太乙元明功八式

第一节、丹田结印， 双脚平站，与肩同宽，自然站立，两手重叠，掌心向上(男左手在上，女右手在上)，拇指相对，置于下丹田，意念，全身放松，气沉丹田，双目平视，舌顶上腭，呼吸自然。

第二式、托珠自化 两手慢慢向两侧拉开，两臂放松成弧形，立距小腹尺许，第三式、灵芝献瑞

翻转掌心向下。劳宫穴与地面相对，意想地底下深渊之气源源不断的经劳宫沿手臂内侧经任脉到丹田。

第四式、金刚立直

两手慢慢向两侧下按，掌心向下指尖向前与臂成九十度，提气挺胸收腹(闭气用劲，力重腰发)，感觉内脏向外扩张，全身顶拔，气过命门，向两腿灌注指至脚尖。

第五式、太乙分身

转手指尖向外，两臂放松，两手慢慢向两侧抬起，与肩平行，两臂使劲向两侧拉伸，提气挺胸收腹，感觉两臂延长。

第六式、掌托日月

翻转掌心向上，采阳气，意想天上的太阳月亮源源不断的经劳宫沿手臂内侧经任脉到丹田。(劳宫穴，是气的入口)

第七式、阴阳化合

掌心相对，双手重头上外到内行，将气慢慢收回到下丹田。

第八式、合扣丹田

收小腹，男左手在下，女右手在下，约站两分钟左右。

太乙元明八式

预备式：自然站立，双脚与肩同宽，。两脚踏实。两腿伸直，切忌弯曲。两手自然垂放在大腿外侧。两眼向前平视，神光内守。头顶正直；全身放松，排除一切杂念，气沉丹田，自然呼吸。

1、丹田结印

动作：

两手上下相搭，掌心向上。（男左手在上，女右手在上。）自然伸开，拇指相对，下面手的中指尖置于上面手的外劳宫处，两掌如托球状。

2、托珠自化

动作：两手手型不变，慢慢向两侧拉开，如拉丝状。两手距离不超过一尺。两臂放松呈弧形。

两手左右同时拉开至两腿前侧，同时两臂向上微抬，两臂含有拥力，含而不显。掌心向内，两臂如抱搂状。

继上式不停，松两腕，十指稍向下移，两手拇指食指相对，继而两手掌外撑，如掐球状，掌心向下。

3、灵芝现瑞

动作：

两手掌心向下，如扶平物状，掌心与地面相接（意念），两臂微弯呈弧形，相距近于肩宽。意念采地阴之气，补我华身。

4、金刚槊质

动作：

两手指微向上翘，两手坐腕，慢慢向两侧后移。

两手沿两侧慢慢下按，两臂用内力下抻，指尖向前，手指微屈，与臂成90度，提气挺胸，收腹提肛，全身挺拔。

5、太乙分身

动作：

全身放松，转指尖向两侧，左右成一直线。在两手外旋时，仍然坐腕，手心向下。

继上式不停，两臂慢慢从两侧抬起。

两臂抬平之后，用内力向外拉抻，自觉两臂伸长。

6、掌托日月：

动作：两臂、全身放松，以腕为轴，翻转掌心向上，化正托掌，由下向前翻转。

两臂呈弧形，掌心向上，微微上托，掌与头同高，沉肩垂肘，含胸拔背。意念取天中太和之气补自身元阳。

7、阴阳化合：

动作：两臂慢慢向回收拢，两掌心相对，做挤压状。

继上式，两臂在额前划弧，两手掌心仍相对，做抱球状。随后两手抱球沿任脉经胸前自然下落。

8、合扣丹庭：

动作：

两手抱球下落，至小腹下丹田时，两手重叠，另左手在下，女右手在下。

两手内外劳宫相对，扶按在小腹丹田处，收小腹，会阴上提，将周身元气归纳入气海丹田。

收功式：

收功时，将双眼闭合，让四肢的真气流回下丹田。全身放松，站两分钟左右，慢慢睁开眼睛。两手互相摩擦，做浴面按摩。然后自然下垂两臂，放在大腿两侧。

按：在元明八式的练习中，要一气贯通地练习，使气机绵绵不断，切忌中途停功。可练三、六、九次，初学者每次可练3—5分钟，随功夫深化，可以延长时间。

此功在早晨寅卯二时练功为最好，面向东方。余时亦可，不计方向、不计时间。

太乙元明功八式内密初释

丹田结印

太乙元明功在行功过程中，切忌闭眼睛。行功时，眼睛目光平视，神光内守合于自身的水火相济，以期虚实相生，人我同象。行功时达到实处就法，虚处藏神，神光即为意念与视线的统一，神光内敛以期自身元神的运化。

两腿站直，切忌弯曲。内功的运化过程中，虽然强调气机的阴阳交注循行，但也要注意气与力合，以期武技演化，虚实有形。

两脚平站，是调节体内气脉运行的平合。如站立时足跟稍有内移，形成外八字脚，这样势必导致足三阴经先行交注。如站立时足跟外移，形成内扣八字脚，则又促使足三阳气脉领先，三阴气脉后注。故此为保持平衡起见，取其半阴半阳平站为准。但是在行功过程中，确有因其自身阴阳气脉的循注关系或有阴阳之分，自行调节，绝不可偏执。

丹田结印这一姿式，促使全身的气机聚集在丹田。如果手稍向上而置，久之两臂会有疲劳感，不易入静。手若是过于向下，又保证不了结印的手型。由于拇指相对，启动了太阴肺脉的关窍，使气机在运化时先行金轮脉象，合于金形（寅时起于肺经）。中指与劳宫相交接，起心火与人天相合，给后来的启发丹火修练打下基础。所以，在行功中不可忽视手型结印的准确，方能达到良好的行功效果。丹田结印，是取元明执印的坐式内涵，取自身的元阴元阳，合著玄机运于自身的气血神意。

托珠自化

随着行功的累积，待到丹田有实物的球感，灵活自在地旋动，使自身的精气神化合聚集，而产生内有其形、外呈其象的内景。结合内视的静坐功夫，自然会看到有一颗光艳的球珠托捧在两手上。古人谓之真华内集，化合为珠。这个阶段则是精气神饱和的一种层次。示于内景，托珠自化是在行功中将手拉开，化球为气，散在自身中，使之“元气润大千，周野全四极”，起到以气充形的全形功用。是开合有术，散则成气的行功。赋沉静于灵动。

灵芝现瑞

此式的作用是用劳宫穴采地气，古人谓之纳地阴之华。是取阴补阳，采气育真的行功。由于体内元气的充盈，丹田真气发动而萌起冲腾，上冲百会。在真气没有形成结晶之前，只能是蘑菇、云状，寓灵芝现瑞。古人曾以一气冲腾，真峰显瑞气来形容这个阶段的内景行功。

金刚槊质

前三式是转运丹田元气以润身骸的过程。纯用柔法而行，易之柔极生刚，阴阳显化运化其中。随之两手顺身两侧下按做上下牵引，则是运化先天真气，以气催力，气动龙虎的真力发生阶段。通过此式的行功，真气在体内上冲下至，运遍周身，起动雷龙之火，使百脉沸腾，壮元阳行通天彻地之法。在行功的运内力过程中，不能一鼓而起，要以一阳而动，三阳俱足的内力运化修持，不可过急。行之此法，可使全力现之威猛生之，收藏在内。内守三宝精气神，外润百骸增筋壮骨，百炼赤身，以期金刚之质。行功中坚守海底，封住三阴，裆下会阴收藏，利于修真筑基，防止走失飞丹之弊。

太乙分身

金刚槊质之式，以气化力，三阳修饰足，阳刚至极。阳极而生阴，由周身挺拔力贯千钧之势渐而放松，复使一阴初生。继而周身放松，使气血周流；

刚极生柔，转入三阴至极。而后顺循经导脉的气化流程而化形。两手尖转向两侧，两臂一字抻平，使气机复注。然后，外形不动，复以阳刚横引，向两侧拉伸，以运真力使身体由中线（古人喻天心地轴）横向牵引。上式与此式合成子午为宗的横竖牵引，完成体内竖为经，横为络的内景隧道有序调整，体现易数的太极之变、阴阳显化之理。这也是此功刚柔并举的修持手段，对强壮身心，修墙补屋大有益处。对通达内景，上通于天的智能开发，下固真元的命功培养；性命同证、内外双修的行功直指不讳。

掌托日月

太乙分身的刚尽生柔阶段，是继而炼形采气的初始。掌心向上，如托日月之形，乾为天的太合之气，由劳宫穴采到自身来，初步用手采气，后来主要的关窍开通后，也可用其他关窍来采。此式与灵芝现瑞行功恰成一太极，上采天阳以育真阴，下采地阴滋润元阳。

阴阳化合

此式为动势行功，待采纳天阳之后，身中的元阴元阳产生相对饱和，完成采气充形，夺天地之造化，侵日月之玄机的行功。阴阳化合的行功与托珠自化的行功，正值合成一太极，起于易象。阴阳化合是聚气生形的重要行功，不可忽视，如农家秋收，讲颗粒归仓。练功应注重将采纳的天地阴阳二气集成球形，溶于自身丹中，以期久敛真气，起火升炼，结玄珠藏于壶内，孕灵胎温养呈形。故此行功为阴阳化合。此式初练会有聚气生形的感觉，待有一定基础时，两手合扣捧抱的虚无球象就会有实物感，如用内景观察，会见到有色有光的敛气成形的球象。随着功夫的深入，球的颜色也在随之变化。托球自化的行功是通过横向拉开，使聚之呈形的玄珠化散为气。阴阳化合的行功，则是竖向集注，使化合之气，散而聚之。故此在行功中深刻体会，更有收益。

合扣丹庭

灵芝现瑞气升腾，妙注丹源坤宫定。掌托日月聚元华，两极光注真乾令。通过采纳天地二气以充形体，聚则呈形，散则为气，刚柔显化，虚实相生。这些行功中的微妙，蕴孕了真元之气，使体内的生机勃然而动，元气冲举，敛气归真。行功完毕，为使气机归于气海丹田，内外劳宫相对，劳宫封住气海，三窍同热，这样才不使功有虚行之隐出现。此时，需闭目内守，神光注意丹田，共随气机纳甲归元，以行抱元归一守真之法，以期转入更深层次的修炼，为静功打好基础。通过行功还可以达到全神、全气、全精的圆满境地，积久呈真，身心自有新的转化。开发真智延年可期。