

### 修炼目的

综观近几十年的气\*修炼现状，诸门功法的修炼宗旨不外乎以下三点：一是强身健体延年益寿，修心修德，返老还童。二是开发特异功能，后天返先天，成为具有阴态功能的异人，奇人，超人。三是提高生命光子能量，获取高层次生命能量团的加持，修道成佛。此三目的以前两种多见而后一种极少。有些功法原本是为了达到这三个目的，但由于理不正，法不明，均不能真正达到所渴望的效果。这种原因妙师在《修行者》教材中剖析的明明白白。

作为一个修炼者，在对高层次内容的探索学习，研究应用中，针对以上三个目的，如何抓住它们的根本，找出它们之间的互融关系，使三者所包涵的内容相互依存，转化升华，从而真正实现一体三显，三味得全？这个长久以来无法解决的难题在妙师的《探》《修》教材以及《九九太极玄功》的实修实炼中找到了正确的答案。结论是：融汇贯通和合变易经典理论，灵活施用方法技术，是可以把以上三点一步到位抓全的。

也就是说，每一个气功修炼者，只要持之以恒，坚持不懈，抓住各处环节的变易，正确应用理论和方法技术，提高自己的悟性，获得高层次生命能量团的加持，是可以达到目的的。

看了妙师的《修》书，对妙师探索的修行之路从理论框架和功法上都已有了明确的认识。但要在这个认识的基础上逐步亲证，向高层次攀登，最后登上目的地的高峰，才为成功。大家知道，出世法不离世间法，修行终的最高果位离不开第一部筑基，万里长征始于足下，而这每一步、每一层的修炼修行过程都离不开人身躯体。一切一切的法离开人体人身而空谈都为白废。

现在人们修炼气功的目的绝大多数是治病、祛病、长寿、健身。一少部分探索，研究开发功能用于人生返老还童，而极少数人才是修佛果盼回归。

一是因为对修佛回归根本不知，平常全当封建迷信。再加上自身疾病还没法去掉、整天痛苦不堪，哪还有心思去管别的。另外的原因还有多种多样。我们只从强身健体开始为基础修炼。其它内容全是自己的缘份和层次提高后的变易。

万物离不开源，离不开根，人身之根在于天，人身生命之源在于生命光质

时间，这是变易的根本依据，反过来，人体又是修炼归天之另一个层次的变易之根。妙师讲过极多，人身的保全是修得高能量的依据。

这是保全人身和强身健体并不矛盾，把身体炼好，色魂能量打上来，与回归大业并不偏离，大家知道，显态生灵回归还要几十年。几十年的人生路还要实实在在的走完。天尊开示的在家修行绝不可偏。这是非常时期的基本法则。理解应用错了将会白废力。

围绕妙师开尊天师的开示指导，一步一个脚印的走完人生路，最后回归是正确的。怎样应用妙师传出的功法，灵活变易，接通自己的本尊师，获得自己的家珍，边修炼自己的身体素质，驱灾避祸，健康长寿，返老还童，边聚能量入体，转化天光能量，这是两个目的，而这个中间的方法技术就正是特异\*能的应用实施。

特异功能获得和应用的目的是为了人的生和死两大部分。生与死的全部内容都需要特异功能来作为阶梯。这样便看出了炼目的重要。故妙师一再强调行观的重要。故我也模仿妙师的方法，从观上入手作为修炼的第一层次来开创修炼的方法技术。

根据实际应用中的经验积累和理论的正确指导，通过多人修炼实例，能够确切的说明相互变易三个目的的灵活应用，确实是一步到位的优选方法。

下面向大家介绍怎样在日常生活当中变易应用妙师天尊天师的心法功法，以便众多的同修早日完整圆满的的实现三个目的，获得最完美的修炼效果。这也是我写 194 集与同修共同研讨的目的。

在强身健体康复的修炼实施中，以“灵力具”等各种方法技术对自身应用，逐步完成三个方面的整体修炼。即在治疗康复中炼目，炼目中治疗康复，边康复边收集音魂能量，提高色魂能量和自身功能的开发，同时转化能量激活天魂，三位一体贯穿在修炼的整个过程当中。

真正的修行者炼目是个重要课题。从实际情况看，在诸多学人当中炼目是个大关，这个大关并非是天目炼不出来，而是有了眼功无相应的盲目乱用，结果被眼功自迷自误落入下坠无明的境地。这是最令人担心的。这个重要的问题妙师在教材中多次提及。而广大学人的实际修炼过程中更是多种多样，屡见不鲜。可怕的是一旦误入极难出险，最后将会无成，谁给其帮助和解释都会被自迷的识神所阻挡。甚至于把忠言相告相劝当成骗术来理解来认识，造成不应有

的矛盾。

我们应该明白，任何事物的正确与否，全在于变易方法技术和自己的目的是否能完美实现。各种特定条件都会在自己的应用当中随时改变，因此各分层目的也会随着变化。一般的细心者会对此类现象和实际情况加以分析比较，找出差距，变易条件和调整方法。而也有一部分人是埋怨别人，不在自己身上找毛病，一切过错推给别人，自己全是优点。更有甚者是造谣中伤，非礼。

在传教功法的过程中，遇到了各种各样的人和事，我们要冷静的分析问题，各找自己的差距，多向别人请教，才能辩明事非、对错、曲直，才能少走弯路，不走弯路，找出自己的切实可行的方法路子来。

我在应用功法之前是有眼功的，故对这个观字所述的条件就略略与众不同，天尊天师直传的方法都在自己的应用中以及学员的自修自炼中亲自验证了，在炼的过程中找出一个比较好的方法技术，再变易实施在各个不同条件的同修身上，通过实践去验证。

从结果来看，这些方法技术是比较有实用价值的。后来看到《修》书和很多修炼实况，对理论及方法又有变易提高，更趋于完美完善。通过三次学习班，很多同修的实际情况，已经看出两功合一的应用方法是正确的。由光子能量入体提高色魂能量，转化天魂能量是可行的，当然还要我们更加小心谨慎的探索实证。一面自己提高，达到最高的成果。一面还要给后人多留一些安全可靠的强身健体和回归的方法路了。

《修》《探》阐述了生命的本质是光音色合和的能量团。根据能量团的量级对应分别称为鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙、天尊、菩萨、佛等等，而人所在能量区为二级，而人绝大多数为 0-0.5 级，少数重病人为负 1-0 级，修行修炼的人一般为 0-2.5 级等等。

根据修行修炼天目观到的实况，不论是活着的人，还是所谓的鬼仙神佛菩萨等在实观情况下，都能根据光子明亮度表现出自己的能量级别来。即能量级别高者均显现出明亮度高，尤其在人身上，凡是重病者身体黑灰一团，凡是有病的地方均为不透明态。而随着其病症的轻重还能反映出各种光色的区别和明暗度来，这一发现正与妙师能量通级别的理论开示相符。在住房工作环境场地也发现了颜色不同，明暗度不同，自然运转方式不同的能量场变易现象，而凡是明亮者按人的正常情况看都很顺利、兴旺。凡是灰暗者，均会有各种不同情况或不顺发生。有特别的场能量变易均有特别不顺的事情或特别顺利的事情

发生。

对这些情况的总结应用，以后再细细的探讨，这就是特异功能驱灾避祸的内容。我们现在从人体自身上开始研究，应用研究探索的实例去指导另外环境的改变就会一举三得。而且身体、功能、能量，三味得全稳步递增。

气功界现在普遍提出了外气治疗和自炼法修复病灶的应用方法。对气功外气的实质和作用价值很少有人能讲述明白。只是知道他的作用效果和实际应用的方法技术。至于根源却无人问津。《探》《修》都已论证得很明白，《九》所应用的方法技术和“灵力具”切割缠绕的实施也能证明，光质时间是万物之源。《易》经“含万物而化光”是万物之变，《心经》是万物同归之心，《薄伽梵歌》、瑜伽相应、《昆仑神功》的应用均是对光质能量相应相合的实施过程。194集是学人对妙师《昆仑神功》的应用、完善、提高，是自己接天缘修行成工的修炼亲证过程。

## 呼吸提要

### 呼吸方法的配合

动作熟练后，关键是做好呼吸、意念与动作的配合，使自己在行功过程中，逐步达到灵活变易，得心应手。

在行功中，呼吸方法的配合要抓住几个中心要领，否则，不可能获取最佳效果。

呼吸方法为运火，入体的能量为药，武火加足才能点燃，或爆或化顺其自然。猛抽猛吸，吸、屏、沉、呼、仰头直头与动作巧妙配合后，光爆是不成问题的。

心平气和配合体感，毛孔开合的呼吸法，适应于行观图象时应用，行观时，双目微垂，观定眉心，平和呼吸，观定图象或光子流在天目前凝合、转化、极化。

做功时，动功令词中的呼吸是三次，你可以六次九次或更多次的运用武火、文火。呼吸与动作一样，没有定式，自己可巧妙的试验掌握。在基本动作和呼吸熟练后，要随意改变，调整出自己最得意的方法来。古代炼气单指导引气能量在周身运转就能把各种病相排除，又有硬外气、软内气之说，全是从呼吸运

气作文章，把呼吸与意配合好，意领气，气促意，把气意结合好，则可炼出超常功能来。

我们现在的主要目的是身体健康、长寿，运火光爆光化求最后的佛果。应用中又与传统气功的呼吸方式有所不同。呼吸方法多种多样，这是以三种讲解应用，自己可拆招换式灵活多变。

#### 武火呼吸：

全身放松，收腹扩胸，猛吸猛抽，最大时间的吸、抽。抽中意领旋转提升，头正，百汇穴微微上顶，待长吸至气满时，后摆甩头，从胸椎就象甩鞭子一样把头劲后甩。最大程度的后仰。然后屏气直头，闭气下沉，缓缓下沉，下沉时气旋超速，把身体各部屏闭下沉，沉至会阴海底或涌泉时，口鼻同时呼气，使气从全身毛孔直冲出体，或从涌泉贯注而冲入地下，然后平缓呼吸，回收地下反弹的明亮之光，气回流，吸时默念“唵”音，沉时默念“啊”音，呼时“吽”音迸发而出。

#### 文火呼吸：

垂帘合目，轻呼轻吸，细匀慢长，吸气微收腹扩胸，打坐虚空，身肢放大增长，呼时身肢复原，且观内视外，觅光子流以各种图形入体，吸气入体，入体后意领旋转，呼气易变为运转的动力，吸时转动，呼时加快速度，再吸时添加能量，再呼时速度递增，一呼一吸，细匀慢长，天目观顾，调整位置。

#### 自然呼吸：

顺其自然，轻呼轻吸，此时可着重于动作和意念的配合以及图象的观看。

在应用于各种目的时，可把呼吸与目光、意念结合好，目光专注哪里，就是向哪里聚集能量，盯住哪里，哪里就会得到冲击，冲入挑开为疏通，进入聚集为补充，灵活多变。

在呼吸方法的运用中要充分体会抽、甩、松、振几个字的作用。

抽：抽时不单用鼻口，而是把自己的身肢当成一个桶子去抽，从脚心、胸腹、脊柱、中脉，各个部位都可当成抽能量的管子工具。象一条长龙，鼻子抽吸气时，尾部就可以象抽水机一样抽提能量。

甩：抽吸到最大量时，猛甩头胸，屏气直头，使正在上抽的能量来个大翻转，在翻转的同时形成反冲力。屏的气下沉，由下上升的气还在上升，上下交

汇，阴阳交变碰撞。产生光爆光化现象。（注：爆化的产生主要取决于你经络的通顺与否，通则化，反之则爆，借用妈祖的开示即：）

化光亦爆光，爆光亦化光，化光爆光亦一样，

不必时常较短长，

爆光险，化光稳，发射九天冲断魂，出功不出皆自然，  
不要常谈把功贪，心静心定心不动，诸功全出方自然；  
心不平静功难出，出功你便如履险，功高功低莫去管，  
到时自然尝得甜，出去回来实自由，修心修到路尽头；  
功力聚处大灵走，游玩学修再回头，留不留，凭自由，  
出走回头任你走，如履薄冰小心留，光爆输能争上游。

松：松字要时刻体现。天光回流时，全身各部放松，回收天光加持，加持的能量作为三所属之变易能量，在空松的身心之内产生很大的变化，在空松至极点时，飘飘然，舒舒服服，空空荡荡，此时为光能量生化的最佳状态，呼气时，喷出身体之外和喷到体边沿也要巧妙的运用好。有病可排泄，要喷出身外，也可灌入地下，静待地下反弹上来的能量。法无定法，随意变

动，怎么做能出现光团、光点，怎么做能使光亮增大、增强、稳固就为好。

振：在喷气时要体会振颤的感应，做好后全身每一个细胞都会发麻，都会受到光子流冲击，打出去时冲击，抽吸回来也会遇到冲击，这个冲击造成了光子流对机体细胞的振动和撞击，再配合动作的振动，就更全面加强清升浊降，新陈代谢功能。

在动功动作中配合意念，呼吸，没有具细的要求和方式。口令词的内容也只是暂时的依靠，意念“灵力具”及各种图形的组合应用可随口令词灵活改变，用熟后则可脱离磁带，视自己的情况合谐适中灵活运用，基本架子掌握好以后，道理知晓了，目的明确了，则可随时变易做法。

## 十八动式

<中华昆仑女神\*>应用功法动功口令词

全身放松，自然站立，松肩塌腰，双臂下垂。  
垂帘合目，低头呼出，胸中之气，唵音吸气。  
仰头吸气，双手后抬，双肩外展，屏气直头。  
双肩还原，啊音沉气，气沉涌泉，低头吐气。  
咩音吐气，气吐心田，平缓呼吸，如是者三。  
双脚分开，略比肩宽，双脚平衡，下蹲振颤。  
意在排浊，振颤自然，幅度大小，全凭己念。  
身体老弱，双脚靠近，年轻力强，双脚\*远。  
振颤自如，节奏平缓，配合呼吸，深长缓慢。  
唵音吸气，入体旋转，呼气叹气，推动运转。  
呼吸气光，光合气旋，心听旋律，音引光旋。  
切割身体，身心康健，增智开慧，一体三显。  
振颤不停，彩光显现。

### 第一节 掌接天地

男左手心向下，女右手心向下。慧日当空照，极光劈下来，  
地光向上迎，人体中间站。天地光合和，乾坤光聚满，  
天光如雨降，地光飞冷焰。乾坤相交融，能量汇中间。  
冲撞我肢体，身轻体又健。天地光变易，人体光一片，  
生命光子能，全身都注满。振颤浊气排，天光聚目前。  
面前现光影，灵具任意变。变换随体悟，形状在意念。  
意动组图型，和合身心健。强盛用切割，衰弱用绕缠。  
自身为目标，切缠凭自然。

### 第二节 天地回旋

乾坤光聚来，人体合中间，天地光映体，双掌引动转。  
得心应于手，手动功效见。双臂带双手，手动如意转。  
光环光球结，如意在心间，手转光体动，切割胸腹间。  
带动头面体，脊柱和双肩。浊气光雾下，入地随循环。  
身体切割碎，肢体影不见。天光源源进，地光涌不断。  
双掌挥动处，光球身上缠。光线光束聚，身体彩光现。  
吸气光汇合，呼气加快转。心领双掌动，一挥亿万转。  
只见光影闪，目前影不见。

### 第三节 手转太极

光源已聚满，光明聚成片。双掌抱太极，太极球连天。  
太极胸中装，球动光闪闪。晃肩转腰胯，膝动随自然。  
双手虚捧球，配合八字转。光球切割快，一圈一翻转。  
太极球转动，阴阳立可判。头轻脚下重，稳立天地间。  
通天可立地，立地要通天。乾坤能量合，九转七环间。  
九转达极化，七环各轮显。中脉已畅通，极光聚中间。  
天光目前结，点点金光现。浊气排体外，彩光集心田。  
心田达极化，合和凝目前。

### 第四节 手揽日月

双手交功结，彩莲内里翻。交\*胸前抱，日月双臂揽。  
日月光合和，倾注心肺间。日月切入体，观行照得全。  
心胸得照映，结丹光闪闪。日月转速快，增光目前见。  
热浪一阵阵，麻舒穿双肩。双掌在传导，能量在交换。  
心肺舒服至，气血新循环。新陈代谢快，返老还童颜。

### 第五节 掌接双肘

左手立腹前，右手托下面。手心心向外，中立一条线。  
吸气力要猛，“抽”字要体现。收腹彩光进，由下升胸间。  
脑干要充满，旋字超速显。沉气屏蔽下，吐气通涌泉。  
双掌凝聚力，劲力含心田。遇魔可发力，魔怪疾病完。  
左掌似寒冰，右掌似烈焰。双掌霹雳动，惊地又动天。  
发动应于心，掌握凭己念。意定心不动，诸事静为先。  
得功不居傲，修炼尽自然。

### 第六节 UU1001 词语替换常转

双掌相对立，距离同肩宽。双掌上下动，法印一串串。  
三环红黄兰，宇宙生命源。八角排在内，集结虚子源。  
四相如意动，吾体能量添。玄武置自正，八卦紧密连。  
法印一个个，手内自动转。从头向下行，身体破碎完。  
脊柱和头面，脾肺肾心肝。肌体全割碎，空无虚通见。  
哪里感胀刺，快快多循环。法印可变大，露在皮外边。  
如有特殊点，变化任意转。正转和反转，自己兼顾全。

### 第七节 童子拜佛

手结日月印，合十捧胸前。展眉微低头，心念集一点。  
地光如焰火，由身射入天。天光射下来，头面胸中见。  
光球上下转，脊柱肋骨断。骨骼全光化，皮肉化在先。  
手动光上行，冲开顶门天，地下彩光射，光束结彩莲。  
彩莲身上长，光束身上穿。莲长通七轮，头上开金莲。  
吸气金莲开，目前光球现。莲花层层结，身结九层莲。  
呼气莲台转，中脉要拓宽。五彩缤纷柱，彻地又通天。

#### 第八节 结丹圣手

双掌横前放，双掌心向上。两掌掌心叠，下放气海穴。  
丹丹结在体，海地结金丹。天门天光进，四周集光源。  
中脉为中柱，能量中脉缠。九色彩线合，三心结金丹。  
金丹聚亦大，亮光明照见。颗颗大如珠，腹内光闪闪。  
猛抽吸腹光，光能送向上。化成天光飞，送入九天藏。  
地丹海丹献，九天换天丹。强身又健体，增智又延年。  
一体三显现，一式结三丹。

#### 第九节 背手通气

双掌垂下来，后背置肾间。手背悬靠背，命门对手背。  
金丹送上去，修炼上层次。再次来畅通，身体增本源。  
生命光子流，集聚光闪闪。全面各方进，全部集肾间。  
双肾为命体，性命双修炼。命长性可增，命尽性不见。  
性光聚入体，命体可延年。肾水升肝木，五行正循环。  
新陈代谢快，老年换童颜。体轻身健壮，老树新枝健。

#### 第十节 翻江搅海

一手丹田处，一手向后转。扭腰转头胸，晃膝展双肩。  
脊柱随扭动，巨龙立地面。昂首猛吸气，天光注胸间。  
晃肩甩大臂，旋肘摇手腕。翻江搅海式，光聚半边天。  
能量抽吸进，回流集心田。搅动强筋骨，肩臂更强健。  
左右手对换，全身对称炼。运动要自如，筋骨关节健。

#### 第十一节 双臂绕体

双臂环绕体，上下齐翻转。重在化骨骼，节节要顾全。  
意念通天地，天地合人意。光束喇喇射，光球团团转。  
光环环环切，如意结金环。心通接天意，人体更如意。  
如意金光接，筋骨化光合。金环结成阵，环环相叠合。

虚空发射来，吾体全聚合。如意环环扣，扣扣中脉结。  
我体金光照，天地人意合。

## 第十二节 剑指开目

收式为剑指，双手面前合。剑指开天目，手指对眉接。  
展眉目轻合，枪弹连发射。眉心轻轻展，弹弹打眉节。  
枪弹光闪闪，红光一片片。光化松果体，打开印堂穴。  
丘脑光照亮，激活脑泥丸。手指射金光，大脑光闪现。  
松果体照亮，射入脑中干。天目似打开，丘脑光珠见。  
楼台与亭阁，天光海光现。龙凤在飞舞，光形人影见。  
兰天彩云飘，溪水流潺潺。花开遍山野，高山古松显。  
青鱼争相戏，莲叶合田田。

## 第十三节 指开天耳

双手垂下来，双臂向外展。回还对双耳，两耳连成线。  
双方共进气，气光向对旋。左右对发射，箭箭射连环。  
宝弓神弓箭，箭箭入脑间。横贯通宫会，对射一箭穿。  
神经和血管，光化都不见。脑室渐渐亮，大脑光闪闪。  
左右光形人，持剑入战团。突刺入耳内，左右扩大旋。  
双耳空成洞，耳音分明见。莺歌双燕舞，天尊天师言。  
炼功要吃苦，修心要静安。心意随体动，得功凭己念。  
炼功不求果，功到果自甜。

## 第十四节 捧气贯顶

双手垂放下，抱球在腹前。收腹猛抽气，吸气双臂展。  
双手向上托，双手心向上。左手下横放，右手复后面。  
头上重叠放，天门贯能量。慧日从天降，金光合彩光。  
慧日贯入体，聚成大光团。光团向下行，连续不间断。  
唰唰从天落，发射连珠箭。脑后拥日下，天门金莲显。  
宇宙金光合，圈圈向内旋。从头贯入体，缓缓落腹间。  
腹内光大增，色魂增能源。大日聚体内，音色化金丹。  
双臂大回环，连续做九遍。

## 第十五节 拈花佛手

抱球自然站，呼吸光球现。左手放在下，右手在面前。  
拇指中指捏，手持莲花艳。莲花天门开，天光阵阵来。  
莲花光束聚，观定双目前。右手作天线，电光胸腹满。

螺旋顺时转，切割磁力线。中脉为转子，金光缠绕旋。  
彩光照脊柱，中脉已贯穿。右手放腹下，左手举面前。  
双手轮换做，拈花笑开颜。光行逆时针，超速加快转。  
八方连不断，发射金丝线。金针粗又亮，彩光接天上。  
五彩缤纷柱，九天现佛光。万道霞光飞，绣出金鸳鸯。

#### 第十六节 采阴聚气

双掌全落下，自然放腹前。五指用暗力，内抽向上旋。  
吸气手臂摇，双手扣法器。内旋向里收，仰胸又仰头。  
直头屏住气，气光身内流。呼气通海底，音色化光走。  
海底卷巨浪，浪花冲天上。天光海光连，天海融一片。  
唵音猛吸气，仰头手内旋。海底涌巨浪，呼气通涌泉。  
彩光脚下升，彻地又通天。巨龙冲天飞，九层莲光现。  
莲花身上开，大日贯顶来。彩光一道道，照射九莲台。

#### 第十七节 祛邪神剑

双手向内翻，剑指放腹前。莲花脚下踩，地光拥上来。  
莲瓣金线长，长成九莲台。头上天光射，天光莲光合。  
吸气光团亮，呼气光团转。双手腰侧放，恰似两把剑。  
左手为凌云，右手名虹光。修炼光内聚，使用光外发。  
慧日当空照，八极球连天。天门金光射，流星光闪闪。  
七宝如意成，立地可顶天。增功又增寿，身轻体又健。

#### 第十八节 天地人合

双手两侧放，双臂自然垂。吸气侧平举，平步上青云。  
屏气天门扣，双掌贯昆仑。沉气双掌下，呼气海底沉。  
后摆猛吸气，旋掌双前推。天光大回环，回拢聚在身。  
丹田三光结，乾坤光合身。日月灵山聚，气光海底沉。  
双手瑜珈拳，收功合光音。收功合光音，双脚靠拢。  
自然站立，双手下放，腹前抱球，轻呼轻吸，天光回流。  
天光和合，轻呼轻吸，擦手擦掌，轻擦头面，揉搓双耳，  
敲击头骨。击打胸腹，拍打双肩，活动关节，轻松自然，  
轻呼轻吸，身轻体健，轻呼轻吸，身轻体健。