摇身，调匀呼吸，定稳身形，闭目静心。

如上做 3-5 次。

②身体重心左移（或右移），抬右腿（或左腿）时吸气，右脚落下踩地有声，同时念咒：“哈姆！”

随意摇身活动，放松全身，然后定稳身形，闭目静心。

睁眼，如法再做另一侧。

以双侧计，如上做 3-5 次。

③一边随意走动，一边从头到脚、由上而下、前后左右地做些梳理活动。

要领：

做①时，要把肺部的浊气呼尽。呼气时要撮口呼，让浊气从口唇圆形的中间出去，切不可吹掠牙齿。

做②时，咒语发声要响亮有力。

抬腿不能太高，大腿别超过水平线。

跺脚时，切莫脚跟先落地！切切！

### （9）虚空法

功法：

①持诵三世诸佛至诚归命真如真言：“唵——”观想自己的身体无限扩大……，再现时，收回并继续缩小到法宫内……

②选择身体的某一部位或某一脏器，设定该处通向体外的最直接最短的通道。

吸气时，观想采入的能量进入该处，充满了白光。

屏息，稍停。

呼气时，该处收缩，从通道射出不净和浊气。

关闭通道，放松该处，调匀呼吸。

闭目静心，品味该处产生的快感，心生愉悦。

如上做 3-5 次。

③持咒：“通—速—捏—”观想密音从该处发出，使该处振颤，并使共振范围扩展。

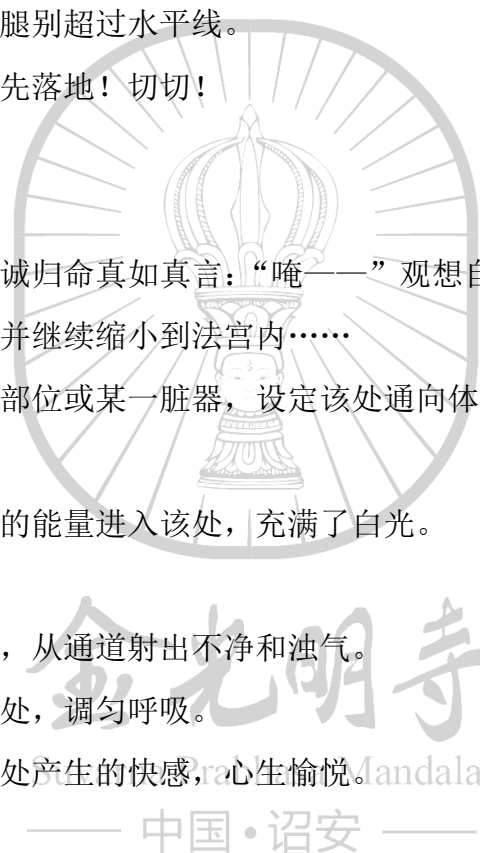
④张开通道，持“吽”咒，同时收缩该处，配合呼气。

吸气时，持“啪”咒，同时张开该处。

关闭通道，放松该处，调匀呼吸，静养片刻。

⑤轻轻拍打该处，按摩，梳理。自由活动。

要领：





---

设定该处通向体外的通道，一定要是最短最直线式的，如果中间要穿过骨骼等实体硬组织，也不要担心而在心理上产生障碍。这是修虚空法必须解决的问题。

从通道射出的不净和浊气，不必观色。

②中品味快感时，心要淡然无求，不可攀缘。

③中密音共振的扩展范围要顺其自然，不可追求，更不可用念力导引。

#### （10）心应法

功法：

左手手心朝上，平端于身前，高度不要过腰。缓慢地旋转手掌，观想掌中有螺旋光渐高渐大，成喇叭形（下小上大），与宇宙接通了，将宇宙能量沉甸甸地托在手上。

把手轻轻扣在心前区，意念将宇宙能量灌入了心脏。稍停。（从现在开始，无论手是否接触身体，手掌始终是横放的，也就是说，五指始终与地面大约平行）。

掌心贴住身体，五指翘起，离开身体，指端朝着身体的右下方。自然呼吸，吸气时意想吸入的氧气和能量进入心脏，呼气时意想心脏的病气通过手掌从指端射出。做 3-5 次。

落下五指，仍然恢复手掌自然扣在心前区的原状。

静静地感应心脏的跳动，同时，手掌渐渐离开身体（离开就行了，距离不可大）。

手掌一松一紧地握动，握动的频率要和心率完全一致，仿佛心脏是因手的握动才跳动的。

如果心动过速，则逐渐放慢手的握动频率，使心率随着恢复正常。反之，也可使心动迟缓者恢复正常的心率。心率正常者，使握动频率与之保持同步，数十几下就行了。

仍把手轻轻扣住心前区，静养少顷。

收功时，先把手握成拳，稍停，再向下运动，自然离开身体，放下手臂。

要领：

此法从始至终只用左手。

旋转手掌时，若低头看，是顺时针方向。

射病气和握动的次数不可贪多。力道和幅度忌大。

---

观想和意念不可重。那么想一想，意思到了就行了。

要始终心境平和，动作缓慢，轻柔、从容。忌浮躁。

忠告：

此法首先用于自疗自救。的确熟练了，得心应手了，才能尝试着为别人治病，以至用于急救。因为心脏对人体是性命攸关的，若掌握不了此法，就坚决停练，切莫强求，避免出问题。

疾病对治提示

灵蛇盘卷：

主治椎体骨质增生，椎间盘突出等脊柱本身的各种病变，以及由脊柱病变引发的其它疾病、脑与中枢神经引发的疾病、运动系统功能性各种疾病等。

板块对折：

主治与前法同，尤其对肩周围各种疾病、坐骨神经痛、腰肌劳损、肾脏和泌尿生殖系统其它疾病及性功能障碍等疑难杂症有效。

雄鸡报晓：

全身训练，上下内外浑然一体。对各个系统的疾病都有较好的疗效，尤其对胸腔、腹腔各脏器及消化系统、呼吸系统、内分泌系统和运动系统功能障碍显效。

龙行虎步：

全身训练。可平衡阴阳，协调人体各个系统的功能。对前三法具有综合作用。其综合效应对顽固的皮肤病、血液病、红斑狼疮、心脑血管病、脑萎缩、中风后遗症、进行性肌萎缩、重症肌无力、骨化性肌炎、鼻炎、咽炎、脊柱或胸骨变形等多种疑难杂症也都能收到显著疗效，并有理想的减肥或丰腴的双向调节作用。

螺旋法：

主治腹腔各个脏器的病变，消化系统、泌尿生殖系统、内分泌系统的疾病。

人丁法：

主治肾病综合症、糖尿病、习惯性便秘或便溏、痔疮、疝气、脱肛、痛经、崩漏、白带、阳萎、早泄、遗精、前列腺肥大等泌尿生殖系统、内分泌系统、消化系统及妇科、男科多种疑难病。

吐纳法（略）

贯通法（略）

---

虚空法（略）

心应法：

主治各种类型的心脏病、心率失常。可抢救心力衰竭、心功能不全的危重病人。

上师开示（摘编）

### 1. 灵蛇盘卷

灵蛇盘卷的训练重点是开发下部，就是唤起那密轮沉睡的蛇力，生起拙火。根本点是开发三脉六轮。灵蛇盘卷对腰以下重要的三个脉轮：海底轮、生殖轮、脐轮以及左中右三脉的底部都起到作用，最后的能量聚焦在中脉上，它表现在脊柱里。对脊柱的训练实际上贯穿了对三脉六轮的训练。三脉六轮的开发程度，决定了你的修持程度。因为三脉六轮是最后成就的必然通道，如果三脉六轮不能开，那么即身成就，就成了一句空话。这是密宗瑜伽的真谛所在。

脊柱是人体的支撑，一旦脊柱出了毛病，失去了支撑作用，人也就垮了。脊柱有造血功能，成年人的造血功能主要在脊柱里的脊髓。直接训练脊柱，对于造血功能本身就有强化作用。造血功能强化了，能量级次就相应地提高了，一个过滤，一个纯净，一个强化。脊柱又是中枢神经的通道，人的大脑指挥身体各个系统的运动，主要的通道是中枢神经。另外从脊柱的解剖位置看，上面连着头部的器官，中间连着胸部的器官，下面连着腹部的器官，所以脊柱对人体是很重要、很关键的一个部位。

灵蛇盘卷，从根上挖起，直捣黄龙，对脊柱病变有很好的疗效。这在过去的推广过程中，已经被实践证明了。比如说，有些病并不是原发病，如有的坐骨神经痛，是由腰间盘突出压迫神经引起的，吃药、贴风湿膏等都无法根治，只要能把腰间盘调正位，不压迫神经，马上就好。所以训练脊柱，由脊柱病变而派生的其它病变也就得到了调治。

灵蛇盘卷强调两手要扣在法宫上，两手下移要扣在会阴穴上，不许离开身体。我们两手扣的位置是密宗修持的一个重要部位，是穿在中脉线上的一个球体——法宫，它的位置就在脐轮之下、生殖轮之上这四横指的范围内。生殖轮，顾名思义，人的生命得以延续，人类得以繁衍的重要部位。法宫又称为生法宫，法宫中央的球心称为法相点，法宫的奥妙就是由无相生有相，是缘起性空的，一切法由

---

此而生，所以其重要性是不言而喻的了。两手下移经过的是中脉线，过生殖轮后双手一定要贴着身体扣在会阴上，不要不好意思，只有扣在会阴上，才能通过双手与海底轮沟通。

修密是中脉成就，修道是中道出神。从道家来讲，丹道的炉鼎在下丹田，也在脐下，有的说是三指，有的说是四指。我又掌门的内丹黄天功，是道家功法。黄天道讲的下丹田，在脐下三指，相当于密宗法宫里法相点的位置，差了七分，比一般丹道下丹田的位置要高。道家的内丹术走到颠峰的时候，走的必然也是中脉，但是它称中道，所谓中道黄庭，这是道法里的一句术语，中道就是密宗的中脉。只要是正法、大法，真正的天人相应法，最后都要走这条路，不走这条路，不可能成就。包括我们修密要达到虹化，要修出霓虹身，若不能中脉成就，不可能有霓虹身。因为只有中脉的那种像原子弹、氢弹爆炸一样的强大的爆发力，只有那样的高能、那样的高压、那样的化合分解条件，才能使肉体在一瞬间或在短时间内，达到全部的能量转化，把四大结合的色身分解、还原到物质世界里，从有相回到无相，达到虹化。当然，成就的表现有多种，虹化仅仅是其中一种，并不等于只有虹化才是成就。虹化不是绝对的、唯一的，很多成就的大德并没有虹化，而是平静地圆寂，但他同样是成就的。这仅仅是讲一下由灵蛇盘卷而引申到对密宗修持的重点部位和它将要对人体起的作用，作一个提示而已。

归根结蒂，强身健体也罢，开发潜能也罢，即身成就也罢，就是要把生命潜能集中起来打入中脉，把一个个的脉轮都打开，打通，让这些莲花都能盛开，从佛学上讲，那你就成佛了。

## 2. 板块对折

Suvarna Prabhasa Mandala

板块对折实际上训练的是三脉，训练的是激发拙火的基本功。同时也能使定力提高、潜能自然得到开发。

板块对折对整个脊柱的训练，对身体的训练，是和灵蛇盘卷互相配合、相辅相成的。做完灵蛇盘卷，整个脊柱的真能都调动起来了，生命力活跃了，中枢神经活跃了，大家就觉得浑身从里到外透热，这种热是带有拙火性质的热，是带有真能、真气运行的热，而不是一般天气热出汗的那种热。随后马上做板块对折，让骨骼在正常运动的范围之外，产生一种带有偏离性质的运动，进一步把手足的三阴三阳经、奇经八脉都拉开，把肌肉、筋腱都一伸一缩地拉开。而这种带有偏

---

离性质的运动，才是开发潜能、平衡阴阳、达到治病效果的运动。这个道理非常简单，但很深奥。

板块对折，从表相看起来，是解决了运动障碍的问题，实际上对内气、内力的训练，不仅在表皮、肌腱和筋肉上，而且进入了内里，训练强度已经进入了血脉，而且把身体做了这种限度的伸拉运动之后，整个身体的微循环都活跃起来了。所以细枝末节的那些病，都让这个真气、这个火打过去，打过去了就不会有病了。什么叫有病？无非就是气血不畅通、营养达不到嘛。

练了板块对折，大家会感到脚心的涌泉穴冒热气，甚至手心的劳宫也冒热气。为什么会叫涌泉穴？身体的能量、真能，通过气脉、气血的涌动，的确确会在那个穴位上像泉水一样喷涌，所以叫涌泉穴。经络系统和五脏六腑都是通着的，都有从属关系，都有相互表里阴阳的关系。比如说，肺是手太阴经，手太阴经活跃了，它这条经络通向的是肺，当然它要影响到肺的功能，肺都要受益。涌泉穴属足少阴肾经，涌泉穴出现了这样好的现象，说明足少阴肾经气血充实了、旺盛了、活跃了，那肾脏不就可以得到祛病强壮的效果吗？这是一个直捣黄龙强身健体法。所以不用循经导引，有意识地按肾经去捋，直接修这个法就行了。

修这个法时，要掌握这么一个要领。心里可以想着身前有一根棍，就是肩头与脚尖的对角线。身体往前不能超过半尺，不能往前冲。身和腰都要配合着走这条直线，这样才能自然地形成正确的板块对折。有的追求把身体弯得很低，但是要领没掌握好，最后弯低了，是通过别的方法弯下去的，那不起作用。有的先弯下去，再用肩膀去够这个脚，弯的线路不到位，最后起来也不到位，那功效就会大打折扣了。

Suvarna Prabhasa Mandala

—— 中国·诏安 ——

### 3.雄鸡报晓

做了灵蛇盘卷、板块对折之后，浑身气脉都通畅了，生命力很活跃、很旺盛了，那就要强化内脏。做雄鸡报晓，使内脏在扭曲间做有序的、有规律的拉动。在疏通的过程中配合呼吸，一紧一松，使胸腹腔的整个脏器和脊柱、筋腱、骨骼，乃至整个身体从上到下、从内到外，没有一处不运动起来。这样就可以把消化道、肺部、心脑血管等脏腑的器官融为一体，形成一个整体运动，内外交融，祛病强身，益智开慧。雄鸡报晓就是要把前两法所引发的身体里的拙火、真能，这种大河奔流似的气脉里的能量打入到五脏六腑里面。软组织净化了，健康了，练出来

---

的明点才是高质量的。而只有高质量的、纯净的明点，才能成为真正的载体，实现生命的升华。

做雄鸡报晓的时候，臀部一边向后走，一边要形成向上翘的趋势。只有形成这种弧线型的运动，“鸡尾巴”才是真正翘起来了。仰头往上得有角度，好像目光投注在高远的晴空。

雄鸡报晓要点就是那几道弯要做出来。在动作做到位和恢复原状的过程中，身体做了相互的调整和变位。做的时候，这个位置是张，那么回来时就是弛，反之亦然。关键在于上下肢的运动和整个身体变型式的运动必须同时进行，而不能有先有后。这样的训练，使整个身体形成前后交错的几道曲线，身体的不同部位进行了不同的相应的张弛运动。使头部一直到脚部，全身都参与进来，所有的动作都要同时去做，同时收，同时完成，不许分割开。

在这种全方位的调动上下内外的过程中，要配合呼吸。在形成报晓的过程中，吸气不能用嘴，完全是用鼻子，完成这个动作的时间有多长，吸气就有多长，中间不许换气，而且要求吸得深细匀长。在恢复原状的同时开始呼气，等呼气完成的同时，身体也恢复原状了。这个是腹式呼吸，要吸到小腹，吸到腹上部，再吸满全身。在一呼一吸之间做一次，这种呼吸的要求就有一定的难度。平常的胸式呼吸（肺呼吸），是把气吸到肺部、吸到胸部，而下面肚子是瘪的、底下是空的，用这样的呼吸法修炼那是错误的。所以把动作的要求掌握好，把呼吸法掌握好，把呼吸的频率和时间与做动作的时间配合起来了，那么雄鸡报晓才算真正协调了，真正掌握了。

#### 4. 龙行虎步

Suvarna Prabhasa Mandala

龙行虎步，两脚间距比前三法时稍微小些、窄些，基本上脚的外沿与身等宽。观想自己像平常走路一样走起来，幅度不要大，不要快，由没有外形到逐渐有些外形。膝关节、踝关节、脚腕和全身其它各处骨节都要灵活。先把踝关节放松，走开；再先后把膝盖、胯关节、腰、两侧肋骨、胸腔、肩关节、肘关节也放松，走开；然后幅度可以逐渐大一些，像老虎一样轻柔灵巧。要从容不迫，走得自然，像闲庭信步、信马由缰一样，继而要走出神态，像猛虎占山为王，自由自在地、目中无人地悠闲散步；然后幅度逐渐变小，停下。双手叠掌，扣在法宫。

这个功法要做到神似，以静制动，走出龙的气势、虎的威风，走到浑身的关

---

节都活起来。你进入相应的功态，就会有相应的气场和功能。平时讲龙行有雨，虎行带风。为什么虎没有到风先到，就是虎走路的威风带起了周围的气场，形成了风。龙行虎步要走出风来，体会到从地下把非常深厚的地气很快地调动起来，这个地气、能量团包围着你的整个身体，托着你像氢气球似的往上飘，你会觉得如果自己一旦脚离地就能向前扑出去，飞起来。所以龙行虎步是过去练的上乘武功神行步、轻功的秘法。练神行步，你可以神行如飞，像《水浒传》里的神行太保戴宗。要练出神行太保的功夫，必须学会龙行虎步。

龙行虎步看来容易，做起来相当难。要循序渐进，先走得慢一些，迈的步子小一些，让身体适应脚不离地的走法。能够协调灵活了，再一点一点地迈大步，一点一点地加快速度，千万不要着急。

走不好时找找个人的毛病，是身体本身的协调功能不行，还是你修炼定力不够，情绪急躁，急于求成？如果定力不够就不可能进入甚深境界。所以练瑜伽法对于定力是一个很好的训练。通过龙行虎步协调全身，从上到下、从内到外、从软组织到硬组织，重新建立起一个阴阳平衡的新秩序。这个功法对大脑、小脑的训练，对主管运动的神经系统的训练作用都非常强。它把前三法升起来的拙火、内力、真气通过龙行虎步进入每一个关节腔、进入骨骼里、进入全身每一个细微的部分，推动人体产生脱胎换骨的变化。

### 5.螺旋法

螺旋法外在的表现形式比较简单。一个注意起式，一个注意方向，明白了道理，掌握了要领，吃透功法，修法就事半功倍了；如果做不到家，就达不到功效。所以说修法，功夫出在细节上。

双手在身前合什的要领是：掌心要虚，掌边要严，坐腕抬肘。搓掌要搓得越热越好，配合呼气，把手放在脐轮上，静静先养脐轮，重叠的手心通过脐轮和腹腔内的脏器气场沟通，自然的呼气和吸气引动了胸腔和腹腔里的脏器进行活动交换。配合呼吸，手上的高电位场和腹腔里的脏器所形成的生物电磁场沟通、融为一体。整个腹腔里的五脏六腑都随着手的螺旋式运动被牵动起来，不是仅仅手在那里运动，而是像手牵着内脏转动，把腹腔里整个都搅得运动起来，其重要性不言而喻。画圆的密度越小越好，腹腔内部的脏器尤其是小腹要放松。

收功是逐渐切断手和腹腔的电位场，手不要一下子从身体上拉开。因为手和

---

身体是完全沟通的，是一体的，直接拿开是犯忌的，会伤身体。

## 6.人丁法

人丁法可以加强肾功能，加强泌尿系统的功能，让它协调、强化起来，这仅仅是显相的功能。人丁法祛病强身只是副效应，而不是修炼的含义，它的真实作用远不止此。

人丁法关键是一定要熟练地找准带脉穴的位置，倒数第二根肋骨头往下和带脉相交的位置就是带脉穴。分掌扣在两侧带脉的起点上时手形基本水平，调匀呼吸，等带脉穴的位置热起来以后再开始做。肾脏的位置实际比腰眼稍高，但肾功能区差不多就在腰眼位置。不管肾区冷也罢热也罢，一定要等肾区的温度有了变化，腰眼热起来后再作肾功能区的按摩。揉肾时力道要均匀，要缓慢，劳宫始终不离带脉，方向为向上、向外、向下、向内、再向上，不要搞错。按摩是把内力送进肾区里，而不是形成皮肤上的摩擦。通过按摩，肾气足了，两手不要离开，扣一会儿，等肾气稳住、温养肾脏以后，推到命门，也要把命门稳住，等命门的温度改变，热起来了，然后再收功。

因为身体素质不同，练的时候要有区别，根据身体状况自己掌握。人的身体总是处在不断失衡、不断调整平衡的过程中，要掌握你的身体状况当时是处于虚还是处于实。如果属于虚，双手来回推时就要同等用力，即来回力量一致，这叫平补平泻；或者推过去时力轻，推回来时力重。如果属于实症，那么正好相反，去时重回时轻。从肾区往命门推时，不管虚证实症，不分虚实，力道都一样。这是对人丁法手法变换的运用。平时训练可用平补平泻手法，推搓次数与时间自己掌握。

Suvarna Prabhasa Mandala

7.吐纳法（参考瑜伽十法前言）

8.贯通法（参考瑜伽十法前言）

9.虚空法（参考瑜伽十法前言）

10.心应法

心应法，正常人和任何类型的心脏病人都可以练，能起到有病治病、无病强身的作用。

心应法是一个很细致的功法，细节从一开始就要注意。无论站或坐，右手随意摆在舒服的位置就行了。左手放在身体侧面，腋下不要夹紧，要自然放松。手



---

掌自然张开，而又不完全张开，手形不要绷直，手心劳宫有一点窝，掌面上要稍微有点力道，又不能完全放松。然后把念力关注在掌心里，关注在劳宫穴上。不分男女，按顺时针方向旋转，旋转幅度越小越好，小到只能看到手轻微地有点动，但看不出来它在怎样动，完全是内力在动，旋转得越大越不得法。观想旋转的掌心的能量形成一圈光，这个能量流以螺旋方式逐渐越转越大，越转越高，一直通到天上，使手上的能量和宇宙能量沟通。

手掌扣在心前区，手掌周围挨住，手心是空的，把能量灌注进心脏。稍停，把能量稳定一下，不能快，让心脏适应一下，然后轻轻把手掌放平，手心贴住皮肤，再自然地轻轻翘起五指，注意腋下放松，不能张开虎口，轻轻旋转手掌，手指尖朝斜下方，这时能感应到心脏的跳动。这个过程要配合呼吸。呼吸要深细绵长，轻柔缓慢，从容不迫。吸气时观想真气灌注进心脏部位，把它充实了。呼气时观想让心脏稍微挤压收缩一点，把心脏里的气体通过呼气从指尖射出去。然后放松身体，调匀呼吸，不要急着做下一次。不要有心理障碍，认为心脏不能呼吸。心脏绝对可以呼吸，氧气是完全可以吸进心脏的，这是密宗秘法的奥秘。

恢复手掌自然扣在心前区的原状，手指一定不要朝上，不要张开虎口。感应到心脏的速度和没做功之前有区别了，定稳气息，静静地感应心脏的跳动，把心率感应出来。感应出来以后，手轻轻地离开皮肤一点，注意千万不要猛地一下拉得很远。然后用手握动，握动的频率要跟着心脏的跳动，就好像是心脏的跳动带着手在运动，这时候心脏是主动的，手是被动的。握动的幅度越小越好，基本上看不出外形最好。这样完全融为一体以后，逐渐用念力，把手的握动变为主动，把心脏的跳动变为被动，就好像心脏的跳动是被手的握动带动起来的，这样就可以对心率进行随心所欲的调整。达到了正常的心率标准，再把手贴回来，再感应一下心率，不要急着收功。如果是强健有力的，正常的，再小心谨慎地把手握成空拳，停一阵，感应一下心率如何，如果仍然很好，再把手握成实拳。速度一定要缓慢，要从容不迫，再感应一下心率、心脏是否受影响。如果还很正常，再把手慢慢地沿着身体往下放，千万不要快。如果收功太匆忙，那很可能前功尽弃，会出危险的。

瑜伽这十法，前面已经讲得很细致了，不仅强调了一些要领和秘诀，而且可以说是给大家点透了。其中每一法有每一法的特点，每一法有每一法的感觉。不

---

要看似简单，你真正把要领和秘诀掌握了，你就会知道它的深奥。但是真要得心应手达到理想的效果，就一定要把法本反复看、反复练、坚持练。把它记死了、记牢了，融化到思想里、血液里，自然而然地形成修持的动能，从而深入修证，这样才能真正体会到这些法的无穷奥妙。



金光明寺

Suvarna Prabhasa Mandala

—— 中国·诏安 ——