

# 奇门功法一部功

内部资料，请勿外传

## 奇门功法一部功

### 第一节 静功

#### 第一步 普通人

《奇门秘术密法诀》

莲花印心心中花，  
心光神光印莲花；  
却看此花生何处，  
原来心外亦无花。

功法：静观莲花，默念“曲怕”之音。

功理：端正其身，空洞共心，真诚其音。清静归一，贯通中脉动。

功用：气清质洁，养神益智。

#### 第二步 脾气

《奇门秘术密法诀》

后天之数始于土，  
万物化生得四九；  
一阳引来枝叶茂，  
大树底下见灵苗。

功法：意念双手手心顺逆时针划 36 圈或 72 圈或 108 圈，默念：“取特”之音。

功理：采阳气养脾，增强自身素质。应后天之数始于土终于火。

功用：调理自身生机，疏通脏腑与宇宙的通道。手掌具有与人体的全息的联系。功到可查病治病，预测显象，天地都在一掌中。此法也叫洛书再现法。

### 第三步 合作

#### 《奇门秘术密法诀》

密林深处觅黄金，  
一线星光点中心；  
念念不离此中一，  
却道化身游仙境。

功法：意想另一个自己或他人坐在自己的对面练功。默念：“怕悟”之音。

功理：无中生有，练神还虚。

功用：加强念力，生发相互联系线，移痛接骨，意念致动。此法也叫阴阳双修。

### 第四步 出气受气

#### 《奇门秘术密法诀》

一张一弛一整体，  
一花一叶一如来；  
接受不离气中气，  
定慧双运平中奇。

功法：男意念右半身之气放出进入地中，左半身意吸天空中之气进入体中（女则相反）。出气受气为一次，共

25 次或 50 次；默念：“勒利”之音后，静观莲花 10 至 30 分钟，或更长时间。

功理：同气相求，内外合一。

功用：加强循环场，阴阳之气互相为用。此法也叫内外双修。

静功要求：以上四步静功姿式，均可采用自然坐式或单盘坐式或双盘坐式。除二步功脾气双掌心朝上放置膝盖外，其它三步功手掌叠放在下丹田处。呼吸自然，睁眼闭眼都行。

## 第二节 动功

### 第一步 奇门自然桩

#### 《奇门秘术密法诀》

仙人独立守精神，  
融天纳地气势浑；  
平常之地见非常，  
飘飘荡荡身安祥。

功法：预备式，两脚开立与肩同宽，两臂自然下垂于两侧，眼睛平视。两手慢慢抬起，掌心向下与肩平呈一字。向前平移，脚尖向内，脚跟向外，腰直呈马步桩式，即奇门自然桩式。练此式时，可以说话看电视，呼吸自然。每次站桩 5 至 60 分钟，也可以闭眼意守涌泉穴。

一、波浪式。呈奇门自然桩式 30 分钟后，双手放松，双掌向左微抖，轻慢地向左边抚动呈波浪状，然后向右抚动。向左向右抚动为一次，共 36 次。抚动肘，双手掌要柔，起伏要匀。此式若带意念则：吸时双手抚起，呼时双手抚下，一呼一吸配一起一落。

二、开合式。呈奇门自然桩式。两掌心相对，用手腕带动，双掌左右轻轻拉开至 2——3 尺远时，再慢慢合拢。一开一合为一次，共做 50 次。

此式分两种：无意念时，则自由轻松开合。有意念时，则随呼吸开合。拉开时，鼻气收小腹。呼气时，意

想气从两臂直贯两掌，吸开呼合。

三、手旋太极式。呈奇门自然桩式。双手掌慢移到大腿两侧，双掌按顺逆时针旋转。每圈如洗脸盆般大。双眼微闭或睁着。顺逆各 36 圈或 72 圈或 108 圈。每分钟转 8 圈。顺转时意想两手掌似金刚钻向地球中心旋钻下去；逆转时意想地球深处的热能随自己的手逆转而出。

四、剑指式。呈奇门自然桩。双手大拇指、无名指、小指弯曲回收。食指、中指伸直。吸气时收小腹，意想宇宙先天之气都被我吸进来，通过全身毛细孔吸入下丹田，呼气时，意想气从两臂到剑指射出，意念始终不离剑指指尖。

收功：以上四式收功时，呈奇门自然桩，双手翻掌，掌心朝上移到下丹田处，双指尖相对鼻吸气，自然站起，双掌同时上移到胸上方处，翻掌掌心向下。随呼气时下移到下丹田处，双手重叠在肚脐上。男左女右，即男左手在里，女右手在里。静站片刻收功。

功理：人在气中，气在人中，根深叶茂。

功用：增强体质，内气外放，外气内收。发气治病，利己利他。

功法要求：站奇门自然桩 5——60 分钟后，接做四式。双手要轻要柔，用意时不用力，由虚下实。每式做完后呈奇门自然桩式。

## 第二步 奇门乾坤功

### 《奇门秘术密法诀》

人天一脉气贯通，  
洋洋洒洒如潮涌；  
光我一如心中过，  
常住身中嗡啊哄。

功法：自然放松站立，双手向上举过头顶，掌心相对，双掌间距约二尺左右，意念宇宙之气，源源不断朝自己

涌来，像沐浴一样，从上向下冲洗全身，默念：嗡啊哄。意想白红蓝三光，双手随意念外导内行或外导外行。外导内行：意想百会向会阴。意想白光在光部，红光在胸部，蓝光在腹部。外导外行：意想天根深处之气、光通过人体直贯地底深处。

收功：意想宇宙气、光进入下丹田，双手慢慢下落到下丹田，重叠在肚脐上，男左女右。同时默念：道归丹田 25 遍，静站片刻收功。

功理：中脉一通百脉皆通，人乃天地之中一大脉。乾坤定位和合宇宙。

功用：一得永得，大自在。

要求：姿势要舒展大方自然。

### 第三步 奇门五色功

#### 《奇门秘术密法诀》

形神合一敛内己，

心照脏真和风起；

生克制化明五色；

功到之时方称奇。

功法：呈奇门自然桩式，站 5 分钟后，双手向后移，回照两肾 6 分钟；后移肝处呈抱球式 8 分钟；后移心处停 7 分钟；后移脾胃处停 9 分钟；后移肾处停一分钟。

收功：接上式双手移前合十，停 5 分钟收功。

功理：先天之数生于水而终于金，生克制化，水火既济，生生不息。肾固气，意念在肾脏，外气内收，才能固气，以强化调整全身之气。心通气，通气是要心脏和大脑以加强意识来通气。脾清气，脾脏用来清气，要想着脾脏，想着四肢。肺行气，要用肺部来行气，意想着肺饱和，全身血脉才能行气。

功用：新陈代谢，益寿延年。



要求：双手在移动回照五脏时，要轻松自然舒展大方。

## 第二章 奇门心法

本篇旨在提出《奇门心法秘诀》，使奇门弟子在随师修练过程中，抓住奇门主题。少走弯路，寻找捷径，速登智慧彼岸。心法包括的内容广泛而又具体可行，为避晦涩难懂之言，因而在原诀基础之上，稍进行了修改，大体不离原貌太远，使人人能懂，人人能修，人人受益。

### 第一节 总诀

奇门一脉，  
流芳千古，  
心传为主，  
形传为辅，  
点化为主，  
修练为辅，  
习定修慧，  
加持为辅，  
八卦相演，  
万物相与。  
五行生克，  
阴阳定局，  
太极道旋，  
同于太虚。  
以静为主，  
以动为辅。  
以体为主，  
以用为辅。  
修性为主，  
修命为辅。

说明：

《总诀》点明：

天人合一观，

宇宙生化圈。

奇门基本古典理论，

奇门修练重点，

奇门传功方式，

奇门开悟要诀。

奇门功法高级功夫强调，入世利他，而这一目的实现，很多依靠修行者自身训练有素的阴性能量，即我们常说的意念能量实现的。奇门功夫本属阴功，主修部分除了自身的阴性能外，还有宇宙中的阴性能，这也是要靠师传及悟性，方能获得的本领。

上面说了有关阴性能量的内容，奇门功分两个层次来修习这种本领。

第一层次：为生命层次。此为常态人健康层次。修习者，可使我们身体更加健康。祛病延年，思维敏捷。

第二层次：为超生命层次。此为超人意识层次，它是生命层次的飞跃。在这一层次，会出现不可思议之功效。它的修习是在生命层次的基础上进行。

生命层次意识能的得来。奇门功法一、二部功中均有一定程度的练习，在三、四、五部功中还有更深入的提高。

关于超生命层次意能训练，绝大部分得自师传心授。它的得来，有几个主要条件。即：心诚、尊师、性善、志坚、性恬、神恬。

上面谈了阴性能如休得的问题。这种能量不仅能突破三维进入四维，而且能进入更多维的时空进行阴阳能量的交换。修习奇门功者不必急于追求这些境界，按照奇门功要求，刻苦习修，功到自然明了。

## 第二节 奇门动功秘术密法诀

一

天地乾坤，

道分阴阳。

动静二相，

合而成章。

动中有静，

静中有动。  
动是手段，  
静是其根。  
一动一静，  
一练一养。  
练养相兼，  
宏福齐天。  
动宜缓柔，  
圆滑腰轴。  
意静虚空，  
定在动中。

## 二

拍打通，  
抖动松，  
空跳绳，  
旋转膝，  
扭动臂，  
仰伸腰，  
俯摸脚，  
坐收腿，  
凤点头，  
扭腰身，  
鸟后翼，  
举跌身，  
搓肾腰，  
拍脚板，  
仰卧起，  
空蹬车，  
跪拜佛，  
爬行走，



膝盖开。

说明：一、为动功习练的原则，学者细味。

二、为辅助动功，分站坐卧，可单练可连练。目的是打开身体相应部位的气脉，祛病健身，并为静坐站桩打下基础。

### 第三节 奇门静功秘术密法诀

#### 一

身结跏趺（双盘），

定在腹前（手印），

微挺胸松，

脊骨直竖，

下鄂回收，

中脉直透，

舌舐上鄂，

气脉畅和，

制心一处，

百灵交会。

#### 二

春花秋月，

时修时得；

吸清排浊，

肢柔气和。

精诚所至，

灵力加持，

顶礼上师，

光明合一，

身空心空，

放光光明。

#### 三

制心一处勤修定，  
入定出定平常心。  
明了自性本根净，  
圆满修成解脱智。

说明：

奇门功夫，首重中脉的开通，与天地大宇宙融而为一，我即是宇宙，宇宙即我。奇门通过身口意符密之加持，而迅速通中脉。静坐之中，常保持中脉通透姿势为一关。

第二关点明了静坐第二步功夫，要在初步清除本身浊气，充实清气而身空。其次，学者一心顶礼上师或一心恳求灵力加持，渐达心空，为在定中通灵而做好了准备。以身心的光明者渐入定境。

灵力加持和顶礼上师两诀，是两种不同的修法，皆可灵活运用，其效是很宏大的。

吸清排浊一诀修法，奇门也有多种，诸如沐浴法，吸射法，水注法。

光明合一，指自性光明与宇宙大光明合融为一。上师，指根本传法师，奇门上师，为奇门功法创始人宗师鲁扬才老师。

第三关为定慧双运，定中如何破除执着，明了自性真如，见性成佛，可以参照奇门开心法门内容。奇门顿渐双发，此为明心见性可谓顿悟了。

#### 四

心注于眼眼注空，  
坦然无为入定中。  
妄念起伏盖本性，  
智慧光明两无生。  
无为之中见有为，  
速断妄念断还随。  
自性赤裸眼前现，  
如入之中竟难言。

说明了习定是一种重要方法。

首先，要明了自性的光明，以无为而行，定中除妄念，最终是不擒不纵，不松不紧，如入虚空之定境，这可以参看奇门自然禅定法。

奇门静功秘术密法诀适用于初习奇门学者，其法亦深亦浅，为方便法门。其它部分待以后推出。

#### 第四节 奇门桩功秘诀

一

两脚平行，  
同于肩宽；  
曲膝下蹲，  
膝不出尖。  
双手抬起，  
置于胸前；  
手臂平行，  
沉肩坠肘；  
中脉直透，  
微收小腹，  
腰勿前凸，  
腰松臂松，  
下实上虚；  
仰头低头，  
气结胸中；  
全身舒适，  
切记三空。

二

桩功练习，  
最重舒适，  
自然而为，  
桩架适宜，  
循序渐进，  
方能收益。  
努气使力，  
于己无益；  
气滞血淤，  
积劳成疾。

呼吸自然，  
勿追太急；  
日久功深，  
再进获益。  
功量适宜，  
勿劳心力。  
意识自在，  
勿擒勿纵；  
能量交换，  
全凭自然。  
空腹勿练，  
饭饱勿行。  
外静内动，  
别有天地，  
独立守神，  
肌肉若一。

说明：

一诀：概括了奇门自然桩功的姿势要领。桩功为奇门生命层次的强壮型功法，可大大增强体质和功力。学者经年站桩，内劲深入骨髓则永不退转。切不可半途而废。三空：即手心、足心、腋窝三空。足心空即要脚趾抓地，手心空即要成梯形。

二诀：指出了桩功练习原则，学者在站桩中宜仔细体会，勿要轻视之。

### 第三章 奇门辅助功法

#### 第一节 奇门自然禅定法

##### 《奇门秘术密法诀》

观心法门自然生，  
动静二相两无分，  
空中圆明地碍法，  
直指人心成佛身，

心神凝聚叫禅坐，

智慧显发叫般若，

禅宗六祖惠能说：心量广大，犹如虚空，无有边畔。亦无方圆大小，亦地青黄赤白，亦无上下长短，亦无嗔无喜，无是无非，无善无恶，无有头尾！像这样超越对立，融化矛盾，不执着，不贪爱于方圆大小乃至善恶头尾，就叫般若或禅定。

般若所证的空，并不是什么都是虚无的穹空。因此，不思善，不思恶，也并不是断掉思想，弄得善恶不分，是非不明，而是在分辨善恶是非中，不起任何贪爱和执着。

禅定是般若的源头，而般若则是禅定的功用。唯有心神凝聚当中，智慧的光芒才能显发。这就像房里的烛火一样，烛火是光明的来头，光明却是烛火的功用，二者是不可分割的。而且越是无风静定的烛火，越能显发灵明确灵明的光芒。

般若即译作智慧，是指一种能够体悟万物皆空的智慧。这空，不是消极悲观的虚无，而是没有执着的偏见，没有牵挂，坦荡磊落，广大自在的心境。而一切方法，一切烦恼，都是主观的，因此也是空幻不实的，体悟了这种空幻的般若，即可开悟解脱。

但任何思想、观念或模糊的感情发生，既不要放弃它，也不要控制它，允许它们发生，但不给以引导，也不为它所左右，像牧羊人一样，任凭羊群嬉游，而守伺在旁，心不移动不偏倾，放任羊群去吃草，嬉戏自如。如果羊群离得太远，牧羊人的心也不曾忘之。此种方法叫做：利用道障以见道。来达到禅定的目的。

在禅定时尽量避免杂念，但时间一长，杂念还是产生了，一些杂念可能接踵而来，而且永无止境。这种杂念的产生是好事而不是坏事。正如《维摩诘经》：“一切烦恼皆是佛种”。《金刚场陀罗尼经》也说：“诸法平等，烦恼即菩提”。如果此时用那种切断杂念的方法是切不胜切，断不胜断的。最好用自然放任杂念的方法：杂念来时不压迫它，也不随它去，当出现这种现象时，修炼者应该把这无终无止的杂念之流当平静的流水而无动于衷，就像在河边观水的人，看着水的流逝，也像牧羊人任凭羊群去觅食一样，自己继续禅定，这样就会使杂念不再发生，心地也会达到清静无为的境界而系心一缘了。

修炼者观察杂念，明了放弃的是心，被放弃的是念，获得这种解脱叫做穷源三昧（三昧即定）。达到此步境界，即由我的尘心或识进展到无限的无我的真心或识。这种修返观之法，即用真心，不偏不倚，无我无私的立足点，去观察有情之心，对那些没有达到明心见性的人，产生一种同情之心，修炼者正是要将这颗同情心贡献给众生，这叫做通大无上菩提法。即：空中圆明无碍法，直指人心成佛身。而什么叫做即心即佛呢？惠能大师说：见到自己的清净本心，即可成佛，而所传的法门是直截了当，在这法门当中，只要以平等无有差别的般若智慧，即可见到自己的本身具有的佛性，立地成佛！

功法要求：单盘或双盘或自由式均可，松静自然，可自然呼吸，也可意调呼吸。方法：深吸气，收小腹将气提到肚脐上面停住，闭气到憋不住为止，然后将气慢慢地吐出，吸气时意想宇宙之气进入下丹田，呼气时意想气从全身扩散到宇宙无边无际。呼吸时要均匀慢长，每次练六十分钟为最低限度。功后半小时内禁冷饮冷食。



奇门自然禅定法属顿悟之法。它既是基础功法又是奇门高级功法。学好奇门自然禅定法，对开发人体特异功能，明了宇宙奥秘及准确地运用太乙神数，奇门遁甲，大六壬，紫微斗数，铁板神数，星相风水等，有着十分重大的意义。

## 第二节 奇门双盘功

### 《奇门秘术密法诀》

万丈高楼平地起，  
真功得来了无极；  
收心折腿苦双盘，  
苦尽甜来方称奇。

功法：活动脚腕，膝关节。用食中指点打：足太阳膀胱经的穴位有：附阳、昆仑、仆参、申脉、金门等穴。足阳明胃经的穴位有：犊鼻解溪、冲阳等穴。足少阳胆经的穴位有：膝阳穴、悬钟、丘墟等穴。拍打：承筋、承山、飞扬等穴。

席地而坐或坐在草垫上，平心静气一会儿，将右脚掌搬到左大腿上，然后搬移左脚脚跟到右腿上。即成跏趺（双盘式）。

要求：每搬移一只脚，稍静一下。当双腿成双盘后，初时双脚背酸痛，如有一只脚背酸痛难忍时，可放开稍休息一会再根据以上动作要求重新盘上。当能支持三分钟以后，酸痛仍不减时，可大口呼气，用剑指点按两脚涌泉穴 2 分钟。每一次双盘能坚持 5 至 10 分钟，即可算此法小成。每日两次，如能坚持 10 分钟以上即为中成。百日后达 30 至 60 分钟，而且自感轻松自如，即为大成。它通经活血，功到丹成，大道自然。练好双盘式，对稳定修炼进程，进入气功上乘有举足轻重之功。

完美的东西都是形式和内容的高度统一和和谐。所以世事，贵在坚持，且具有坚韧不拔之毅力；能过初时酸痛难忍之苦，必有后来尽享神仙之乐。不磨不成佛。

## 第三节 奇门气血津液卦象调整九大法

### 《奇门秘术密法诀》

象成卦，  
卦即象；



象藏机，

易为上。

### 第一步功 奇门宗气调整法

功法：奇门自然桩 5 分钟后，1、扳下大拇指、食指，停 5 分钟，复原一分钟。2、扳下大拇指 5 分钟，停一分钟。以 1、2 为一遍共做三遍后收功。

功理：宗气是由脾上输于肺的谷气和肺吸入的自然界的清气结合而成。主要来源于水谷精微和自然界的清气。经脾胃受纳、腐熟：吸收的水谷精微，上输于肺，与收于肺的清气相合便成为宗气。

肺和脾胃在宗气生成的过程中发挥着重要的作用。而肺又是宗气形成和聚集的场所。所以宗气的旺衰，与肺、脾胃有关，而与肺的关系特别密切，扳动手太阴肺经和手阳明大肠经致使足太阴脾经和足阳明胃经相通来加强宗气。而脾胃为坤，为地；肺为乾，为天。地天合为泰卦。

### 第二步功 奇门元气培植法

功法：奇门自然桩 5 分钟后，1、双手慢慢向两边向后移至两肾，双手掌轻抚两肾 10 分钟。2、左右手掌向前复原成自然桩式，停 5 分钟，左手翻掌朝内移至离下丹田三寸位置停住，同时右手食指板下停 30 分钟。

收功：左手掌心朝上，右手食指复原翻掌朝上移至下丹田处，深吸一口气，双手掌向上慢慢移到中丹上方，然后慢慢翻掌，掌心朝下移到下丹田处，下移时慢慢呼气。左手贴下丹处，右手贴在左手背上。

功理：元气，又名原气、真气，是人体生命活动的原动力；与其它气相比较，元气是人体最基本、最重要的气。以先天之精为基础又赖后天之精的培育。从父母受的先天之精气，经肾的化生作用和水谷精微的滋养而成。元气具有推动和温煦的功能，它能推动人体的生长和发育；温煦和激发各个脏腑、经络等组织器官的生理活动，是人体生命活动的原动力，是维持生命活动的最基本的物质。原气为乾，右手食指阳明大肠经通足阳明胃经为坤，坤上乾下即为泰卦。（泰卦意亨通、泰安）

### 第三步功 奇门调整法

功法：奇门自然桩 5 分钟，左手大拇指和食指相接成圈，右手大拇指和食指相接成圈，停四十分钟后收功。收功同前式。

功理：饮食水谷在脾胃的作用下化生为精微。并由脾上输于肺，在肺的作用下，水谷精微中的部分进入脉道成为营气。营气与血同行脉中，关系紧密，故常常营血并称，而营气与卫气相对而言属于阴。手太阴与手阳明大肠经（通足阳明胃经）相接而成泰卦。因而：“营名，水谷之精气也。和调于五脏，洒陈于六腑，及能入于脉也，故循脉上下，贯五脏络六腑也”。《秦问·痹论》泰者，实为亨通之象。

#### 第四步功 奇门卫气调整法

功法：奇门自然桩 5 分钟，扳下食指停 5 分钟，复原一分钟。扳大拇指停 4 0 分钟后复原一分钟收功。收功同上式。

功理：由脾胃的化生水谷精微，上输于肺，在肺的作用下，水谷精微中剽疾滑利的部分被敷布到经脉之处，成为卫气。

卫气是行于脉处，具有保卫功能的气。卫气与营气相对而言属阳。

卫气主要功能有防御、温煦和调节作用三个方面。1、防御外邪入侵，卫气的这一作用是气的防御功能的具体体现，卫气既可以抵御外邪的入侵，又可驱邪外出。2、温养脏腑、肌内、皮毛等，卫气的这一作用是气的温煦物具体表现。卫气可以保持体温，维持脏腑进行生理活动所适宜的温度条件。卫气对肌肉、皮肤等的熏蒸使肌肉结实，皮肤润滑。卫气本源于下焦，滋生于中焦，宣发于上焦之说。有乾卦天行健之象。

#### 第五步功 奇门精化血法

功法：奇门自然桩 5 分钟，扳下小指 2 0 分钟，复原停一分钟；扳下中指停 2 0 分钟，复原一分钟收功。收功同前式。

功理：人体的血液有两个生成途径，即水谷精微化血和精化血。精也是化生血液的基本物质。《诸病源候论》：“肾藏精、精者，血之所成也。肾精化生血，主要是通过骨髓和肝脏的作用实现的。肾主骨将精可以化为髓，髓充于骨，可化为血”。《素问·生气通天》：“骨髓坚固，气血皆从”。肾精输于肝，在肝的作用下也可化为血。所以手少阴心经通足少阴肾经，手厥阴心包经通足厥阴肝经。所以，肾兑合肝雷，即为泽雷随卦。

#### 第六步功 奇门津液生成调整法

功法：奇门自然桩 5 分钟。1、扳下小指，停 1 5 分钟，复原停一分钟，扳下食指，停 1 5 分钟，复原停

一分钟收功。收功同前式。

功理：津液来源于饮食水谷，通过脾胃，小肠的作用而生成。但大肠也吸收部分水液，故有小肠主液，大肠主津之说。津液也是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。津液是机体的一切正常水液的总称。小肠为火，脾胃为坤，即火地晋卦。晋卦有前进、晋升之象。

#### 第七步功 奇门接地阴灵法

功法一：奇门自然桩 5 分钟，左手掌向右内平移到下丹田处，掌心向下。右手掌也向左内平移到丹田处，掌心向上。右手大指肚与左手大指肚相接停 4 0 分钟，左右手复原成自然桩，右手翻掌向下停 5 分钟。

功法二：自然桩 5 分钟，右手掌朝上，双手平移下丹田处，左手中指与右手中指相接停 4 0 分钟复原，5 分钟收功。

功理：两厥阴或两太阴均为坤卦。坤有包容一切之象，坤为上，土生万物。

功法三：中正站立。右脚挪开与肩同宽，左脚不动，身体向右转九十度，右脚向左移动离左脚一步处。右脚尖与左脚跟呈九十度。双肩呈自然桩式。

1、两腿慢慢屈膝下蹲，肩臂不动随身体下降。

2、两手中无名指扳下停 1 5 分钟复原。

3、左掌翻动向右侧，扳动中指，对准足厥阴肝经曲泉穴 5 分钟。右掌翻动向左侧，扳动大指对准足太阴脾经阴陵穴和地机穴各 5 分钟复原。扳下小指对准足少肾经阴谷穴 5 分钟复原。复原慢慢站立，呈自然桩 5 分钟收功。收功同前式。

#### 第八步功 奇门中脉通大法

功法：自然桩 5 分钟，右手翻动，两掌相对，左手大小指相接，右手大小指相接停 4 0 分钟，复原停 5 分钟收功。收功同前式。

功理：太阴为坤，太阳为乾。地天即泰卦。

### 第九步功 奇门聚中丹大法

功法：奇门自然桩 5 分钟，左手大中指相接。右手大中指相接，停 4 0 分钟复原，5 分钟收功，收功同前式。

功理：肺为乾，心为火，即为火天大有卦。大有表示收获、伟大的事业。中指为厥阴通足厥阴肝经，为雷。即雷天大壮卦。大壮有壮大、隆盛之兆。

功理总论：

八卦所示脏腑：乾：肺、大肠、元气。

坎：肾、膀胱。

艮：上焦、命门。

震：肝、胆。

巽：肝、中焦、带脉。

离：心、小肠。

坤：脾胃。

兑：肾、下焦。

五脏：心、肝、脾、肺、肾。

六腑：胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦（上焦：心肺。中焦：脾胃、模隔以下到脐。下焦：肝、肾、大肠、小肠、膀胱（女子胞）。

十二正经脉：

手太阴肺经 —— 足太阳脾经

手厥阴心包经 —— 足厥阴肝经

手少阴心经 —— 足少阴肾经

手阳明大肠经 —— 足阳明胃经

手少阳三焦经 —— 足少阳胆经

手太阳小肠经 —— 足太阳膀胱经



功法要求：每式每天1至3次，每式需练15天。每练一式，需将每式所属卦象记于脑中。

## 第四章 奇门秘术密法诀

### 第一节 奇门哲学

心中开花，一分为多；头既是尾，中字浑化。

### 第二节 奇门修持哲学

世间人有别，宇宙道无差。先天合后天，道在此中发。

去来人两样，为道一心扎。人若明此义，何处不开花。

种种有为法，勤练能通达；勤是入道力，为是得到花。

既入天地间，奇门妙无边；处事淡化奇，妙理行千里。

灵力不在力，平淡亦无奇；奇门一法就，百法有其成。

真性在自心，灵气在字寻。莫为小事泣，宏出大业心。

心中无神力，事事难凑期。问断神仙事，却在自心里。

道心无有别，却在世中为。顺达天地间，无有生两边。

真理无二义，化灵在人间。举目望天地，万事成奇迹。

天地有灵息，奇门化奇迹。时时勤修习，方入众妙理。

回头不见人，低头不见影。回还显神通，浩气卷虚空。

仙道处处寻，却在心中灵。莫谈无为事，到时自会行。

奇门真行处，无处不生心。心是真种事，万头在其间。

奇门生万法，万法得其昌。熟练万般法，浑然一自然。

万事应天机，总得人来依。天道与人道，道在无有里。

人事难穷尽，穷追魂不一，经年练功夫，无为育天机。

奇门真机有，切莫胡乱走；修成非一日，道行岂轻就。

勤行无为法，功深底自厚。天天守执着，事事无有落。

破除执着心，得道无为境。

别处看花花总艳，自性园明秋亦春。雾里看花花总现，人间赏月月常圆。

奇门遁甲秘诀：

天地人我合此神，遁甲不离此中门；

旋转宇宙生变化，九死一生入奇门。

大六壬秘诀：

阴阳不测大六壬，水火合和人中禅；



白雪飘飘万象伏，笑指生弘在谁人。

太乙神数秘诀：

一边有路一边走，太乙神数九万九；

望断南山不回头，全凭此中一数求。

紫微斗数秘诀：

星月变换人间谱，遥看此中进然趋；

更道中关斗数来，九九一阳挥如汗。

（若说生命之中关卡重重，便去看一看宇宙星辰的变换，等到一线曙光升起时，心中豁然亦是无与伦比的。）

铁板神数秘诀：

神仙赐法法无边，铁板神数赛天仙；

金鸣声声入灵心，字字皆现心中灵。

四柱命理秘诀：

三才合一运化生，四柱命理此中行；

五行生克制化现，八字见首有无心。

奇门预测规律总诀：

糊生乱阴阳，五在时空扬，天地居中央，点点趋常纲。

奇门预测信灵秘诀：

太极走，

北斗游；

心存宇宙任遨游；

诸人诸事诸子流，

现于脑中得灵求。

接受奇门预测信息秘诀：

心流转，

头流弯，

一道一道现灵关，

坐地神游断万事，

一心顶礼上师还。

（欲知未来还得与上师接通）

## 第九章 中国奇门功法图徽及其意义

《奇门秘术密法诀》：

奇门一道图，三教合九流，通古博今修，达宇且贯宙。

图见群相册。。。

中国奇门功法图徽所示意义：一，无极。二，太极。三，四象。四，皇级（宇宙）。五，宇宙坐标系（科学性）。六，中（正）。七，红十字。八，十字架（基督）。九，目的（目标性）。十，圆满数（河图）。

## 第十章 中国奇门功法歌词

—

炎黄子孙，

东方古龙；

奇门一脉，

映日照宇别样红。

山水启蒙，

灵气贯虹，  
奇门海中，  
神清心灵盖世雄。

治国齐家，  
修身养性；  
奇门同道，  
神仙逍遥乐融融。

## 二

收心拴意马，  
正心参禅诠。  
心除种种念，  
道气自然存。  
静定生智慧，  
自明人地天。

## 三

能忍身中若，  
是为人中人。  
能忍身处苦，  
是为人中神。  
心灵纯且一，  
后天返先天，  
心中常存善，  
功到自然成。

## 四

百尺竿头一尺差，

功亏一篑枉自嗟。  
往前直奔不停息，  
顶峰自开智慧花。

## 五

仙佛本是人来做，  
何须梦里盼仙果。  
巧遇至人点迷津，  
修道无非是修心。

## 六

拜师满一万，  
神仙随身转；  
虚心寻仙踪，  
冲破千魔难；  
不知身遭苦，  
罗盘有定向，  
入奇门，  
学奇门，  
用奇人，  
造福普天人。