

法輪大法

大圓滿法

李洪志

法輪大法

大圓滿法

李洪志

附四：法轮大法修炼者须知

一、法轮大法是佛家功修炼法，任何人不准借用修炼法轮大法的名义，进行其它宗教宣传。

二、凡修炼法轮大法者，要严格遵守各自国家法纪，任何人违反国家政策法规的行为，都是法轮大法的功德所不容许的。违反及一切后果均由当事人自己负责。

三、凡法轮大法修炼者，都要积极维护修炼界的团结，共同为发展人类传统文化事业尽力。

四、法轮大法学员、辅导员和弟子，未经本功创始人、掌门人批准，未经有关部门许可，不得为人看病，更不准自行看病收费、收礼。

五、法轮大法学员，以修炼心性为本，绝对不得干涉国家政治，更不得参与任何政治性争端及活动，违者既不是法轮大法弟子，一切后果由当事人自己负责。早日圆满，精进实修为本愿。

李洪志

67

附四：法轮大法修炼者须知

一、法轮大法是佛家功修炼法，任何人不准借用修炼法轮大法的名义，进行其它宗教宣传。

二、凡修炼法轮大法者，要严格遵守各自国家法纪，任何人违反国家政策法规的行为，都是法轮大法的功德所不容许的。违反及一切后果均由当事人自己负责。

三、凡法轮大法修炼者，都要积极维护修炼界的团结，共同为发展人类传统文化事业尽力。

四、法轮大法学员、辅导员和弟子，未经本功创始人、掌门人批准，未经有关部门许可，不得为人看病，更不准自行看病收费、收礼。

五、法轮大法学员，以修炼心性为本，绝对不得干涉国家政治，更不得参与任何政治性争端及活动，违者既不是法轮大法弟子，一切后果由当事人自己负责。早日圆满，精进实修为本愿。

李洪志

67

動作是修煉圓滿的輔助手段

李洪志

一九九六年十一月三日

附三：法輪大法輔導員標準

一、熱愛本功法，有工作熱情，願意義務服務；積極組織學員煉功活動。

二、輔導員必須是專一修煉法輪大法者。如已學煉其它功法，就算自動放棄法輪大法學員和輔導員的資格。

三、在煉功點上要嚴於律己，寬以待人；守住心性，互助友愛。

四、弘揚大法，誠心教功；積極配合和支持總站的各項工作。

五、義務教功，嚴禁收費、收禮；煉功人不求名利，只求功德。

李洪志

66

動作是修煉圓滿的輔助手段

李洪志

一九九六年十一月三日

附三：法輪大法輔導員標準

一、熱愛本功法，有工作熱情，願意義務服務；積極組織學員煉功活動。

二、輔導員必須是專一修煉法輪大法者。如已學煉其它功法，就算自動放棄法輪大法學員和輔導員的資格。

三、在煉功點上要嚴於律己，寬以待人；守住心性，互助友愛。

四、弘揚大法，誠心教功；積極配合和支持總站的各項工作。

五、義務教功，嚴禁收費、收禮；煉功人不求名利，只求功德。

李洪志

66

四、一切法轮大法弟子在传法教功时，绝对禁止收费、收礼，违者已不是法轮大法弟子。

五、一切大法弟子不得借传功之机，以任何借口给学功者调病治病，否则就是破坏大法。

李洪志

一九九四年四月二十五日

65

四、一切法轮大法弟子在传法教功时，绝对禁止收费、收礼，违者已不是法轮大法弟子。

五、一切大法弟子不得借传功之机，以任何借口给学功者调病治病，否则就是破坏大法。

李洪志

一九九四年四月二十五日

65

目 录

一、功法特点.....	1
（一）修炼法轮，不炼丹，不结丹.....	3
（二）人没有在炼功，法轮却在炼人 ...	3
（三）修炼主意识，自己得功.....	4
（四）既修性又修命.....	4
（五）五套功法，简单易学.....	5
（六）不带意念，不出偏，长功快.....	5
（七）炼功不讲地点、时间、方位，也不讲收功.....	6
（八）有我法身保护，不怕外邪侵扰 ...	6
二、动作图解.....	8
（一）佛展千手法.....	8
（二）法轮桩法.....	17
（三）贯通两极法.....	21
（四）法轮周天法.....	26
（五）神通加持法.....	33
三、动作机理.....	43
（一）第一套功法.....	43

1

目 录

一、功法特点.....	1
（一）修炼法轮，不炼丹，不结丹.....	3
（二）人没有在炼功，法轮却在炼人 ...	3
（三）修炼主意识，自己得功.....	4
（四）既修性又修命.....	4
（五）五套功法，简单易学.....	5
（六）不带意念，不出偏，长功快.....	5
（七）炼功不讲地点、时间、方位，也不讲收功.....	6
（八）有我法身保护，不怕外邪侵扰 ...	6
二、动作图解.....	8
（一）佛展千手法.....	8
（二）法轮桩法.....	17
（三）贯通两极法.....	21
（四）法轮周天法.....	26
（五）神通加持法.....	33
三、动作机理.....	43
（一）第一套功法.....	43

1

附二：法轮大法弟子传法传功规定

一、一切法轮大法弟子在传法时，只能用“李洪志师父讲……”，或者是“李洪志师父说……”。绝对不得用自己的感觉、所见、所知和其它法门的東西当作李洪志的大法，否则传的就不是法轮大法，一律视为破坏法轮大法。

二、一切法轮大法弟子在传法时，可以采取读书会、座谈会或在炼功场上讲李洪志师父讲过的法，不得在礼堂里学着我讲法的形式传法。别人是讲不了大法的，也不会知道我所在层次所想、所讲的法中真正的涵义。

三、在读书会、座谈会或炼功场上谈到对大法的理解和认识时，必须说明是“个人的体会”。不准把传的大法与“个人的体会”混同在一起，更不允许把“个人的体会”说成是李洪志师父讲的。

64

附二：法轮大法弟子传法传功规定

一、一切法轮大法弟子在传法时，只能用“李洪志师父讲……”，或者是“李洪志师父说……”。绝对不得用自己的感觉、所见、所知和其它法门的東西当作李洪志的大法，否则传的就不是法轮大法，一律视为破坏法轮大法。

二、一切法轮大法弟子在传法时，可以采取读书会、座谈会或在炼功场上讲李洪志师父讲过的法，不得在礼堂里学着我讲法的形式传法。别人是讲不了大法的，也不会知道我所在层次所想、所讲的法中真正的涵义。

三、在读书会、座谈会或炼功场上谈到对大法的理解和认识时，必须说明是“个人的体会”。不准把传的大法与“个人的体会”混同在一起，更不允许把“个人的体会”说成是李洪志师父讲的。

64

六、坚决抵制破坏大法内涵的行为，任何弟子不得用自己所在的低层次，所看到、听到、悟到的感受当作法轮大法的内涵来讲，和所谓传法。就是讲善行也不行，因为那不是法，是常人劝善之言，不带有度人的法力。一切用自己的感受讲道者视为严重乱法行为，讲我说的话时一定要加上李洪志师父说……等等。

七、严禁大法弟子掺炼其它功法（出偏的都是这类人），不听告戒者出现问题自己负责。转告众弟子，炼功中带有其它功法的意念和思想活动都不行。一动念就是自己求那一门东西了；一掺炼法轮会变形、失效。

八、修炼法轮大法者要心性和动作同修。只炼动作，不重心性者，一律不承认是法轮大法弟子，所以要把学法看书作为每天必修之课。

李洪志

一九九四年四月二十日

(二) 第二套功法 47
(三) 第三套功法 49
(四) 第四套功法 54
(五) 第五套功法 57

附录 62
一、对法轮大法辅导站的要求 62
二、法轮大法弟子传法传功规定 64
三、法轮大法辅导员标准 66
四、法轮大法修炼者须知 67

六、坚决抵制破坏大法内涵的行为，任何弟子不得用自己所在的低层次，所看到、听到、悟到的感受当作法轮大法的内涵来讲，和所谓传法。就是讲善行也不行，因为那不是法，是常人劝善之言，不带有度人的法力。一切用自己的感受讲道者视为严重乱法行为，讲我说的话时一定要加上李洪志师父说……等等。

七、严禁大法弟子掺炼其它功法（出偏的都是这类人），不听告戒者出现问题自己负责。转告众弟子，炼功中带有其它功法的意念和思想活动都不行。一动念就是自己求那一门东西了；一掺炼法轮会变形、失效。

八、修炼法轮大法者要心性和动作同修。只炼动作，不重心性者，一律不承认是法轮大法弟子，所以要把学法看书作为每天必修之课。

李洪志

一九九四年四月二十日

(二) 第二套功法 47
(三) 第三套功法 49
(四) 第四套功法 54
(五) 第五套功法 57

附录 62
一、对法轮大法辅导站的要求 62
二、法轮大法弟子传法传功规定 64
三、法轮大法辅导员标准 66
四、法轮大法修炼者须知 67

一、功法特点

法轮佛法是佛家上乘修炼大法，是同化宇宙最高特性“真、善、忍”为根本，以宇宙最高特性为指导，按照宇宙演化原理而修炼，所以我们修的是大法大道。

法轮佛法直指人心，明确了修炼心性是关键，心性多高功多高，这是宇宙绝对的真理。心性包括德（德是一种白色物质）和业（业是一种黑色物质）的转化；包括舍去常人中的各种欲望、各种执著心；还得能吃苦中苦等，还包括许多方面提高层次而必须修的东西。

法轮佛法还有修命的部份，这就要通过佛家上乘大法的大圆满法的动作去炼了。动作一方面是用强大的功力把功能和机制加强，从而达到法炼人；另一方面在身体里还要演化出许多生命体。在高层次上修炼要出元婴即佛体和演化出许多术类的东西，这些东西都要通过手法去演练。动作是本大法圆容圆满的一部份，这是完整的一套性命双修的修炼方法，也叫大圆满法。那么本大法就要既修又炼，修在先，炼在后。不修心性，只炼动作是不能长功的；

一、功法特点

法轮佛法是佛家上乘修炼大法，是同化宇宙最高特性“真、善、忍”为根本，以宇宙最高特性为指导，按照宇宙演化原理而修炼，所以我们修的是大法大道。

法轮佛法直指人心，明确了修炼心性是关键，心性多高功多高，这是宇宙绝对的真理。心性包括德（德是一种白色物质）和业（业是一种黑色物质）的转化；包括舍去常人中的各种欲望、各种执著心；还得能吃苦中苦等，还包括许多方面提高层次而必须修的东西。

法轮佛法还有修命的部份，这就要通过佛家上乘大法的大圆满法的动作去炼了。动作一方面是用强大的功力把功能和机制加强，从而达到法炼人；另一方面在身体里还要演化出许多生命体。在高层次上修炼要出元婴即佛体和演化出许多术类的东西，这些东西都要通过手法去演练。动作是本大法圆容圆满的一部份，这是完整的一套性命双修的修炼方法，也叫大圆满法。那么本大法就要既修又炼，修在先，炼在后。不修心性，只炼动作是不能长功的；

附一：对法轮大法辅导站的要求

一、各地法轮大法辅导站，是专一组织辅导修炼的群众性实修组织，坚决不搞经济实体和行政机构式的管理方法。不存钱、物，不搞治病活动。松散管理。

二、法轮大法总站的站长及工作人员必须是专一修炼法轮大法的实修者。

三、在法轮大法的洪扬上要按大法的中心思想和内涵宣传，不要以个人的观点和其它功法的手段当作大法的宣传，把修炼者导入错误的思想中去。

四、各地总站要带头遵守国家法纪，不干涉政治，提高修炼者心性为修炼的实质。

五、各地辅导站有条件要互相联系交流，推动大法修炼者整体提高。不准存在有地区性的排外思想，度人不分地区、人种，处处体现真修弟子的心性，修大法就是同门弟子。

附一：对法轮大法辅导站的要求

一、各地法轮大法辅导站，是专一组织辅导修炼的群众性实修组织，坚决不搞经济实体和行政机构式的管理方法。不存钱、物，不搞治病活动。松散管理。

二、法轮大法总站的站长及工作人员必须是专一修炼法轮大法的实修者。

三、在法轮大法的洪扬上要按大法的中心思想和内涵宣传，不要以个人的观点和其它功法的手段当作大法的宣传，把修炼者导入错误的思想中去。

四、各地总站要带头遵守国家法纪，不干涉政治，提高修炼者心性为修炼的实质。

五、各地辅导站有条件要互相联系交流，推动大法修炼者整体提高。不准存在有地区性的排外思想，度人不分地区、人种，处处体现真修弟子的心性，修大法就是同门弟子。

念。我们要达到这种成度就足矣了。为什么呢？人在这样一个状态里炼功身体达到了最充份的演变状态，是最佳状态，所以我们要求你入静在这么一个状态中。但是你不要睡过去了，迷糊过去了，守不住那一念，白炼了，等于没炼睡觉了。炼完功之后呢，双手合十出定，功就炼完了。

念。我们要达到这种成度就足矣了。为什么呢？人在这样一个状态里炼功身体达到了最充份的演变状态，是最佳状态，所以我们要求你入静在这么一个状态中。但是你不要睡过去了，迷糊过去了，守不住那一念，白炼了，等于没炼睡觉了。炼完功之后呢，双手合十出定，功就炼完了。

只修心而不炼大圆满法，功力将受阻，本体也无法改变。

为使更多的有缘之士和多年修炼而不长功的人得法，一开始就在高层次上修炼，快速增长功力直达圆满，特将我过去万古久远所证悟之修佛大法传出。此法圆容明慧，动作简练，大道至简至易。

法轮佛法修炼是以法轮为中心。法轮是有灵性的旋转的高能量物质体。我给修炼者下在小腹部位的法轮每天二十四小时旋转不停（真修者读我的书，或看我的讲法录像，或听我的讲法录音，或跟随大法学员学炼也能获得法轮），自动帮助修炼者炼功。也就是说，修炼者虽然没有时时在修炼，而法轮却在不停的炼人。这是当今在世界上传出的所有修炼法门中唯独能够达到“法炼人”的修炼方法。

旋转的法轮具有同宇宙一样的特性，他是宇宙的缩影。佛家的法轮，道家的阴阳，十方世界的一切，无不反映在法轮里。法轮（顺时针）内旋度己，从宇宙中吸取大量能量，演化成“功”；法轮（逆时针）外旋度人，发放能量，普度众生，纠正一切不正确状态；在修炼者附近的人都会受益。

只修心而不炼大圆满法，功力将受阻，本体也无法改变。

为使更多的有缘之士和多年修炼而不长功的人得法，一开始就在高层次上修炼，快速增长功力直达圆满，特将我过去万古久远所证悟之修佛大法传出。此法圆容明慧，动作简练，大道至简至易。

法轮佛法修炼是以法轮为中心。法轮是有灵性的旋转的高能量物质体。我给修炼者下在小腹部位的法轮每天二十四小时旋转不停（真修者读我的书，或看我的讲法录像，或听我的讲法录音，或跟随大法学员学炼也能获得法轮），自动帮助修炼者炼功。也就是说，修炼者虽然没有时时在修炼，而法轮却在不停的炼人。这是当今在世界上传出的所有修炼法门中唯独能够达到“法炼人”的修炼方法。

旋转的法轮具有同宇宙一样的特性，他是宇宙的缩影。佛家的法轮，道家的阴阳，十方世界的一切，无不反映在法轮里。法轮（顺时针）内旋度己，从宇宙中吸取大量能量，演化成“功”；法轮（逆时针）外旋度人，发放能量，普度众生，纠正一切不正确状态；在修炼者附近的人都会受益。

法轮大法是使修炼者同化宇宙最高特性——“真、善、忍”的，与其它任何功法都有根本的区别，他的独到之处主要有以下八点：

（一）修炼法轮，不炼丹，不结丹

法轮具有同宇宙一样的特性，是一种有灵性的旋转的高能量物质体。他在修炼者小腹处旋转不停，不断的从宇宙中采集能量，演化能量，并将其转化为功，所以，修炼法轮大法长功开功特别快。千年修道的人都想得到这个法轮，可他得不到。目前在社会上传出来的功法都是走丹道的，都是结丹的，叫丹道气功。丹道气功修炼者要想在有生之年达到开功开悟是非常困难的。

（二）人没有在炼功，法轮却在炼人

修炼者每天要工作、学习、吃饭、睡觉等等，所以人做不到二十四小时都炼功。而法轮常转不停，他二十四小时都在帮助修炼者炼功，这就形成：人没有时时在炼功，法轮却在不停的炼人。简要的说：人不炼功法炼人。

现在世界上，不论在国内或国外，传出来的所有功法当中，谁都没有解决工作与炼功的

法轮大法是使修炼者同化宇宙最高特性——“真、善、忍”的，与其它任何功法都有根本的区别，他的独到之处主要有以下八点：

（一）修炼法轮，不炼丹，不结丹

法轮具有同宇宙一样的特性，是一种有灵性的旋转的高能量物质体。他在修炼者小腹处旋转不停，不断的从宇宙中采集能量，演化能量，并将其转化为功，所以，修炼法轮大法长功开功特别快。千年修道的人都想得到这个法轮，可他得不到。目前在社会上传出来的功法都是走丹道的，都是结丹的，叫丹道气功。丹道气功修炼者要想在有生之年达到开功开悟是非常困难的。

（二）人没有在炼功，法轮却在炼人

修炼者每天要工作、学习、吃饭、睡觉等等，所以人做不到二十四小时都炼功。而法轮常转不停，他二十四小时都在帮助修炼者炼功，这就形成：人没有时时在炼功，法轮却在不停的炼人。简要的说：人不炼功法炼人。

现在世界上，不论在国内或国外，传出来的所有功法当中，谁都没有解决工作与炼功的

我再讲一讲双盘。我们要求是双盘，这个双盘呢，就是把下面这条腿搬到上面来。从外面搬，不能从里面掏，这就是双盘。双盘腿也有盘的小的。盘的小的可以达到“五心朝天”，这样脚心都是向上的，真正炼五心朝天就是这样炼的，头顶，两个手心、脚心，一般的佛家功法是这样的。要盘大了呢，根据你自己方便吧，有的人愿意盘大的，但是我们就是双盘，盘大的也行，盘小一点的也可以。

静功修炼要求打坐时间很长。打坐时什么意念都没有，什么东西都不想。我们讲你的主意识一定要清楚，因为这套功法是修炼你自己的，你得明明白白的提高。我们这套静功怎么炼？我们要求大家，你定的再深也得知道自己在这里炼功，绝对不允许进入那种什么都不知道的状态。那么具体会出现什么状态呢？定下时会出现感觉自己好象坐在鸡蛋壳里一样美妙，非常舒服的感觉，知道自己在炼功，但是感觉全身动不了。这都是我们这个功法所必会出现的。还有一种状态，坐来坐去发现腿也没有了，想不清腿哪儿去了，身体也没有了，胳膊也没有了，手也没有了，光剩下脑袋了。再炼下去发现脑袋也没有了，只有自己的思维，一点意念知道自己在这里炼功，要守住这一

我再讲一讲双盘。我们要求是双盘，这个双盘呢，就是把下面这条腿搬到上面来。从外面搬，不能从里面掏，这就是双盘。双盘腿也有盘的小的。盘的小的可以达到“五心朝天”，这样脚心都是向上的，真正炼五心朝天就是这样炼的，头顶，两个手心、脚心，一般的佛家功法是这样的。要盘大了呢，根据你自己方便吧，有的人愿意盘大的，但是我们就是双盘，盘大的也行，盘小一点的也可以。

静功修炼要求打坐时间很长。打坐时什么意念都没有，什么东西都不想。我们讲你的主意识一定要清楚，因为这套功法是修炼你自己的，你得明明白白的提高。我们这套静功怎么炼？我们要求大家，你定的再深也得知道自己在这里炼功，绝对不允许进入那种什么都不知道的状态。那么具体会出现什么状态呢？定下时会出现感觉自己好象坐在鸡蛋壳里一样美妙，非常舒服的感觉，知道自己在炼功，但是感觉全身动不了。这都是我们这个功法所必会出现的。还有一种状态，坐来坐去发现腿也没有了，想不清腿哪儿去了，身体也没有了，胳膊也没有了，手也没有了，光剩下脑袋了。再炼下去发现脑袋也没有了，只有自己的思维，一点意念知道自己在这里炼功，要守住这一

位关死，所以他往往盘腿的时候，把这个涌泉穴压在腿腕里面，那个涌泉穴压在大腿根上。结印也是一样。他把拇指压住劳宫穴，然后这个劳宫穴按住这个手，把小腹按住。

我们大法的盘腿不太讲这些啦。因为佛家修炼不管是哪一门的都讲普度众生，所以呢，他不怕能量外泄。因为能量外泄真的消耗出来了，也会在炼功中不需付出就补上来的，因为你的心性标准在那里，他不丢。而你要想再提高层次，你就得吃苦，所以他能量是不丢的。对这个单盘腿我们对你要求不多，我们也不要求单盘。我们这套功法是要求双盘的，因为有不能双盘的，我顺便给你讲一下单盘。你现在双盘不了，你可以采用单盘的形式，慢慢的你还得把你的腿搬上去。我们要求单盘呢，男的右脚在下，左脚在上；女的左脚在下，右脚在上。真正的单盘实际上难度是比较大的，要求一字盘。这个一字盘呢，我想也不亚于这个双盘，这个脚基本是平齐的，要达到这一步的，腿与腹中间有空当儿，做起来也是比较难做的。这是一般要求的单盘，但是我们对它不这么要求，为什么呢？因为我们这套功法要讲双盘。

59

位关死，所以他往往盘腿的时候，把这个涌泉穴压在腿腕里面，那个涌泉穴压在大腿根上。结印也是一样。他把拇指压住劳宫穴，然后这个劳宫穴按住这个手，把小腹按住。

我们大法的盘腿不太讲这些啦。因为佛家修炼不管是哪一门的都讲普度众生，所以呢，他不怕能量外泄。因为能量外泄真的消耗出来了，也会在炼功中不需付出就补上来的，因为你的心性标准在那里，他不丢。而你要想再提高层次，你就得吃苦，所以他能量是不丢的。对这个单盘腿我们对你要求不多，我们也不要求单盘。我们这套功法是要求双盘的，因为有不能双盘的，我顺便给你讲一下单盘。你现在双盘不了，你可以采用单盘的形式，慢慢的你还得把你的腿搬上去。我们要求单盘呢，男的右脚在下，左脚在上；女的左脚在下，右脚在上。真正的单盘实际上难度是比较大的，要求一字盘。这个一字盘呢，我想也不亚于这个双盘，这个脚基本是平齐的，要达到这一步的，腿与腹中间有空当儿，做起来也是比较难做的。这是一般要求的单盘，但是我们对它不这么要求，为什么呢？因为我们这套功法要讲双盘。

59

时间矛盾问题，只有法轮大法解决了这个问题，是唯一能达到法炼人的功法。

（三）修炼主意识，自己得功

法轮大法针对主意识修炼，要修炼者明明白白的修自己的心，放下一切执著，提高本人的心性。在大圆满法中炼功时不能恍惚，不能忘我，时时由主意识支配自己炼功。这样炼出来的功长在自己身上，自己得功，这个功自己可以带走。法轮大法珍贵就珍贵在自己得功。

千万年来在常人中传出来的其它功法都是修副意识的，修炼者的肉体 and 主意识只起载体作用。圆满时副意识修上去了，他把功给带走了，修炼者的主意识和本体什么都没有，修炼一辈子前功尽弃。当然修炼主意识时，副意识也得一份功，他自然会跟着提高的。

（四）既修性又修命

法轮大法的修性是指修心性，把修心性放在首位，认定心性是关键。就是说，决定层次的功不是炼出来的，而是靠修心性修出来的，心性有多高功就有多高。法轮大法所讲的心性，比“德”包括的范围要广的多，包括德在内的方方面面的内容。

4

时间矛盾问题，只有法轮大法解决了这个问题，是唯一能达到法炼人的功法。

（三）修炼主意识，自己得功

法轮大法针对主意识修炼，要修炼者明明白白的修自己的心，放下一切执著，提高本人的心性。在大圆满法中炼功时不能恍惚，不能忘我，时时由主意识支配自己炼功。这样炼出来的功长在自己身上，自己得功，这个功自己可以带走。法轮大法珍贵就珍贵在自己得功。

千万年来在常人中传出来的其它功法都是修副意识的，修炼者的肉体 and 主意识只起载体作用。圆满时副意识修上去了，他把功给带走了，修炼者的主意识和本体什么都没有，修炼一辈子前功尽弃。当然修炼主意识时，副意识也得一份功，他自然会跟着提高的。

（四）既修性又修命

法轮大法的修性是指修心性，把修心性放在首位，认定心性是关键。就是说，决定层次的功不是炼出来的，而是靠修心性修出来的，心性有多高功就有多高。法轮大法所讲的心性，比“德”包括的范围要广的多，包括德在内的方方面面的内容。

4

法轮大法的修命是指长生之道，通过炼功改变本体，本体不丢，主意识与肉体合一，达到整体修成。修命是从根本上改变人体分子成份，由高能量物质代替细胞成份，成为另外空间的物质构成的身体，这个人就青春长驻，从根本问题上着手，所以法轮大法是真正的性命双修之法。

（五）五套功法，简单易学

大道至简至易。从宏观上看，法轮大法的动作很少，但他所炼的东西很多很全面，控制着身体的各个方面，控制着要出的很多东西。五套功法全教给修炼者。一上来就把修炼者身上能量淤塞的地方打通，大量吸收宇宙的能量，在极短的时间内排除体内的废弃物质，净化身体，提高层次，加持神通，进入净白体状态。这五套功法远远的超出了一般的通脉法或大小周天，他为修炼者提供了最方便、最快、最好的、也是最难得的修炼法门。

（六）不带意念，不出偏，长功快

修炼法轮大法不带意念，不意守，不靠意念引导，因而修炼法轮大法绝对安全，保证不出偏。法轮也保护修炼者炼功不出偏，不受心

5

法轮大法的修命是指长生之道，通过炼功改变本体，本体不丢，主意识与肉体合一，达到整体修成。修命是从根本上改变人体分子成份，由高能量物质代替细胞成份，成为另外空间的物质构成的身体，这个人就青春长驻，从根本问题上着手，所以法轮大法是真正的性命双修之法。

（五）五套功法，简单易学

大道至简至易。从宏观上看，法轮大法的动作很少，但他所炼的东西很多很全面，控制着身体的各个方面，控制着要出的很多东西。五套功法全教给修炼者。一上来就把修炼者身上能量淤塞的地方打通，大量吸收宇宙的能量，在极短的时间内排除体内的废弃物质，净化身体，提高层次，加持神通，进入净白体状态。这五套功法远远的超出了一般的通脉法或大小周天，他为修炼者提供了最方便、最快、最好的、也是最难得的修炼法门。

（六）不带意念，不出偏，长功快

修炼法轮大法不带意念，不意守，不靠意念引导，因而修炼法轮大法绝对安全，保证不出偏。法轮也保护修炼者炼功不出偏，不受心

5

目地就是把身体调整开。动作比较简单，只有几个动作。第二部份就是加持神通，有几个固定式的有形动作，把身体内的功能、佛法神通打出来，炼功中在掌上把他加强，所以第五套功法叫神通加持法，就是加强功能。然后呢，就开始打坐入定，它是由三部份组成的。

我先讲一下打坐。这个打坐盘腿呀，有两种盘法。真正的修炼盘腿就两种盘法。有人说了，盘腿不止是两种吧，你看密宗修炼有很多盘腿方法呀？我告诉你，那不是盘腿打坐的方法，那是一种炼功的姿势、动作。真正的盘腿，就两种：一种叫单盘，一种叫双盘。

我讲一讲这个单盘。单盘是你还不能双盘的时候，万不得已所采用的过渡盘法。单盘就是一条腿在下，一条腿在上。我们有许多人单盘腿的时候，脖子上的踝骨硌的很疼，一会儿就受不了了。这个腿没怎么疼，踝骨硌的受不了了。你的脚掌如果要是能够翻过来，脚心向上，那么这个骨头就跑后边去了。一开始我就是告诉你这样做，你也不一定能做的到的，可以慢慢去炼。

这个单盘腿有很多说道的。道家炼功讲内收而不外放的，所以能量老是内收，不外放。他避免散出能量来。怎么办呢？他讲究把你穴

58

目地就是把身体调整开。动作比较简单，只有几个动作。第二部份就是加持神通，有几个固定式的有形动作，把身体内的功能、佛法神通打出来，炼功中在掌上把他加强，所以第五套功法叫神通加持法，就是加强功能。然后呢，就开始打坐入定，它是由三部份组成的。

我先讲一下打坐。这个打坐盘腿呀，有两种盘法。真正的修炼盘腿就两种盘法。有人说了，盘腿不止是两种吧，你看密宗修炼有很多盘腿方法呀？我告诉你，那不是盘腿打坐的方法，那是一种炼功的姿势、动作。真正的盘腿，就两种：一种叫单盘，一种叫双盘。

我讲一讲这个单盘。单盘是你还不能双盘的时候，万不得已所采用的过渡盘法。单盘就是一条腿在下，一条腿在上。我们有许多人单盘腿的时候，脖子上的踝骨硌的很疼，一会儿就受不了了。这个腿没怎么疼，踝骨硌的受不了了。你的脚掌如果要是能够翻过来，脚心向上，那么这个骨头就跑后边去了。一开始我就是告诉你这样做，你也不一定能做的到的，可以慢慢去炼。

这个单盘腿有很多说道的。道家炼功讲内收而不外放的，所以能量老是内收，不外放。他避免散出能量来。怎么办呢？他讲究把你穴

58

（五）第五套功法

第五套功法叫作神通加持法。这套功法是高层次上修炼的东西，是过去我独修的东西，没有改动就给大家拿出来了。因为我再没时间……很难再有机会亲自来教大家东西了，所以我一下子把我的东西全部教给你们，让大家今后在高层次上有功可炼。这套功法动作也不复杂，因为大道至简至易，复杂了并不一定好。可是呢，它在宏观上控制着许许多多的东西在演练。这套功法难度很大，要求的强度高，就是在你炼功的时候，要打坐很长时间才能完成这套功法。这套功法是一套独立的功法，你炼这套功法之前，不需要炼前四套功法。当然，我们所有的功法都很方便，你今天的时间不够就能炼第一套功法，那就炼第一套，你穿插炼都行。你今天由于时间太紧张就想炼第二套功法或第三套功法、第四套功法，都行。你时间多就多炼，时间少就少炼，非常方便的。你炼就是加强这个“机”，加强我给你下的这个机能，加持法轮，加持丹田。

我们第五套功法是一个独立的功法，他由三部份组成。第一部份就是打手印。打手印的

57

（五）第五套功法

第五套功法叫作神通加持法。这套功法是高层次上修炼的东西，是过去我独修的东西，没有改动就给大家拿出来了。因为我再没时间……很难再有机会亲自来教大家东西了，所以我一下子把我的东西全部教给你们，让大家今后在高层次上有功可炼。这套功法动作也不复杂，因为大道至简至易，复杂了并不一定好。可是呢，它在宏观上控制着许许多多的东西在演练。这套功法难度很大，要求的强度高，就是在你炼功的时候，要打坐很长时间才能完成这套功法。这套功法是一套独立的功法，你炼这套功法之前，不需要炼前四套功法。当然，我们所有的功法都很方便，你今天的时间不够就能炼第一套功法，那就炼第一套，你穿插炼都行。你今天由于时间太紧张就想炼第二套功法或第三套功法、第四套功法，都行。你时间多就多炼，时间少就少炼，非常方便的。你炼就是加强这个“机”，加强我给你下的这个机能，加持法轮，加持丹田。

我们第五套功法是一个独立的功法，他由三部份组成。第一部份就是打手印。打手印的

57

性差的人侵扰，还能自动纠正一切不正确状态。

修炼者是站在很高层次上修炼，只要做到能吃苦中之苦，能忍难忍之事，守住心性，专一实修，可在几年时间里就能达到“三花聚顶”，这是在世间法修炼中达到的最高层次。

（七）炼功不讲地点、时间、方位，也不讲收功

法轮是宇宙的缩影。宇宙在旋转，各个星系在旋转，地球也在自转，没有东西南北之分。法轮大法修炼者是按照宇宙特性在炼，按照宇宙演化原理在炼，所以，无论对着哪个方位上都是对着全方位在炼。由于法轮时时都在旋转，也没有时间概念，什么时间炼功都可以。因为法轮旋转不停，修炼者也无法收停他，所以没有收功的概念，只收势，不收功。

（八）有我法身保护，不怕外邪侵扰

一个常人突然得到高层次上的东西，那是很危险的，生命立刻就要受到威胁。法轮大法修炼者当接受了我传的法轮大法之后，真正去修，就有我的法身保护。只要坚持修炼，法身

6

性差的人侵扰，还能自动纠正一切不正确状态。

修炼者是站在很高层次上修炼，只要做到能吃苦中之苦，能忍难忍之事，守住心性，专一实修，可在几年时间里就能达到“三花聚顶”，这是在世间法修炼中达到的最高层次。

（七）炼功不讲地点、时间、方位，也不讲收功

法轮是宇宙的缩影。宇宙在旋转，各个星系在旋转，地球也在自转，没有东西南北之分。法轮大法修炼者是按照宇宙特性在炼，按照宇宙演化原理在炼，所以，无论对着哪个方位上都是对着全方位在炼。由于法轮时时都在旋转，也没有时间概念，什么时间炼功都可以。因为法轮旋转不停，修炼者也无法收停他，所以没有收功的概念，只收势，不收功。

（八）有我法身保护，不怕外邪侵扰

一个常人突然得到高层次上的东西，那是很危险的，生命立刻就要受到威胁。法轮大法修炼者当接受了我传的法轮大法之后，真正去修，就有我的法身保护。只要坚持修炼，法身

6

就一直保护到你修炼圆满。中途你不修炼了，我的法身就自然离去了。

好多人，他们之所以不敢传高层次上的法，就是因为他负不起这个责任，天也不允许。法轮大法是正法，只要修炼者按照大法的要求守住心性，去掉执著心，在修炼中放弃任何不正确的追求，就一正压百邪，什么邪魔都怕你，与对你提高无关的什么人都不敢侵扰你。所以说，法轮大法在理论上完全不同于传统的修炼方法，不同于各家、各门派的炼丹学说。

法轮大法修炼分为世间法和出世间法等诸多层次。修炼一开始就处在很高的起点上，为修炼者和修炼多年而不长功的人提供了一个最方便的法门。当修炼者的功力和心性达到一定层次后，实现在世间修成金刚不坏之体，达到开功开悟，整体升华到高层次。大志者学正法，得正果，提高心性，去掉执著方为圆满。

就一直保护到你修炼圆满。中途你不修炼了，我的法身就自然离去了。

好多人，他们之所以不敢传高层次上的法，就是因为他负不起这个责任，天也不允许。法轮大法是正法，只要修炼者按照大法的要求守住心性，去掉执著心，在修炼中放弃任何不正确的追求，就一正压百邪，什么邪魔都怕你，与对你提高无关的什么人都不敢侵扰你。所以说，法轮大法在理论上完全不同于传统的修炼方法，不同于各家、各门派的炼丹学说。

法轮大法修炼分为世间法和出世间法等诸多层次。修炼一开始就处在很高的起点上，为修炼者和修炼多年而不长功的人提供了一个最方便的法门。当修炼者的功力和心性达到一定层次后，实现在世间修成金刚不坏之体，达到开功开悟，整体升华到高层次。大志者学正法，得正果，提高心性，去掉执著方为圆满。

时运转，就不是一条两条脉了。过去炼过周天的人，你带有任何意念都会破坏你炼功的，所以你不要带原来的意念了。你原来的周天即使通了，那啥也不是，我们一上来远远超出那个东西，要求百脉全部运转。站桩姿势和前几套功法没区别，只是他需要弯腰，有个幅度，在炼功的时候，我们要求这个手要随机而行，还象第三套功法一样手随着机来回飘，炼这套功法时整体循环随着“机”飘。

这套动作要做九遍，你自己想多做的话，你就做十八遍，但必须得保证“九”的数。将来我们炼到一定成度的时候，不查数。为什么不查数呢？因为你总是九遍九遍这样做下去的话，那个“机”就固定下来了，到九遍他自己就叠扣小腹了。炼到一定的时候，你做到第九遍的时候，这个“机”就带动你自己的手去叠扣小腹了，就不需要再查数了。当然，你初期修炼时他还没那么强烈，所以你还必须查数。

时运转，就不是一条两条脉了。过去炼过周天的人，你带有任何意念都会破坏你炼功的，所以你不要带原来的意念了。你原来的周天即使通了，那啥也不是，我们一上来远远超出那个东西，要求百脉全部运转。站桩姿势和前几套功法没区别，只是他需要弯腰，有个幅度，在炼功的时候，我们要求这个手要随机而行，还象第三套功法一样手随着机来回飘，炼这套功法时整体循环随着“机”飘。

这套动作要做九遍，你自己想多做的话，你就做十八遍，但必须得保证“九”的数。将来我们炼到一定成度的时候，不查数。为什么不查数呢？因为你总是九遍九遍这样做下去的话，那个“机”就固定下来了，到九遍他自己就叠扣小腹了。炼到一定的时候，你做到第九遍的时候，这个“机”就带动你自己的手去叠扣小腹了，就不需要再查数了。当然，你初期修炼时他还没那么强烈，所以你还必须查数。

的。动作比较简单，要求站桩姿势和前几套功法是一样的，但是有幅度，要求弯腰的，也是随机而行。前几套功法都有这种“机”的存在，也叫作随机而行。这套功法我在你体外下的就不是一般的“机”，是在体外下的一层能带动百脉的，他要带动你身体里面的百脉运转，你没有炼功的时候他时时刻刻都带着你转，到时他还能反转的，两边都要转，就是不需要你那样去炼了。我们教你怎么炼，就怎么炼，其它意念活动一概没有，完全由这一层大脉来带动你做来完成的。

这套功在运转的时候要求他的整个身体的能量都在运转，也就是说呢，把人身体分成阴阳两面的话，那就是从阳面到阴面，从里到外，一面一面的运转，百脉千脉同时运转。凡是过去炼过其它周天运转的，有这种意念的，有这种概念的，炼我们的大法你都得放下，你那个东西太小，一条脉，两条脉总是不行的，太慢。人的身体从表面上知道他有脉络存在，其实纵横交错象血管一样比血管的密度还大。身体的各层空间，各层、各层，就是你的身体从表面到深层都是脉络，内脏的间隙部份都有。所以呢，我们在炼的时候，要求整个身体分成两半，阴阳两面，就是前后整个一个面同

55

的。动作比较简单，要求站桩姿势和前几套功法是一样的，但是有幅度，要求弯腰的，也是随机而行。前几套功法都有这种“机”的存在，也叫作随机而行。这套功法我在你体外下的就不是一般的“机”，是在体外下的一层能带动百脉的，他要带动你身体里面的百脉运转，你没有炼功的时候他时时刻刻都带着你转，到时他还能反转的，两边都要转，就是不需要你那样去炼了。我们教你怎么炼，就怎么炼，其它意念活动一概没有，完全由这一层大脉来带动你做来完成的。

这套功在运转的时候要求他的整个身体的能量都在运转，也就是说呢，把人身体分成阴阳两面的话，那就是从阳面到阴面，从里到外，一面一面的运转，百脉千脉同时运转。凡是过去炼过其它周天运转的，有这种意念的，有这种概念的，炼我们的大法你都得放下，你那个东西太小，一条脉，两条脉总是不行的，太慢。人的身体从表面上知道他有脉络存在，其实纵横交错象血管一样比血管的密度还大。身体的各层空间，各层、各层，就是你的身体从表面到深层都是脉络，内脏的间隙部份都有。所以呢，我们在炼的时候，要求整个身体分成两半，阴阳两面，就是前后整个一个面同

55

二、动作图解

（一）佛展千手法

功理：佛展千手法这套动作的核心就是疏展，打通能量淤塞的地方，调动体内和皮下之能量强烈运动，自动的大量吸收宇宙中的能量，使修炼者一上来就达到百脉皆通。学炼这套动作时，会感到全身发热，能量场很强的特殊感受，这是因为展开和疏通全身所有能量之通道所致。佛展千手法共有八个动作，而且比较简单。但它在宏观上却控制着整个修炼方法所要炼出的许多东西，同时又可使修炼者很快进入能量场的状态之中。修炼者要把这套动作当作基础动作来炼。每当炼功时一般先炼这套动作，它是一种强化修炼的方法之一。

诀：

身神合一，动静随机；
顶天独尊，千手佛立。

8

二、动作图解

（一）佛展千手法

功理：佛展千手法这套动作的核心就是疏展，打通能量淤塞的地方，调动体内和皮下之能量强烈运动，自动的大量吸收宇宙中的能量，使修炼者一上来就达到百脉皆通。学炼这套动作时，会感到全身发热，能量场很强的特殊感受，这是因为展开和疏通全身所有能量之通道所致。佛展千手法共有八个动作，而且比较简单。但它在宏观上却控制着整个修炼方法所要炼出的许多东西，同时又可使修炼者很快进入能量场的状态之中。修炼者要把这套动作当作基础动作来炼。每当炼功时一般先炼这套动作，它是一种强化修炼的方法之一。

诀：

身神合一，动静随机；
顶天独尊，千手佛立。

8



图 1-1

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印——双手抬起，手心向上。两大拇指指尖轻轻接触，其余各四指合拢并重叠。男左手在上，女右手在上，构成似椭圆形状，置于小腹处。两大臂微向前，两肘架起来，使腋窝空开（如图 1-1）。



图 1-1

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印——双手抬起，手心向上。两大拇指指尖轻轻接触，其余各四指合拢并重叠。男左手在上，女右手在上，构成似椭圆形状，置于小腹处。两大臂微向前，两肘架起来，使腋窝空开（如图 1-1）。

为能量打的很远，所以收势时我们要人为的给那个法轮加一下力，推他一下子，把那个能量瞬间打回来。推转四次就可以了，推多了你会胀肚子的。要顺时针旋转，推时不能推的太大跑到体外去不行，以小腹脐下二指为轴。胳膊肘要架起来，手是平的，手臂是平的。初期炼功的动作一定要准确，不准确就把“机”带歪了。

（四）第四套功法

第四套功法叫作法轮周天法。我们叫了佛家和道家的两个名词，主要是叫大家明白。过去我们叫转大法轮。我们这套功法有点类似道家转大周天，但是我们要求的不一样。第一套功法就要求把百脉全部打开，所以第四套功法是百脉同时运转。人体表面有脉，人体纵深，一层层的，内脏的间隙上都有脉，那么我们的能量怎么走呢？不是一条脉两条脉的运行，也不是奇经八脉的运转，我们要求人体所有的脉同时运转开来，那么来的就比较猛烈，也就是要把人体前后分成阴阳两面的话，那就是一面一面的在走，也是整面整面的运动。所以今后你只要炼法轮大法，把你以前转周天的任何意念都得放下，我们是百脉同时打开同时运转

为能量打的很远，所以收势时我们要人为的给那个法轮加一下力，推他一下子，把那个能量瞬间打回来。推转四次就可以了，推多了你会胀肚子的。要顺时针旋转，推时不能推的太大跑到体外去不行，以小腹脐下二指为轴。胳膊肘要架起来，手是平的，手臂是平的。初期炼功的动作一定要准确，不准确就把“机”带歪了。

（四）第四套功法

第四套功法叫作法轮周天法。我们叫了佛家和道家的两个名词，主要是叫大家明白。过去我们叫转大法轮。我们这套功法有点类似道家转大周天，但是我们要求的不一样。第一套功法就要求把百脉全部打开，所以第四套功法是百脉同时运转。人体表面有脉，人体纵深，一层层的，内脏的间隙上都有脉，那么我们的能量怎么走呢？不是一条脉两条脉的运行，也不是奇经八脉的运转，我们要求人体所有的脉同时运转开来，那么来的就比较猛烈，也就是要把人体前后分成阴阳两面的话，那就是一面一面的在走，也是整面整面的运动。所以今后你只要炼法轮大法，把你以前转周天的任何意念都得放下，我们是百脉同时打开同时运转

大，因为能量是向上走的，双手冲灌特别注意。有的人做什么捧气灌顶已经习惯了，这个手老是这么掌心向下的，往上去掌往上托，不行，掌心要对向身体。你别看叫冲灌，它是由我下的“机”在做的，机制在起这种作用。没有任何意念活动，五套功法都没有意念活动。第三套功法有这么一句话：在做动作前想一下自己是一根空筒子，或者是想一下自己是两根空筒子，目地是让你加进这么个信息，使能量能没有阻碍的畅通，主要是这个目地。手要莲花掌。

我讲一下推转法轮，怎么推呢？为什么要推转法轮呢？因为我们这个能量打的实在太远了，这个能量打到宇宙的两个极上去，没有意念活动，这就不象一般的功法了。什么收天阳之气呀，采地阴之气呀，这都没有跑出地球去。我们要穿透地球，打到宇宙的极上去了。你自己的思维是想象不到宇宙的那个极有多大，有多远，不可思议。你就这么想一天也想不到头它有多大，你都想不到宇宙的边缘在哪里，放开你的思想，累坏了你都想不到。但真正修炼就是无为的，所以不用你的意念活动，你不用管，你只管随机而行去做，我的机能起到这样一种作用。在炼的时候大家注意了，因

大，因为能量是向上走的，双手冲灌特别注意。有的人做什么捧气灌顶已经习惯了，这个手老是这么掌心向下的，往上去掌往上托，不行，掌心要对向身体。你别看叫冲灌，它是由我下的“机”在做的，机制在起这种作用。没有任何意念活动，五套功法都没有意念活动。第三套功法有这么一句话：在做动作前想一下自己是一根空筒子，或者是想一下自己是两根空筒子，目地是让你加进这么个信息，使能量能没有阻碍的畅通，主要是这个目地。手要莲花掌。

我讲一下推转法轮，怎么推呢？为什么要推转法轮呢？因为我们这个能量打的实在太远了，这个能量打到宇宙的两个极上去，没有意念活动，这就不象一般的功法了。什么收天阳之气呀，采地阴之气呀，这都没有跑出地球去。我们要穿透地球，打到宇宙的极上去了。你自己的思维是想象不到宇宙的那个极有多大，有多远，不可思议。你就这么想一天也想不到头它有多大，你都想不到宇宙的边缘在哪里，放开你的思想，累坏了你都想不到。但真正修炼就是无为的，所以不用你的意念活动，你不用管，你只管随机而行去做，我的机能起到这样一种作用。在炼的时候大家注意了，因



图 1-2



图 1-3

弥勒伸腰——以“结印”起势，以手印势抬起。当手抬到头前时，结印松开，并逐渐向上转掌。手到达头顶时，手心向上，十指相对（如图 1-2），指尖相距二十至二十五厘米。与此同时，两手掌根上举，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。约抻二至三秒钟，全身立即放松，膝胯两处又恢复成滑溜状态。

如来灌顶——接上势做（如图 1-3）。两手同时向外转掌一百四十度以手成“漏斗状”，伸腕落掌。双掌下落对着胸部，



图 1-2



图 1-3

弥勒伸腰——以“结印”起势，以手印势抬起。当手抬到头前时，结印松开，并逐渐向上转掌。手到达头顶时，手心向上，十指相对（如图 1-2），指尖相距二十至二十五厘米。与此同时，两手掌根上举，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。约抻二至三秒钟，全身立即放松，膝胯两处又恢复成滑溜状态。

如来灌顶——接上势做（如图 1-3）。两手同时向外转掌一百四十度以手成“漏斗状”，伸腕落掌。双掌下落对着胸部，



图 1-4



图 1-5

手距胸部不超过十厘米，继续向小腹处运动（如图 1-4）。

双手合十——手到小腹后转两手背相对，紧接着提起两手到胸前合十（如图 1-5）。合十时，手指与手指，掌根与掌根紧贴，手心空开，肘架起来，两小臂成一直线。（两手除合十、结印外均为莲花掌，下同）

加强这个“机”。不需要你自己炼功，你做动作是加强这个“机”，这个“机”他能起到这个作用。把这个要领掌握好了，做对了你就能找到这个“机”的存在。手与身体不超过十厘米的距离，必须在十厘米范围之内去体察他的存在形式。有的人放松不好，老是体察不出来，慢慢做你能体察出来。炼功是没有往上捧气的感觉和意念的，也没有往里边灌气、压气的概念。手一直是对向身体的。但是有一点，有的人在身体这儿离的倒是近了，到脸这儿怕碰着脸，滑开了，手离脸很远这不行。一直要靠着脸下来上去，靠着身体上去下来，只要不碰着衣服就行。一定要按照这个要领做。上去之后如果你做对了，这个单手冲灌，这个掌心一直是向着里的。

单手冲灌时不要光考虑上面的手，因为冲和灌同时进行，所以下面这只手也要到位，既是冲又是灌，冲灌同时到位。两只手在胸前不能叠着走，这样这个“机”就乱套了。要分开走，两只手各管身体一面。臂要伸直，伸直了不等于不放松，手和身体全是放松的，但手要伸直，因为是随机而行的，会感觉到有一种“机”，有一种力量拽着你的手指往上飘。双手冲灌的手啊，可以稍稍的分开，但是不要



图 1-4



图 1-5

手距胸部不超过十厘米，继续向小腹处运动（如图 1-4）。

双手合十——手到小腹后转两手背相对，紧接着提起两手到胸前合十（如图 1-5）。合十时，手指与手指，掌根与掌根紧贴，手心空开，肘架起来，两小臂成一直线。（两手除合十、结印外均为莲花掌，下同）

加强这个“机”。不需要你自己炼功，你做动作是加强这个“机”，这个“机”他能起到这个作用。把这个要领掌握好了，做对了你就能找到这个“机”的存在。手与身体不超过十厘米的距离，必须在十厘米范围之内去体察他的存在形式。有的人放松不好，老是体察不出来，慢慢做你能体察出来。炼功是没有往上捧气的感觉和意念的，也没有往里边灌气、压气的概念。手一直是对向身体的。但是有一点，有的人在身体这儿离的倒是近了，到脸这儿怕碰着脸，滑开了，手离脸很远这不行。一直要靠着脸下来上去，靠着身体上去下来，只要不碰着衣服就行。一定要按照这个要领做。上去之后如果你做对了，这个单手冲灌，这个掌心一直是向着里的。

单手冲灌时不要光考虑上面的手，因为冲和灌同时进行，所以下面这只手也要到位，既是冲又是灌，冲灌同时到位。两只手在胸前不能叠着走，这样这个“机”就乱套了。要分开走，两只手各管身体一面。臂要伸直，伸直了不等于不放松，手和身体全是放松的，但手要伸直，因为是随机而行的，会感觉到有一种“机”，有一种力量拽着你的手指往上飘。双手冲灌的手啊，可以稍稍的分开，但是不要

着，那个功的体积也会越来越大，所以他超过你人体的。

头上在炼功过程当中它会开顶，我们所说的开顶和密宗说的开顶不是一回事，密宗说开顶是打开百会穴，插进去一根吉祥草，它是这种开顶，它是密宗讲的那个修炼方法。我们讲的不是这个开顶。我们讲的开顶是宇宙和大脑的沟通，大家知道一般的佛教修炼他也有开顶的，但很少人知道，也有一些修炼中头顶开了一道缝就觉的很不错了，其实那可差的很远了。真正开顶，要达到什么成度呢？所有的头盖骨要全部打开，然后它就呈现出一种自动开合、开合，永远开合的状态，永远保持和大宇宙进行沟通，是这样一种状态，这是真正的开顶。当然可不是这个空间的脑壳啊，在这个空间那可吓人，是在那个另外的空间啊。

这套功法做起来比较简单，要求和前两套功法的站桩姿势是一样的，不象第一套功法有抻，以后几套功法都没有抻的动作，都是放松站立的，保持不变的形式。在冲灌中大家注意了，这个手叫随机而行，其实第一套功法也是随机而行的，你做完了那个抻的时候，放松以后那个手自己往回飘，自己去合十，我们都下这样的“机”。我们炼动作是随“机”而行，

着，那个功的体积也会越来越大，所以他超过你人体的。

头上在炼功过程当中它会开顶，我们所说的开顶和密宗说的开顶不是一回事，密宗说开顶是打开百会穴，插进去一根吉祥草，它是这种开顶，它是密宗讲的那个修炼方法。我们讲的不是这个开顶。我们讲的开顶是宇宙和大脑的沟通，大家知道一般的佛教修炼他也有开顶的，但很少人知道，也有一些修炼中头顶开了一道缝就觉的很不错了，其实那可差的很远了。真正开顶，要达到什么成度呢？所有的头盖骨要全部打开，然后它就呈现出一种自动开合、开合，永远开合的状态，永远保持和大宇宙进行沟通，是这样一种状态，这是真正的开顶。当然可不是这个空间的脑壳啊，在这个空间那可吓人，是在那个另外的空间啊。

这套功法做起来比较简单，要求和前两套功法的站桩姿势是一样的，不象第一套功法有抻，以后几套功法都没有抻的动作，都是放松站立的，保持不变的形式。在冲灌中大家注意了，这个手叫随机而行，其实第一套功法也是随机而行的，你做完了那个抻的时候，放松以后那个手自己往回飘，自己去合十，我们都下这样的“机”。我们炼动作是随“机”而行，



图 1-6

图 1-7

掌指乾坤——由“合十”起势。两掌松开（如图 1-6），其间隔约二至三厘米，同时开始转掌，男左（女右）手向胸部转，右手向胸外转，形成左手在上，右手在下，与小臂成一字形。接着，左小臂向左斜上方展开（如图 1-7），掌心向下，手的高度与头部等高即可。右手仍在胸前，掌心向上。随着左手到位后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。



图 1-6

图 1-7

掌指乾坤——由“合十”起势。两掌松开（如图 1-6），其间隔约二至三厘米，同时开始转掌，男左（女右）手向胸部转，右手向胸外转，形成左手在上，右手在下，与小臂成一字形。接着，左小臂向左斜上方展开（如图 1-7），掌心向下，手的高度与头部等高即可。右手仍在胸前，掌心向上。随着左手到位后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。



图 1-8



图 1-9

约抻二至三秒钟，全身立即放松，左手恢复到胸前与右手成合十状态（如图 1-5）。然后再转掌，右手在上，左手在下（如图 1-8）展开。右手重复左手动作（如图 1-9），抻后放松，手收回后，在胸前合十。



图 1-8



图 1-9

约抻二至三秒钟，全身立即放松，左手恢复到胸前与右手成合十状态（如图 1-5）。然后再转掌，右手在上，左手在下（如图 1-8）展开。右手重复左手动作（如图 1-9），抻后放松，手收回后，在胸前合十。

人想多做，增加炼功次数你就得做十八遍，必须得保证是九这个数，因为到了九以后他要变机的，固定在九上。将来在做的时候不能老查数，机很强了到了第九遍的时候他自己就去做收势，机自动一变这只手一下子就会给你合上，你不用查数，保证你做了九遍冲灌一下子就给你推转法轮去。以后不能老查数，因为炼功是无为的嘛，有为就是执著。到了高层次上修炼没有意念活动，全是无为的。当然，有人说动作本身是有为的，这是错误认识。说这个动作是有为的，那佛还要打手印呢，那禅宗、庙里的和尚还要结个手印呢，还要坐禅呢，有为之说是指那动作手印的多少吗？还在动作多少决定有为无为吗？动作多就是有执著了，动作少就没有执著了？不在动作本身，是指人的思想中有没有执著，有没有有为的东西放不下，是这个心。我们炼功也是随机而行的，慢慢排除这个有为之心，没有意念活动。

这个冲灌过程中可以使我们身体得到一种特殊的演练，同时在冲灌过程中，可以打开我们人体头顶的通道叫开顶，也可以打开脚下的通道。脚下的通道可不只是涌泉穴那一点，它是一个场。因为人的身体在另外空间有不同的存在形式，身体在炼功过程中也在不断的扩展

人想多做，增加炼功次数你就得做十八遍，必须得保证是九这个数，因为到了九以后他要变机的，固定在九上。将来在做的时候不能老查数，机很强了到了第九遍的时候他自己就去做收势，机自动一变这只手一下子就会给你合上，你不用查数，保证你做了九遍冲灌一下子就给你推转法轮去。以后不能老查数，因为炼功是无为的嘛，有为就是执著。到了高层次上修炼没有意念活动，全是无为的。当然，有人说动作本身是有为的，这是错误认识。说这个动作是有为的，那佛还要打手印呢，那禅宗、庙里的和尚还要结个手印呢，还要坐禅呢，有为之说是指那动作手印的多少吗？还在动作多少决定有为无为吗？动作多就是有执著了，动作少就没有执著了？不在动作本身，是指人的思想中有没有执著，有没有有为的东西放不下，是这个心。我们炼功也是随机而行的，慢慢排除这个有为之心，没有意念活动。

这个冲灌过程中可以使我们身体得到一种特殊的演练，同时在冲灌过程中，可以打开我们人体头顶的通道叫开顶，也可以打开脚下的通道。脚下的通道可不只是涌泉穴那一点，它是一个场。因为人的身体在另外空间有不同的存在形式，身体在炼功过程中也在不断的扩展

（三）第三套功法

第三套功法叫作贯通两极法。这套功法也是比较简单的。贯通两极法，顾名思义就是要把能量打到两个“极”上去。这无边宇宙的两个极有多大呀，你想象不到，所以也没有意念活动。我们炼功是随机而行，你的手在随着我给你下的“机”在运行。第一套功法也有这种机，第一天学功没给你们讲就是你不炼熟这套东西，先不让你去找，怕你记不住。其实你发现你两臂一抻、放松的时候，你那个手会自己回来，自动往回飘，这就是我给你的那个“机”在起作用，道家叫飘手劲。你要做完一个动作的时候你发现那个手啊，他自己在往外飘做第二个动作，慢慢的随着你炼功时间长了，你就能更明显的体察出来，这些东西我都给大家下上后会自动运转。其实这种机，平时在你自己没有炼功的时候，功在法轮的机制的作用下炼人呢，以后所有的功法都带有这个东西。那么贯通两极法的姿势和法轮桩法是一样的，没有抻只是放松的站着，手有两种动作。一是单手冲灌，就是一只手往上冲，一只手往下灌，然后上去这个冲，这个灌，来回倒，一上一下为一遍，共做九遍，到八遍半时另一只手跟上。然后就双手冲灌，也做九遍，将来有

49

（三）第三套功法

第三套功法叫作贯通两极法。这套功法也是比较简单的。贯通两极法，顾名思义就是要把能量打到两个“极”上去。这无边宇宙的两个极有多大呀，你想象不到，所以也没有意念活动。我们炼功是随机而行，你的手在随着我给你下的“机”在运行。第一套功法也有这种机，第一天学功没给你们讲就是你不炼熟这套东西，先不让你去找，怕你记不住。其实你发现你两臂一抻、放松的时候，你那个手会自己回来，自动往回飘，这就是我给你的那个“机”在起作用，道家叫飘手劲。你要做完一个动作的时候你发现那个手啊，他自己在往外飘做第二个动作，慢慢的随着你炼功时间长了，你就能更明显的体察出来，这些东西我都给大家下上后会自动运转。其实这种机，平时在你自己没有炼功的时候，功在法轮的机制的作用下炼人呢，以后所有的功法都带有这个东西。那么贯通两极法的姿势和法轮桩法是一样的，没有抻只是放松的站着，手有两种动作。一是单手冲灌，就是一只手往上冲，一只手往下灌，然后上去这个冲，这个灌，来回倒，一上一下为一遍，共做九遍，到八遍半时另一只手跟上。然后就双手冲灌，也做九遍，将来有

49



图 1-10



图 1-11

金猴分身——由“合十”起势。两手由胸前拉开向两侧伸展并与肩成一字形形状。头向上顶，双脚下踩，两手往两边用力，四面分挣力（如图 1-10），全身用力一抻。约抻二至三秒钟，全身立即放松，双手合十。

双龙下海——由“合十”起势。两手一边分开，一边向前下方伸展。当两臂分开平行、伸直时，与身体之间的夹角约为三十度（如图 1-11），头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。约抻二至三秒钟，全身立即放松，收回两臂，手到胸前合十。

14



图 1-10



图 1-11

金猴分身——由“合十”起势。两手由胸前拉开向两侧伸展并与肩成一字形形状。头向上顶，双脚下踩，两手往两边用力，四面分挣力（如图 1-10），全身用力一抻。约抻二至三秒钟，全身立即放松，双手合十。

双龙下海——由“合十”起势。两手一边分开，一边向前下方伸展。当两臂分开平行、伸直时，与身体之间的夹角约为三十度（如图 1-11），头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。约抻二至三秒钟，全身立即放松，收回两臂，手到胸前合十。

14



图 1-12



图 1-13

菩萨扶莲——由“合十”起势。两手一边分开，一边向身体两侧斜下方伸展（如图 1-12）。手到体侧时，两臂伸直，与身体间的夹角成三十度左右。此时，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻，约抻二至三秒钟，全身立即放松。两手恢复到胸前合十。

罗汉背山——（如图 1-13）由“合十”起势。两手一边分开，一边向体后伸展，同时两掌心转向后方。当两手到达体侧时，两手手腕逐渐勾起；手过体后，手腕成四十五度角。手到位后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。（身体正直，不要前倾，前胸用力），约抻二至三秒钟，全身立即放松。收回两手到胸前合十。

本动作，都是属于抱轮的动作，你别看动作简单，只有四个基本动作，因为大法修炼呢，不能每一个动作只为炼出一种什么功，或只为炼一点什么东西，每一个动作要演练的东西很多，如果每一个东西都用一个动作演练的话，那是不行的。我告诉你，我给你小腹部位下的东西，在我们这一法门中要生出的东西成千上万，你每一种东西都要用动作去做，你想想，成千上万的动作，你一天都炼不完，把你累个好歹你还不一定记的住呢。

有一句话叫作大道至简至易，在宏观上整体的控制着所有的东西在演练，所以往往在静功修炼的时候呢，没有动作反而演练的更好。动作简单的时候也是在宏观上控制着许许多多的东西同时在演练着。动作越简单，可能你演练的越充份，因为它在宏观上控制着一切的演练。我们这套功有四个抱轮动作，你抱轮的时候就会感觉到，在你两臂之间会有大法轮在里边旋转，炼功的人几乎人人都能感觉的到。在炼法轮桩法时，不准任何人象被什么东西附体的功法那样晃来晃去的、连蹦带跳的，这不行，这不是炼功。你看哪个佛、道、神象这样式的连蹦带跳的，晃来晃去的？没有。



图 1-12



图 1-13

菩萨扶莲——由“合十”起势。两手一边分开，一边向身体两侧斜下方伸展（如图 1-12）。手到体侧时，两臂伸直，与身体间的夹角成三十度左右。此时，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻，约抻二至三秒钟，全身立即放松。两手恢复到胸前合十。

罗汉背山——（如图 1-13）由“合十”起势。两手一边分开，一边向体后伸展，同时两掌心转向后方。当两手到达体侧时，两手手腕逐渐勾起；手过体后，手腕成四十五度角。手到位后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。（身体正直，不要前倾，前胸用力），约抻二至三秒钟，全身立即放松。收回两手到胸前合十。

本动作，都是属于抱轮的动作，你别看动作简单，只有四个基本动作，因为大法修炼呢，不能每一个动作只为炼出一种什么功，或只为炼一点什么东西，每一个动作要演练的东西很多，如果每一个东西都用一个动作演练的话，那是不行的。我告诉你，我给你小腹部位下的东西，在我们这一法门中要生出的东西成千上万，你每一种东西都要用动作去做，你想想，成千上万的动作，你一天都炼不完，把你累个好歹你还不一定记的住呢。

有一句话叫作大道至简至易，在宏观上整体的控制着所有的东西在演练，所以往往在静功修炼的时候呢，没有动作反而演练的更好。动作简单的时候也是在宏观上控制着许许多多的东西同时在演练着。动作越简单，可能你演练的越充份，因为它在宏观上控制着一切的演练。我们这套功有四个抱轮动作，你抱轮的时候就会感觉到，在你两臂之间会有大法轮在里边旋转，炼功的人几乎人人都能感觉的到。在炼法轮桩法时，不准任何人象被什么东西附体的功法那样晃来晃去的、连蹦带跳的，这不行，这不是炼功。你看哪个佛、道、神象这样式的连蹦带跳的，晃来晃去的？没有。

还有一个动作，叫结定印，我们简称叫作结印。大家看这个结印呢，就不是随随便便的了。手的拇指是立起来的，形成一个椭圆形的，手指基本上是微微并拢的，下面的手指是对着上面指缝的，就是这样。结印时，男的左手在上，女的右手在上。为什么这样呢？因为男的是纯阳之体，女的是纯阴之体。男的要抑制你的阳，发挥你的阴；女的要抑制你的阴，发挥你的阳，达到阴阳平衡，所以男女有的动作不一样。结印时，胳膊要架起来，一定要架起来。大家知道我们这个丹田，脐下两指是丹的中心，也是我们法轮的中心，所以这个结印还得往下一点，托住这个法轮的位置。有的人，放松时光手放松，腿没有放松，腿也要配合上同时放松，同时抻。

(二) 第二套功法

第二套功法叫作法轮桩法。动作比较简单，只有四个抱轮动作，一学就会，但是难度比较大，要求强度高。高在哪里呢？因为凡是炼功的桩法都要求固定的站在那里，站很长时间，手要举很长时间，会觉的两臂发酸的，所以要求强度比较高。站桩的姿势和第一套功法一样，但没有抻，只是放松的站着。有四个基

还有一个动作，叫结定印，我们简称叫作结印。大家看这个结印呢，就不是随随便便的了。手的拇指是立起来的，形成一个椭圆形的，手指基本上是微微并拢的，下面的手指是对着上面指缝的，就是这样。结印时，男的左手在上，女的右手在上。为什么这样呢？因为男的是纯阳之体，女的是纯阴之体。男的要抑制你的阳，发挥你的阴；女的要抑制你的阴，发挥你的阳，达到阴阳平衡，所以男女有的动作不一样。结印时，胳膊要架起来，一定要架起来。大家知道我们这个丹田，脐下两指是丹的中心，也是我们法轮的中心，所以这个结印还得往下一点，托住这个法轮的位置。有的人，放松时光手放松，腿没有放松，腿也要配合上同时放松，同时抻。

(二) 第二套功法

第二套功法叫作法轮桩法。动作比较简单，只有四个抱轮动作，一学就会，但是难度比较大，要求强度高。高在哪里呢？因为凡是炼功的桩法都要求固定的站在那里，站很长时间，手要举很长时间，会觉的两臂发酸的，所以要求强度比较高。站桩的姿势和第一套功法一样，但没有抻，只是放松的站着。有四个基



图 1-14 图 1-15 图 1-16

金刚排山——由“合十”起势。两手一边分开，一边向前方以立掌推出，指尖向上，与肩同高。当臂伸直后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻（如图 1-14）。约抻二至三秒钟，全身立即放松，双手合十。

叠扣小腹——由“合十”起势。两手缓缓下落，并将掌心转向腹部。当手到达小腹处时，两手成交叉重叠状态（如图 1-15）。男左手在里，女右手在里，手心对手背。手与手、手与小腹之间约有三厘米的距离。叠扣小腹时间一般四十至一百秒钟。

收势——两手结印（如图 1-16）。



图 1-14 图 1-15 图 1-16

金刚排山——由“合十”起势。两手一边分开，一边向前方以立掌推出，指尖向上，与肩同高。当臂伸直后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻（如图 1-14）。约抻二至三秒钟，全身立即放松，双手合十。

叠扣小腹——由“合十”起势。两手缓缓下落，并将掌心转向腹部。当手到达小腹处时，两手成交叉重叠状态（如图 1-15）。男左手在里，女右手在里，手心对手背。手与手、手与小腹之间约有三厘米的距离。叠扣小腹时间一般四十至一百秒钟。

收势——两手结印（如图 1-16）。

（二）法轮桩法

功理：法轮桩法属于静桩法，由四个抱轮动作组成。常炼法轮桩法可使修炼者全身全部贯通，是生慧增力，提高层次，加持神通的全修方法。动作比较简单，但要炼的东西很多、很全面的。修炼者初炼法轮桩法时，会感到两臂很沉、很“酸”，炼完后没有干活儿后的疲劳感觉，而且炼后立刻会感到全身轻松。随着炼功时间的加长，次数的增加，还会感到在两臂之间有“法轮”在旋转。炼法轮桩法时，动作要自然，不要有意追求晃动，有小动是正常的，大动要控制。抱轮时间要求越长越好，但要因人而异。入静后不要放弃炼功的意识，守住这一点。

诀：

生慧增力，容心轻体；
似妙似悟，法轮初起。

17

（二）法轮桩法

功理：法轮桩法属于静桩法，由四个抱轮动作组成。常炼法轮桩法可使修炼者全身全部贯通，是生慧增力，提高层次，加持神通的全修方法。动作比较简单，但要炼的东西很多、很全面的。修炼者初炼法轮桩法时，会感到两臂很沉、很“酸”，炼完后没有干活儿后的疲劳感觉，而且炼后立刻会感到全身轻松。随着炼功时间的加长，次数的增加，还会感到在两臂之间有“法轮”在旋转。炼法轮桩法时，动作要自然，不要有意追求晃动，有小动是正常的，大动要控制。抱轮时间要求越长越好，但要因人而异。入静后不要放弃炼功的意识，守住这一点。

诀：

生慧增力，容心轻体；
似妙似悟，法轮初起。

17

两手合十。这个合十臂是平的，胳膊是架起来的，这个腋肋两处是空的。腋肋这个地方若压死能量通道会压死的。手指尖不能支到脸上去，要在胸前，也不能挨着身体。掌心是空的，掌根尽量合上。大家记住这个动作，这是我们多次重复做的动作。

叠扣小腹。胳膊要架起来，炼功时一定要架起来，我们讲这个姿势也是有道理的。腋肋两处不空，你这个能量就会压死，通不过来的。做的时候，男的左手在里，女的右手在里。要求手与手之间有一掌的间隔，不能挨上；手与身体有两掌的间隔，也不能挨着身体。为什么呢，因为我们大家知道有许多内外通道啊，我们这一门是靠法轮打开的，特别是手上的劳宫穴。其实，劳宫穴它是一个场，在各个空间的体存在形式上都有，不只是我们肉身这个劳宫穴。它这个场很大，甚至超过你肉身的手面，都得打开，所以我们靠法轮去打。这个手上有法轮在旋转，两个手都会有的，所以不要把它挨上。炼完功的时候在叠扣小腹时手上的能量非常大。叠扣小腹另一个目的地是加持你小腹的法轮和你丹田的那块田。那块田要生出许许多多的东西来的，上万而不止的。

46

两手合十。这个合十臂是平的，胳膊是架起来的，这个腋肋两处是空的。腋肋这个地方若压死能量通道会压死的。手指尖不能支到脸上去，要在胸前，也不能挨着身体。掌心是空的，掌根尽量合上。大家记住这个动作，这是我们多次重复做的动作。

叠扣小腹。胳膊要架起来，炼功时一定要架起来，我们讲这个姿势也是有道理的。腋肋两处不空，你这个能量就会压死，通不过来的。做的时候，男的左手在里，女的右手在里。要求手与手之间有一掌的间隔，不能挨上；手与身体有两掌的间隔，也不能挨着身体。为什么呢，因为我们大家知道有许多内外通道啊，我们这一门是靠法轮打开的，特别是手上的劳宫穴。其实，劳宫穴它是一个场，在各个空间的体存在形式上都有，不只是我们肉身这个劳宫穴。它这个场很大，甚至超过你肉身的手面，都得打开，所以我们靠法轮去打。这个手上有法轮在旋转，两个手都会有的，所以不要把它挨上。炼完功的时候在叠扣小腹时手上的能量非常大。叠扣小腹另一个目的地是加持你小腹的法轮和你丹田的那块田。那块田要生出许许多多的东西来的，上万而不止的。

46

微弯之后这个脉是通的，你站直了之后脉是僵死的，是不通的。身体保持正直，全身放松，完全从里到外都是放松的，可是松又不懈，头保持正直。

炼功的时候五套功法都得闭上眼睛，但是我们学的时候你要看啊，还得睁着眼睛，看动作做的标准不标准。学会后回去自己炼时要闭眼。舌抵上腭，牙齿离缝，嘴唇闭上。为什么要舌抵上腭呢？大家知道真正炼功呢，它不只是表面上这个皮毛周天在走，身体内在的、纵横交错的这个脉呀都在走，不只是表面的，内脏上都有脉，内脏的间隙都有脉，口腔是空的，所以它在里边靠我们舌头支上去搭桥增加脉在运转时的能量流，让能量通过舌头流转过来。那个嘴唇闭上就是外搭桥，表皮上的能量可以流转。为什么牙要离缝呢？因为在炼功的时候，如果牙是咬紧的，这个能量在运转过程当中它会使你的牙越咬越紧，越咬越紧。哪个地方不放松，哪个地方就不能得到充份的演练，所以哪个地方越紧，最后就把它剩下炼不了，没有转化，演化不了，牙要离缝，它就会放松下来。动作要求基本上是这样。其中有三个过渡动作我们在以后的功法中还会出现，我们把它讲一下。

微弯之后这个脉是通的，你站直了之后脉是僵死的，是不通的。身体保持正直，全身放松，完全从里到外都是放松的，可是松又不懈，头保持正直。

炼功的时候五套功法都得闭上眼睛，但是我们学的时候你要看啊，还得睁着眼睛，看动作做的标准不标准。学会后回去自己炼时要闭眼。舌抵上腭，牙齿离缝，嘴唇闭上。为什么要舌抵上腭呢？大家知道真正炼功呢，它不只是表面上这个皮毛周天在走，身体内在的、纵横交错的这个脉呀都在走，不只是表面的，内脏上都有脉，内脏的间隙都有脉，口腔是空的，所以它在里边靠我们舌头支上去搭桥增加脉在运转时的能量流，让能量通过舌头流转过来。那个嘴唇闭上就是外搭桥，表皮上的能量可以流转。为什么牙要离缝呢？因为在炼功的时候，如果牙是咬紧的，这个能量在运转过程当中它会使你的牙越咬越紧，越咬越紧。哪个地方不放松，哪个地方就不能得到充份的演练，所以哪个地方越紧，最后就把它剩下炼不了，没有转化，演化不了，牙要离缝，它就会放松下来。动作要求基本上是这样。其中有三个过渡动作我们在以后的功法中还会出现，我们把它讲一下。



图 2-1

图 2-2

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印（如图 2-1）

头前抱轮——由“结印”起势。两手由腹前缓缓抬起，随之松开“结印”。当两手抬到头前时，手掌掌心对着面部，高度与眉同齐（如图 2-2）。十指指尖相对，指间距约为十五厘米，两臂抱圆，全身放松。



图 2-1

图 2-2

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印（如图 2-1）

头前抱轮——由“结印”起势。两手由腹前缓缓抬起，随之松开“结印”。当两手抬到头前时，手掌掌心对着面部，高度与眉同齐（如图 2-2）。十指指尖相对，指间距约为十五厘米，两臂抱圆，全身放松。



图 2-3



图 2-4

腹前抱轮——两手由“头前抱轮”缓缓下落，姿势不变，一直落到小腹处（如图 2-3）。两肘架起来，腋窝空开，手心向上，十指指尖相对，两臂抱圆。

头顶抱轮——由“腹前抱轮”起势。姿势不变，缓缓举到头顶，做头顶抱轮（如图 2-4）。两手十指相对，手心向下，指间距为二十至三十厘米，两臂抱圆，两肩、臂、肘、手腕全部放松。



图 2-3



图 2-4

腹前抱轮——两手由“头前抱轮”缓缓下落，姿势不变，一直落到小腹处（如图 2-3）。两肘架起来，腋窝空开，手心向上，十指指尖相对，两臂抱圆。

头顶抱轮——由“腹前抱轮”起势。姿势不变，缓缓举到头顶，做头顶抱轮（如图 2-4）。两手十指相对，手心向下，指间距为二十至三十厘米，两臂抱圆，两肩、臂、肘、手腕全部放松。

松，抻到极点后立即放松。在这个作用下就象这个皮包一摞扁了，那气排出去了；一抬手气又吸进来了，灌进来了，吸进新的能量，在这一机制的作用之下还能把不通的地方打通。

抻的时候呢，脚跟用力往下踩，头用力往上顶，就象把你整个身体的百脉，全部都拉开，然后，又突然间放松。抻过之后，要突然放松，就通过这样一个作用把身体一下子全部打开。当然，我们还要给你下上机，下上各种机制的。胳膊在抻的时候要用力，慢慢的用力，用力的做到极限。道家讲走三阴三阳，其实不只是走三阴三阳，胳膊也是百脉纵横的，都要打开，都要把它抻开，我们一上来，直奔百脉全通。一般的功法修炼，不算炼气了，真正修炼开始还得是一脉带百脉。要把百脉全部带开得过一个漫长的岁月的，多少年的。我们一上来直接奔百脉全部打开，所以我们已经站在很高层次上在炼了。大家要掌握好这个要领。

我再说一下站桩姿势，两脚与肩同宽站立，要求自然站立，不要求两脚平行站立，因为我们这里没有武的东西，许多功法是从练武的马步上来的。佛家讲普度众生，不能是一味内收的。膝胯两处成滑溜状态，腿微微弯曲。

松，抻到极点后立即放松。在这个作用下就象这个皮包一摞扁了，那气排出去了；一抬手气又吸进来了，灌进来了，吸进新的能量，在这一机制的作用之下还能把不通的地方打通。

抻的时候呢，脚跟用力往下踩，头用力往上顶，就象把你整个身体的百脉，全部都拉开，然后，又突然间放松。抻过之后，要突然放松，就通过这样一个作用把身体一下子全部打开。当然，我们还要给你下上机，下上各种机制的。胳膊在抻的时候要用力，慢慢的用力，用力的做到极限。道家讲走三阴三阳，其实不只是走三阴三阳，胳膊也是百脉纵横的，都要打开，都要把它抻开，我们一上来，直奔百脉全通。一般的功法修炼，不算炼气了，真正修炼开始还得是一脉带百脉。要把百脉全部带开得过一个漫长的岁月的，多少年的。我们一上来直接奔百脉全部打开，所以我们已经站在很高层次上在炼了。大家要掌握好这个要领。

我再说一下站桩姿势，两脚与肩同宽站立，要求自然站立，不要求两脚平行站立，因为我们这里没有武的东西，许多功法是从练武的马步上来的。佛家讲普度众生，不能是一味内收的。膝胯两处成滑溜状态，腿微微弯曲。

三、动作机理

(一) 第一套功法

第一套功法叫作佛展千手法。佛展千手，顾名思义呢，就象那个千手佛，千手观音展手。当然，我们不可能做一千个动作，你记也记不住，还把你累的够呛。这套功法我们通过简单的八个基本动作代表着这样一层意思。可是呢，通过这个动作的作用使我们身体的百脉全部打开。我告诉大家，为什么说我们功法一上来就站在很高层次上炼呢？因为我们不只是走一条脉、两条脉、任督二脉、奇经八脉，我们一上来就百脉全部打开，百脉同时运转，这样我们一上来就已经站在很高层次上在炼了。

这套动作在做的时候有一个“抻”和“放松”这么一个要求，手和脚一定要配合好，通过一抻一放松，可以把你身体所有不通的地方全部打通。当然，你要做这套动作，我若不给你下这套“机”，他不起作用。抻的时候呢，是慢慢的抻，把身体全部拉直到极点，甚至于把你象分成俩个人一样。身体象抻的很高很大。没有任何意念。放松的时候要突然间放

三、动作机理

(一) 第一套功法

第一套功法叫作佛展千手法。佛展千手，顾名思义呢，就象那个千手佛，千手观音展手。当然，我们不可能做一千个动作，你记也记不住，还把你累的够呛。这套功法我们通过简单的八个基本动作代表着这样一层意思。可是呢，通过这个动作的作用使我们身体的百脉全部打开。我告诉大家，为什么说我们功法一上来就站在很高层次上炼呢？因为我们不只是走一条脉、两条脉、任督二脉、奇经八脉，我们一上来就百脉全部打开，百脉同时运转，这样我们一上来就已经站在很高层次上在炼了。

这套动作在做的时候有一个“抻”和“放松”这么一个要求，手和脚一定要配合好，通过一抻一放松，可以把你身体所有不通的地方全部打通。当然，你要做这套动作，我若不给你下这套“机”，他不起作用。抻的时候呢，是慢慢的抻，把身体全部拉直到极点，甚至于把你象分成俩个人一样。身体象抻的很高很大。没有任何意念。放松的时候要突然间放



图 2-5



图 2-6



图 2-7

两侧抱轮——两手由“头顶抱轮”下落（如图 2-5），直达头部两侧，手心对向双耳。两肩放松，小臂竖直，手与耳之间距离不要太近。

叠扣小腹——（如图 2-6）两手由“两侧抱轮”下落，直达小腹处，成叠扣状态。

两手结印——收势（如图 2-7）。



图 2-5



图 2-6



图 2-7

两侧抱轮——两手由“头顶抱轮”下落（如图 2-5），直达头部两侧，手心对向双耳。两肩放松，小臂竖直，手与耳之间距离不要太近。

叠扣小腹——（如图 2-6）两手由“两侧抱轮”下落，直达小腹处，成叠扣状态。

两手结印——收势（如图 2-7）。

（三）贯通两极法

功理：贯通两极法是将宇宙之能量和体内之能量混合贯通之法。炼这套功法时，吐纳量很大，可使修炼者在极短的时间内达到净化身体的目地；同时，还可在冲灌中开顶，也能在冲灌中打开脚下人体之通道。手随体内之能量和体外机制上下而动。上冲之能量，冲出头顶，直达宇宙最上之极处；下灌之能量，从脚下冲出，冲到宇宙最下之极处。能量从两极返回后，再向反方向发出。往返共做九次。

完成九次单手冲灌后，再双手同时冲灌，又完成九次后，双手在小腹处顺时针推转法轮四次，将体外之能量旋回体内。结定印，收势。

在炼贯通两极法之前，想一下自己是两根高大的空筒子，顶天立地，高大无比，有助于能量贯通。

诀：

净化本体，法开顶底；
心慈意猛，通天彻地。



图 5—15



图 5—16

静功修炼——接上势做。上手从前方划一半圆形，落于小腹处，两手成结印状态（如图 5—15），进入静功修炼。深度入定，但主意识必须知道自己在炼功。要求时间越长越好，但能做多长时间就做多长时间。

收势——双手合十出定（如图 5—16），解除盘坐状态。

（三）贯通两极法

功理：贯通两极法是将宇宙之能量和体内之能量混合贯通之法。炼这套功法时，吐纳量很大，可使修炼者在极短的时间内达到净化身体的目地；同时，还可在冲灌中开顶，也能在冲灌中打开脚下人体之通道。手随体内之能量和体外机制上下而动。上冲之能量，冲出头顶，直达宇宙最上之极处；下灌之能量，从脚下冲出，冲到宇宙最下之极处。能量从两极返回后，再向反方向发出。往返共做九次。

完成九次单手冲灌后，再双手同时冲灌，又完成九次后，双手在小腹处顺时针推转法轮四次，将体外之能量旋回体内。结定印，收势。

在炼贯通两极法之前，想一下自己是两根高大的空筒子，顶天立地，高大无比，有助于能量贯通。

诀：

净化本体，法开顶底；
心慈意猛，通天彻地。



图 5—15



图 5—16

静功修炼——接上势做。上手从前方划一半圆形，落于小腹处，两手成结印状态（如图 5—15），进入静功修炼。深度入定，但主意识必须知道自己在炼功。要求时间越长越好，但能做多长时间就做多长时间。

收势——双手合十出定（如图 5—16），解除盘坐状态。



图 5—13

图 5—14

男右（女左）手一边勾腕转手心向内，一边向小腹处运动。手到位后，手心向上在小腹处；做动作同时，男左（女右）手一边向前翻掌抬起，一边直向下颏处运动，抬到与肩平时，手心向下。手到位后，小臂与手平齐。此时两手掌心相对，定势（如图 5—13）。加持动作要求做很长时间，但能做多长时间就做多长时间。然后，上手从前方划一半圆形，落于小腹处；同时，下手上提，并翻掌心向下，抬到下颏处，臂与肩平，两手掌心相对，定势（如图 5—14）。做的时间要求越长越好。



图 3—1

图 3—2

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印——（如图 3—1）。

双手合十——（如图 3—2）。



图 5—13

图 5—14

男右（女左）手一边勾腕转手心向内，一边向小腹处运动。手到位后，手心向上在小腹处；做动作同时，男左（女右）手一边向前翻掌抬起，一边直向下颏处运动，抬到与肩平时，手心向下。手到位后，小臂与手平齐。此时两手掌心相对，定势（如图 5—13）。加持动作要求做很长时间，但能做多长时间就做多长时间。然后，上手从前方划一半圆形，落于小腹处；同时，下手上提，并翻掌心向下，抬到下颏处，臂与肩平，两手掌心相对，定势（如图 5—14）。做的时间要求越长越好。



图 3—1

图 3—2

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印——（如图 3—1）。

双手合十——（如图 3—2）。



图 3-3



图 3-4

单手冲灌——由“合十”起势。做单手上冲下灌动作。手随体外气机缓缓而动，体内之能量随手上下而动（如图 3-3）。男先左手向上，女先右手向上。手从头侧前方缓缓上冲，冲出头顶；同时，右（女左）手缓缓下灌，与另一只手交换冲灌（如图 3-4）。两手掌心对着身体，与身体不超过十厘米的距离。全身放松。手一上一下算一次，共冲灌九次。



图 5-12

齐，小臂与手背平齐，两臂放松（如图 5-12）。此动作是把体内的神通打在手上来加持。加持时，掌心会有热、重、电麻、似有物等感觉，但不要用意追求，随其自然。此动作做的时间越长越好。



图 3-3



图 3-4

单手冲灌——由“合十”起势。做单手上冲下灌动作。手随体外气机缓缓而动，体内之能量随手上下而动（如图 3-3）。男先左手向上，女先右手向上。手从头侧前方缓缓上冲，冲出头顶；同时，右（女左）手缓缓下灌，与另一只手交换冲灌（如图 3-4）。两手掌心对着身体，与身体不超过十厘米的距离。全身放松。手一上一下算一次，共冲灌九次。



图 5-12

齐，小臂与手背平齐，两臂放松（如图 5-12）。此动作是把体内的神通打在手上来加持。加持时，掌心会有热、重、电麻、似有物等感觉，但不要用意追求，随其自然。此动作做的时间越长越好。



图 5-11

边拉开，一边开始转手心向下（如图 5-11）。当两手到达膝外侧上方时，手的高度与腰平



图 3-5



图 3-6



图 3-7

双手冲灌——当单手冲灌做完时，左手（女右手）在上等待，另一只手提上来，就是说，两手都处在冲的位置（如图 3-5），再以双手同时下灌（如图 3-6）。

双手冲灌时，手掌心对着身体，与身体不超过十厘米的距离。一上一下算一次，共冲灌九次。



图 5-11

边拉开，一边开始转手心向下（如图 5-11）。当两手到达膝外侧上方时，手的高度与腰平



图 3-5



图 3-6



图 3-7

双手冲灌——当单手冲灌做完时，左手（女右手）在上等待，另一只手提上来，就是说，两手都处在冲的位置（如图 3-5），再以双手同时下灌（如图 3-6）。

双手冲灌时，手掌心对着身体，与身体不超过十厘米的距离。一上一下算一次，共冲灌九次。



图 3-8



图 3-9



图 3-10

双手推动法轮——在完成第九次双手冲灌时，两手从头上经过头、胸往小腹处下落（如图 3-7）。双手下落到小腹处时，两手在小腹处推转法轮（如图 3-8、3-9）。男左手在里，女右手在里，手与手之间，手与小腹之间距离为二至三厘米，顺时针方向推转法轮四次，将体外之能量旋回体内。推转法轮时双手不要超出小腹范围。

两手结印——收势（如图 3-10）

25



图 5-9



图 5-10

接着，与上一个动作交换手式，即，男左（女右）手在内行，男右（女左）手在外行，手位相反（如图 5-9）。打手印的动作是连贯的，不停顿。

加持——接前一个手印动作做。上手在内行，下手在外行。男右手逐渐转掌，手心向胸部下来。男左（女右）手上提，当两小臂到达胸前成一字形时（如图 5-10），两手一边向两

38



图 3-8



图 3-9



图 3-10

双手推动法轮——在完成第九次双手冲灌时，两手从头上经过头、胸往小腹处下落（如图 3-7）。双手下落到小腹处时，两手在小腹处推转法轮（如图 3-8、3-9）。男左手在里，女右手在里，手与手之间，手与小腹之间距离为二至三厘米，顺时针方向推转法轮四次，将体外之能量旋回体内。推转法轮时双手不要超出小腹范围。

两手结印——收势（如图 3-10）

25



图 5-9



图 5-10

接着，与上一个动作交换手式，即，男左（女右）手在内行，男右（女左）手在外行，手位相反（如图 5-9）。打手印的动作是连贯的，不停顿。

加持——接前一个手印动作做。上手在内行，下手在外行。男右手逐渐转掌，手心向胸部下来。男左（女右）手上提，当两小臂到达胸前成一字形时（如图 5-10），两手一边向两

38



图 5-7



图 5-8

（在上之手）在内行，右手一边转掌心朝内一边上行，动作与前边左右交换，手位相反（如图 5-7）。接着，男右（女左）手手腕伸直，掌心对向身体，通过胸前交叉后，手心转向下，直到前斜下方小腿处，臂要伸直。男左（女右）手转掌心朝内，一边上行，通过交叉后翻掌，一边向左（女右）肩前方运动。手到位后，手心向上，指尖朝前（如图 5-8）。

（四）法轮周天法

功理：法轮周天法是使人体能量大面积流动，不是一条脉或几条脉在走，而是从人体的阴面整面循环到阳面，往复不停，远远的超出了一般通脉法或大小周天。法轮周天法属于中乘修炼方法，在前三套动作的基础上，通过炼此动作可以很快打开全身气脉（其中包括大周天），周身皆通，由上而下渐渐通遍全身。法轮周天法的最大特点是用法轮的旋转来纠正人体的不正确状态，使人体这个小宇宙归为初始状态，达到全身气脉畅通无阻。炼到此种状态时，在世间法的修炼中已达到很高的层次了。炼此动作时，手随机而动，动作要缓、慢、圆。

诀：

旋法至虚，心清似玉；
返本归真，悠悠似起。



图 5-7



图 5-8

（在上之手）在内行，右手一边转掌心朝内一边上行，动作与前边左右交换，手位相反（如图 5-7）。接着，男右（女左）手手腕伸直，掌心对向身体，通过胸前交叉后，手心转向下，直到前斜下方小腿处，臂要伸直。男左（女右）手转掌心朝内，一边上行，通过交叉后翻掌，一边向左（女右）肩前方运动。手到位后，手心向上，指尖朝前（如图 5-8）。

（四）法轮周天法

功理：法轮周天法是使人体能量大面积流动，不是一条脉或几条脉在走，而是从人体的阴面整面循环到阳面，往复不停，远远的超出了一般通脉法或大小周天。法轮周天法属于中乘修炼方法，在前三套动作的基础上，通过炼此动作可以很快打开全身气脉（其中包括大周天），周身皆通，由上而下渐渐通遍全身。法轮周天法的最大特点是用法轮的旋转来纠正人体的不正确状态，使人体这个小宇宙归为初始状态，达到全身气脉畅通无阻。炼到此种状态时，在世间法的修炼中已达到很高的层次了。炼此动作时，手随机而动，动作要缓、慢、圆。

诀：

旋法至虚，心清似玉；
返本归真，悠悠似起。



图 4-1



图 4-2

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印——（如图 4-1）。

双手合十——（如图 4-2）。



图 5-5



图 5-6

男左手在外行，女右手在外行。在两手交叉通过后成一字形时（如图 5-5），在外之手，手腕向外侧转，翻掌心向上，划大半个圆弧，变成掌心朝上，指尖朝后，手有一定力度；在内之手交叉通过之后，手心逐渐转向下方，直至伸直，再转掌心朝外，手在身体的正斜下方与身体成三十度夹角（如图 5-6）。接着，左手



图 4-1



图 4-2

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印——（如图 4-1）。

双手合十——（如图 4-2）。



图 5-5



图 5-6

男左手在外行，女右手在外行。在两手交叉通过后成一字形时（如图 5-5），在外之手，手腕向外侧转，翻掌心向上，划大半个圆弧，变成掌心朝上，指尖朝后，手有一定力度；在内之手交叉通过之后，手心逐渐转向下方，直至伸直，再转掌心朝外，手在身体的正斜下方与身体成三十度夹角（如图 5-6）。接着，左手



图 5-3

图 5-4

接着两手分开，一边向后转动并在头顶划弧，一边下落，一直落到头侧前方（如图 5-3）。两肘尽量内靠，掌心向上，指尖朝前（如图 5-4）。然后两手腕一边伸直，一边在胸前交叉，



图 4-3

图 4-4

图 4-5

两手一边解除“合十”状态，一边向小腹部位下落并转两掌心对向身体，手与身体的距离不超过十厘米。手过小腹向两腿间下伸，沿内侧下来，同时弯腰下蹲（如图 4-3）。当两手接近地面时，经脚尖、脚外侧一直划到脚后跟外侧（如图 4-4）。然后，两手腕微曲，从脚后跟处逐渐顺腿后侧向上提起（如图 4-5）。两手一边从背后向上提一边直腰（如图 4-6）。



图 5-3

图 5-4

接着两手分开，一边向后转动并在头顶划弧，一边下落，一直落到头侧前方（如图 5-3）。两肘尽量内靠，掌心向上，指尖朝前（如图 5-4）。然后两手腕一边伸直，一边在胸前交叉，



图 4-3

图 4-4

图 4-5

两手一边解除“合十”状态，一边向小腹部位下落并转两掌心对向身体，手与身体的距离不超过十厘米。手过小腹向两腿间下伸，沿内侧下来，同时弯腰下蹲（如图 4-3）。当两手接近地面时，经脚尖、脚外侧一直划到脚后跟外侧（如图 4-4）。然后，两手腕微曲，从脚后跟处逐渐顺腿后侧向上提起（如图 4-5）。两手一边从背后向上提一边直腰（如图 4-6）。



图 4-6



图 4-7

在整个法轮周天法中，两手不要接触身体任何部位，否则，两手上的能量会收回体内。当两手到达不能上提为止，攥空拳（两手不带能量）（如图 4-7），再从腋窝处掏过来，两臂在胸前大交叉（哪个臂在上，哪个臂在下，



图 4-6



图 4-7

在整个法轮周天法中，两手不要接触身体任何部位，否则，两手上的能量会收回体内。当两手到达不能上提为止，攥空拳（两手不带能量）（如图 4-7），再从腋窝处掏过来，两臂在胸前大交叉（哪个臂在上，哪个臂在下，



图 5-1



图 5-2

预备势——盘腿打坐。腰直颈正，下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上。全身放松，松而不懈，双眼微闭，心生慈悲，面带祥和之意。两手结印置小腹处（如图 5-1），渐渐入静。

打手印——两手从结印状态中缓缓上举，到达头前方时，松开结印，逐渐向上翻掌。当两手心向上时，手也到达顶点（如图 5-2）。（打手印是小臂带大臂，并有一定的力度）。



图 5-1



图 5-2

预备势——盘腿打坐。腰直颈正，下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上。全身放松，松而不懈，双眼微闭，心生慈悲，面带祥和之意。两手结印置小腹处（如图 5-1），渐渐入静。

打手印——两手从结印状态中缓缓上举，到达头前方时，松开结印，逐渐向上翻掌。当两手心向上时，手也到达顶点（如图 5-2）。（打手印是小臂带大臂，并有一定的力度）。

（五）神通加持法

功理：神通加持法属于静功修炼法，是用佛之手印转法轮，加持神通（包括功能）与功力的多项同修功法。神通加持法属中乘以上功法，原属密炼之法。神通加持法要求两腿以双盘的姿势在盘坐中炼。初炼时不能双盘采用单盘也可以，但最后还要双盘。修炼时能量流比较强，体外的能量场比较大。盘坐时间要求越长越好，可根据功底而定。时间越长，强度越大，出功越快。炼功时什么也不想，没有任何意念，由静而定，但主意识知道自己在炼功。

诀：
有意无意，印随机起；
似空非空，动静如意。



图 4—8 图 4—9

没有特别要求，随个人习惯自定，男女无别）
（如图 4—8）。两掌在肩上（有间隙）紧接着双掌顺臂的阳面向手背拉到两手腕交叉时，变两掌掌心相对，两掌之间的距离三至四厘米。此时，手与臂成一字形形状（如图 4—9）。然后紧接着握球拧掌，即外手变内手，内手变外手。

（五）神通加持法

功理：神通加持法属于静功修炼法，是用佛之手印转法轮，加持神通（包括功能）与功力的多项同修功法。神通加持法属中乘以上功法，原属密炼之法。神通加持法要求两腿以双盘的姿势在盘坐中炼。初炼时不能双盘采用单盘也可以，但最后还要双盘。修炼时能量流比较强，体外的能量场比较大。盘坐时间要求越长越好，可根据功底而定。时间越长，强度越大，出功越快。炼功时什么也不想，没有任何意念，由静而定，但主意识知道自己在炼功。

诀：
有意无意，印随机起；
似空非空，动静如意。



图 4—8 图 4—9

没有特别要求，随个人习惯自定，男女无别）
（如图 4—8）。两掌在肩上（有间隙）紧接着双掌顺臂的阳面向手背拉到两手腕交叉时，变两掌掌心相对，两掌之间的距离三至四厘米。此时，手与臂成一字形形状（如图 4—9）。然后紧接着握球拧掌，即外手变内手，内手变外手。



图 4-10



图 4-11

此后，两手一边沿着小臂阴面向大臂阴面推进，一边向上举起并过头部（如图 4-10）。两手过头后，两手成交叉状态（如图 4-11）。此时，两手由交叉分开，指尖向下，把背部的能

31



图 4-12



图 4-13



图 4-14

量接上，再将两手从头上运动过来到胸前（如图 4-12），这样为一个周天循环，共做九次。

完成九次后两手从胸前往小腹处下落。

叠扣小腹——（如图 4-13）。

两手结印——收势（如图 4-14）。

32



图 4-10



图 4-11

此后，两手一边沿着小臂阴面向大臂阴面推进，一边向上举起并过头部（如图 4-10）。两手过头后，两手成交叉状态（如图 4-11）。此时，两手由交叉分开，指尖向下，把背部的能

31



图 4-12



图 4-13



图 4-14

量接上，再将两手从头上运动过来到胸前（如图 4-12），这样为一个周天循环，共做九次。

完成九次后两手从胸前往小腹处下落。

叠扣小腹——（如图 4-13）。

两手结印——收势（如图 4-14）。

32



图 4-10



图 4-11

此后，两手一边沿着小臂阴面向大臂阴面推进，一边向上举起并过头部（如图 4-10）。两手过头后，两手成交叉状态（如图 4-11）。此时，两手由交叉分开，指尖向下，把背部的能

31



图 4-12



图 4-13



图 4-14

量接上，再将两手从头上运动过来到胸前（如图 4-12），这样为一个周天循环，共做九次。

完成九次后两手从胸前往小腹处下落。

叠扣小腹——（如图 4-13）。

两手结印——收势（如图 4-14）。

32



图 4-10



图 4-11

此后，两手一边沿着小臂阴面向大臂阴面推进，一边向上举起并过头部（如图 4-10）。两手过头后，两手成交叉状态（如图 4-11）。此时，两手由交叉分开，指尖向下，把背部的能

31



图 4-12



图 4-13



图 4-14

量接上，再将两手从头上运动过来到胸前（如图 4-12），这样为一个周天循环，共做九次。

完成九次后两手从胸前往小腹处下落。

叠扣小腹——（如图 4-13）。

两手结印——收势（如图 4-14）。

32

（五）神通加持法

功理：神通加持法属于静功修炼法，是用佛之手印转法轮，加持神通（包括功能）与功力的多项同修功法。神通加持法属中乘以上功法，原属密炼之法。神通加持法要求两腿以双盘的姿势在盘坐中炼。初炼时不能双盘采用单盘也可以，但最后还要双盘。修炼时能量流比较强，体外的能量场比较大。盘坐时间要求越长越好，可根据功底而定。时间越长，强度越大，出功越快。炼功时什么也不想，没有任何意念，由静而定，但主意识知道自己在炼功。

诀：
有意无意，印随机起；
似空非空，动静如意。



图 4—8 图 4—9

没有特别要求，随个人习惯自定，男女无别）
（如图 4—8）。两掌在肩上（有间隙）紧接着双掌顺臂的阳面向手背拉到两手腕交叉时，变两掌掌心相对，两掌之间的距离三至四厘米。此时，手与臂成一字形形状（如图 4—9）。然后紧接着握球拧掌，即外手变内手，内手变外手。

（五）神通加持法

功理：神通加持法属于静功修炼法，是用佛之手印转法轮，加持神通（包括功能）与功力的多项同修功法。神通加持法属中乘以上功法，原属密炼之法。神通加持法要求两腿以双盘的姿势在盘坐中炼。初炼时不能双盘采用单盘也可以，但最后还要双盘。修炼时能量流比较强，体外的能量场比较大。盘坐时间要求越长越好，可根据功底而定。时间越长，强度越大，出功越快。炼功时什么也不想，没有任何意念，由静而定，但主意识知道自己在炼功。

诀：
有意无意，印随机起；
似空非空，动静如意。



图 4—8 图 4—9

没有特别要求，随个人习惯自定，男女无别）
（如图 4—8）。两掌在肩上（有间隙）紧接着双掌顺臂的阳面向手背拉到两手腕交叉时，变两掌掌心相对，两掌之间的距离三至四厘米。此时，手与臂成一字形形状（如图 4—9）。然后紧接着握球拧掌，即外手变内手，内手变外手。



图 4-6



图 4-7

在整个法轮周天法中，两手不要接触身体任何部位，否则，两手上的能量会收回体内。当两手到达不能上提为止，攥空拳（两手不带能量）（如图 4-7），再从腋窝处掏过来，两臂在胸前大交叉（哪个臂在上，哪个臂在下，



图 4-6



图 4-7

在整个法轮周天法中，两手不要接触身体任何部位，否则，两手上的能量会收回体内。当两手到达不能上提为止，攥空拳（两手不带能量）（如图 4-7），再从腋窝处掏过来，两臂在胸前大交叉（哪个臂在上，哪个臂在下，



图 5-1



图 5-2

预备势——盘腿打坐。腰直颈正，下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上。全身放松，松而不懈，双眼微闭，心生慈悲，面带祥和之意。两手结印置小腹处（如图 5-1），渐渐入静。

打手印——两手从结印状态中缓缓上举，到达头前方时，松开结印，逐渐向上翻掌。当两手心向上时，手也到达顶点（如图 5-2）。（打手印是小臂带大臂，并有一定的力度）。



图 5-1



图 5-2

预备势——盘腿打坐。腰直颈正，下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上。全身放松，松而不懈，双眼微闭，心生慈悲，面带祥和之意。两手结印置小腹处（如图 5-1），渐渐入静。

打手印——两手从结印状态中缓缓上举，到达头前方时，松开结印，逐渐向上翻掌。当两手心向上时，手也到达顶点（如图 5-2）。（打手印是小臂带大臂，并有一定的力度）。



图 5-3

图 5-4

接着两手分开，一边向后转动并在头顶划弧，一边下落，一直落到头侧前方（如图 5-3）。两肘尽量内靠，掌心向上，指尖朝前（如图 5-4）。然后两手腕一边伸直，一边在胸前交叉，



图 4-3

图 4-4

图 4-5

两手一边解除“合十”状态，一边向小腹部位下落并转两掌心对向身体，手与身体的距离不超过十厘米。手过小腹向两腿间下伸，沿内侧下来，同时弯腰下蹲（如图 4-3）。当两手接近地面时，经脚尖、脚外侧一直划到脚后跟外侧（如图 4-4）。然后，两手腕微曲，从脚后跟处逐渐顺腿后侧向上提起（如图 4-5）。两手一边从背后向上提一边直腰（如图 4-6）。



图 5-3

图 5-4

接着两手分开，一边向后转动并在头顶划弧，一边下落，一直落到头侧前方（如图 5-3）。两肘尽量内靠，掌心向上，指尖朝前（如图 5-4）。然后两手腕一边伸直，一边在胸前交叉，



图 4-3

图 4-4

图 4-5

两手一边解除“合十”状态，一边向小腹部位下落并转两掌心对向身体，手与身体的距离不超过十厘米。手过小腹向两腿间下伸，沿内侧下来，同时弯腰下蹲（如图 4-3）。当两手接近地面时，经脚尖、脚外侧一直划到脚后跟外侧（如图 4-4）。然后，两手腕微曲，从脚后跟处逐渐顺腿后侧向上提起（如图 4-5）。两手一边从背后向上提一边直腰（如图 4-6）。



图 4-1



图 4-2

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印——（如图 4-1）。

双手合十——（如图 4-2）。



图 5-5



图 5-6

男左手在外行，女右手在外行。在两手交叉通过后成一字形时（如图 5-5），在外之手，手腕向外侧转，翻掌心向上，划大半个圆弧，变成掌心朝上，指尖朝后，手有一定力度；在内之手交叉通过之后，手心逐渐转向下方，直至伸直，再转掌心朝外，手在身体的正斜下方与身体成三十度夹角（如图 5-6）。接着，左手



图 4-1



图 4-2

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印——（如图 4-1）。

双手合十——（如图 4-2）。



图 5-5



图 5-6

男左手在外行，女右手在外行。在两手交叉通过后成一字形时（如图 5-5），在外之手，手腕向外侧转，翻掌心向上，划大半个圆弧，变成掌心朝上，指尖朝后，手有一定力度；在内之手交叉通过之后，手心逐渐转向下方，直至伸直，再转掌心朝外，手在身体的正斜下方与身体成三十度夹角（如图 5-6）。接着，左手



图 5-7



图 5-8

（在上之手）在内行，右手一边转掌心朝内一边上行，动作与前边左右交换，手位相反（如图 5-7）。接着，男右（女左）手手腕伸直，掌心对向身体，通过胸前交叉后，手心转向下，直到前斜下方小腿处，臂要伸直。男左（女右）手转掌心朝内，一边上行，通过交叉后翻掌，一边向左（女右）肩前方运动。手到位后，手心向上，指尖朝前（如图 5-8）。

（四）法轮周天法

功理：法轮周天法是使人体能量大面积流动，不是一条脉或几条脉在走，而是从人体的阴面整面循环到阳面，往复不停，远远的超出了一般通脉法或大小周天。法轮周天法属于中乘修炼方法，在前三套动作的基础上，通过炼此动作可以很快打开全身气脉（其中包括大周天），周身皆通，由上而下渐渐通遍全身。法轮周天法的最大特点是用法轮的旋转来纠正人体的不正确状态，使人体这个小宇宙归为初始状态，达到全身气脉畅通无阻。炼到此种状态时，在世间法的修炼中已达到很高的层次了。炼此动作时，手随机而动，动作要缓、慢、圆。

诀：

旋法至虚，心清似玉；
返本归真，悠悠似起。



图 5-7



图 5-8

（在上之手）在内行，右手一边转掌心朝内一边上行，动作与前边左右交换，手位相反（如图 5-7）。接着，男右（女左）手手腕伸直，掌心对向身体，通过胸前交叉后，手心转向下，直到前斜下方小腿处，臂要伸直。男左（女右）手转掌心朝内，一边上行，通过交叉后翻掌，一边向左（女右）肩前方运动。手到位后，手心向上，指尖朝前（如图 5-8）。

（四）法轮周天法

功理：法轮周天法是使人体能量大面积流动，不是一条脉或几条脉在走，而是从人体的阴面整面循环到阳面，往复不停，远远的超出了一般通脉法或大小周天。法轮周天法属于中乘修炼方法，在前三套动作的基础上，通过炼此动作可以很快打开全身气脉（其中包括大周天），周身皆通，由上而下渐渐通遍全身。法轮周天法的最大特点是用法轮的旋转来纠正人体的不正确状态，使人体这个小宇宙归为初始状态，达到全身气脉畅通无阻。炼到此种状态时，在世间法的修炼中已达到很高的层次了。炼此动作时，手随机而动，动作要缓、慢、圆。

诀：

旋法至虚，心清似玉；
返本归真，悠悠似起。



图 3-8



图 3-9



图 3-10

双手推动法轮——在完成第九次双手冲灌时，两手从头上经过头、胸往小腹处下落（如图 3-7）。双手下落到小腹处时，两手在小腹处推转法轮（如图 3-8、3-9）。男左手在里，女右手在里，手与手之间，手与小腹之间距离为二至三厘米，顺时针方向推转法轮四次，将体外之能量旋回体内。推转法轮时双手不要超出小腹范围。

两手结印——收势（如图 3-10）

25



图 5-9



图 5-10

接着，与上一个动作交换手式，即，男左（女右）手在内行，男右（女左）手在外行，手位相反（如图 5-9）。打手印的动作是连贯的，不停顿。

加持——接前一个手印动作做。上手在内行，下手在外行。男右手逐渐转掌，手心向胸部下来。男左（女右）手上提，当两小臂到达胸前成一字形时（如图 5-10），两手一边向两

38



图 3-8



图 3-9



图 3-10

双手推动法轮——在完成第九次双手冲灌时，两手从头上经过头、胸往小腹处下落（如图 3-7）。双手下落到小腹处时，两手在小腹处推转法轮（如图 3-8、3-9）。男左手在里，女右手在里，手与手之间，手与小腹之间距离为二至三厘米，顺时针方向推转法轮四次，将体外之能量旋回体内。推转法轮时双手不要超出小腹范围。

两手结印——收势（如图 3-10）

25



图 5-9



图 5-10

接着，与上一个动作交换手式，即，男左（女右）手在内行，男右（女左）手在外行，手位相反（如图 5-9）。打手印的动作是连贯的，不停顿。

加持——接前一个手印动作做。上手在内行，下手在外行。男右手逐渐转掌，手心向胸部下来。男左（女右）手上提，当两小臂到达胸前成一字形时（如图 5-10），两手一边向两

38



图 5-11

边拉开，一边开始转手心向下（如图 5-11）。当两手到达膝外侧上方时，手的高度与腰平



图 3-5



图 3-6



图 3-7

双手冲灌——当单手冲灌做完时，左手（女右手）在上等待，另一只手提上来，就是说，两手都处在冲的位置（如图 3-5），再以双手同时下灌（如图 3-6）。

双手冲灌时，手掌心对着身体，与身体不超过十厘米的距离。一上一下算一次，共冲灌九次。



图 5-11

边拉开，一边开始转手心向下（如图 5-11）。当两手到达膝外侧上方时，手的高度与腰平



图 3-5



图 3-6



图 3-7

双手冲灌——当单手冲灌做完时，左手（女右手）在上等待，另一只手提上来，就是说，两手都处在冲的位置（如图 3-5），再以双手同时下灌（如图 3-6）。

双手冲灌时，手掌心对着身体，与身体不超过十厘米的距离。一上一下算一次，共冲灌九次。



图 3—3



图 3—4

单手冲灌——由“合十”起势。做单手上冲下灌动作。手随体外气机缓缓而动，体内之能量随手上下而动（如图 3—3）。男先左手向上，女先右手向上。手从头侧前方缓缓上冲，冲出头顶；同时，右（女左）手缓缓下灌，与另一只手交换冲灌（如图 3—4）。两手掌心对着身体，与身体不超过十厘米的距离。全身放松。手一上一下算一次，共冲灌九次。



图 5—12

齐，小臂与手背平齐，两臂放松（如图 5—12）。此动作是把体内的神通打在手上来加持。加持时，掌心会有热、重、电麻、似有物等感觉，但不要用意追求，随其自然。此动作做的时间越长越好。



图 3—3



图 3—4

单手冲灌——由“合十”起势。做单手上冲下灌动作。手随体外气机缓缓而动，体内之能量随手上下而动（如图 3—3）。男先左手向上，女先右手向上。手从头侧前方缓缓上冲，冲出头顶；同时，右（女左）手缓缓下灌，与另一只手交换冲灌（如图 3—4）。两手掌心对着身体，与身体不超过十厘米的距离。全身放松。手一上一下算一次，共冲灌九次。



图 5—12

齐，小臂与手背平齐，两臂放松（如图 5—12）。此动作是把体内的神通打在手上来加持。加持时，掌心会有热、重、电麻、似有物等感觉，但不要用意追求，随其自然。此动作做的时间越长越好。



图 5—13

图 5—14

男右（女左）手一边勾腕转手心向内，一边向小腹处运动。手到位后，手心向上在小腹处；做动作同时，男左（女右）手一边向前翻掌抬起，一边直向下颏处运动，抬到与肩平时，手心向下。手到位后，小臂与手平齐。此时两手掌心相对，定势（如图 5—13）。加持动作要求做很长时间，但能做多长时间就做多长时间。然后，上手从前方划一半圆形，落于小腹处；同时，下手上提，并翻掌心向下，抬到下颏处，臂与肩平，两手掌心相对，定势（如图 5—14）。做的时间要求越长越好。



图 3—1

图 3—2

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印——（如图 3—1）。

双手合十——（如图 3—2）。



图 5—13

图 5—14

男右（女左）手一边勾腕转手心向内，一边向小腹处运动。手到位后，手心向上在小腹处；做动作同时，男左（女右）手一边向前翻掌抬起，一边直向下颏处运动，抬到与肩平时，手心向下。手到位后，小臂与手平齐。此时两手掌心相对，定势（如图 5—13）。加持动作要求做很长时间，但能做多长时间就做多长时间。然后，上手从前方划一半圆形，落于小腹处；同时，下手上提，并翻掌心向下，抬到下颏处，臂与肩平，两手掌心相对，定势（如图 5—14）。做的时间要求越长越好。



图 3—1

图 3—2

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印——（如图 3—1）。

双手合十——（如图 3—2）。

（三）贯通两极法

功理：贯通两极法是将宇宙之能量和体内之能量混合贯通之法。炼这套功法时，吐纳量很大，可使修炼者在极短的时间内达到净化身体的目地；同时，还可在冲灌中开顶，也能在冲灌中打开脚下人体之通道。手随体内之能量和体外机制上下而动。上冲之能量，冲出头顶，直达宇宙最上之极处；下灌之能量，从脚下冲出，冲到宇宙最下之极处。能量从两极返回后，再向反方向发出。往返共做九次。

完成九次单手冲灌后，再双手同时冲灌，又完成九次后，双手在小腹处顺时针推转法轮四次，将体外之能量旋回体内。结定印，收势。

在炼贯通两极法之前，想一下自己是两根高大的空筒子，顶天立地，高大无比，有助于能量贯通。

诀：

净化本体，法开顶底；
心慈意猛，通天彻地。

21



图 5—15



图 5—16

静功修炼——接上势做。上手从前方划一半圆形，落于小腹处，两手成结印状态（如图 5—15），进入静功修炼。深度入定，但主意识必须知道自己在炼功。要求时间越长越好，但能做多长时间就做多长时间。

收势——双手合十出定（如图 5—16），解除盘坐状态。

42

（三）贯通两极法

功理：贯通两极法是将宇宙之能量和体内之能量混合贯通之法。炼这套功法时，吐纳量很大，可使修炼者在极短的时间内达到净化身体的目地；同时，还可在冲灌中开顶，也能在冲灌中打开脚下人体之通道。手随体内之能量和体外机制上下而动。上冲之能量，冲出头顶，直达宇宙最上之极处；下灌之能量，从脚下冲出，冲到宇宙最下之极处。能量从两极返回后，再向反方向发出。往返共做九次。

完成九次单手冲灌后，再双手同时冲灌，又完成九次后，双手在小腹处顺时针推转法轮四次，将体外之能量旋回体内。结定印，收势。

在炼贯通两极法之前，想一下自己是两根高大的空筒子，顶天立地，高大无比，有助于能量贯通。

诀：

净化本体，法开顶底；
心慈意猛，通天彻地。

21



图 5—15



图 5—16

静功修炼——接上势做。上手从前方划一半圆形，落于小腹处，两手成结印状态（如图 5—15），进入静功修炼。深度入定，但主意识必须知道自己在炼功。要求时间越长越好，但能做多长时间就做多长时间。

收势——双手合十出定（如图 5—16），解除盘坐状态。

42

三、动作机理

(一) 第一套功法

第一套功法叫作佛展千手法。佛展千手，顾名思义呢，就象那个千手佛，千手观音展手。当然，我们不可能做一千个动作，你记也记不住，还把你累的够呛。这套功法我们通过简单的八个基本动作代表着这样一层意思。可是呢，通过这个动作的作用使我们身体的百脉全部打开。我告诉大家，为什么说我们功法一上来就站在很高层次上炼呢？因为我们不只是走一条脉、两条脉、任督二脉、奇经八脉，我们一上来就百脉全部打开，百脉同时运转，这样我们一上来就已经站在很高层次上在炼了。

这套动作在做的时候有一个“抻”和“放松”这么一个要求，手和脚一定要配合好，通过一抻一放松，可以把你身体所有不通的地方全部打通。当然，你要做这套动作，我若不给你下这套“机”，他不起作用。抻的时候呢，是慢慢的抻，把身体全部拉直到极点，甚至于把你象分成俩个人一样。身体象抻的很高很大。没有任何意念。放松的时候要突然间放

三、动作机理

(一) 第一套功法

第一套功法叫作佛展千手法。佛展千手，顾名思义呢，就象那个千手佛，千手观音展手。当然，我们不可能做一千个动作，你记也记不住，还把你累的够呛。这套功法我们通过简单的八个基本动作代表着这样一层意思。可是呢，通过这个动作的作用使我们身体的百脉全部打开。我告诉大家，为什么说我们功法一上来就站在很高层次上炼呢？因为我们不只是走一条脉、两条脉、任督二脉、奇经八脉，我们一上来就百脉全部打开，百脉同时运转，这样我们一上来就已经站在很高层次上在炼了。

这套动作在做的时候有一个“抻”和“放松”这么一个要求，手和脚一定要配合好，通过一抻一放松，可以把你身体所有不通的地方全部打通。当然，你要做这套动作，我若不给你下这套“机”，他不起作用。抻的时候呢，是慢慢的抻，把身体全部拉直到极点，甚至于把你象分成俩个人一样。身体象抻的很高很大。没有任何意念。放松的时候要突然间放



图 2-5



图 2-6



图 2-7

两侧抱轮——两手由“头顶抱轮”下落（如图 2-5），直达头部两侧，手心对向双耳。两肩放松，小臂竖直，手与耳之间距离不要太近。

叠扣小腹——（如图 2-6）两手由“两侧抱轮”下落，直达小腹处，成叠扣状态。

两手结印——收势（如图 2-7）。



图 2-5



图 2-6



图 2-7

两侧抱轮——两手由“头顶抱轮”下落（如图 2-5），直达头部两侧，手心对向双耳。两肩放松，小臂竖直，手与耳之间距离不要太近。

叠扣小腹——（如图 2-6）两手由“两侧抱轮”下落，直达小腹处，成叠扣状态。

两手结印——收势（如图 2-7）。



图 2-3



图 2-4

腹前抱轮——两手由“头前抱轮”缓缓下落，姿势不变，一直落到小腹处（如图 2-3）。两肘架起来，腋窝空开，手心向上，十指指尖相对，两臂抱圆。

头顶抱轮——由“腹前抱轮”起势。姿势不变，缓缓举到头顶，做头顶抱轮（如图 2-4）。两手十指相对，手心向下，指间距为二十至三十厘米，两臂抱圆，两肩、臂、肘、手腕全部放松。



图 2-3



图 2-4

腹前抱轮——两手由“头前抱轮”缓缓下落，姿势不变，一直落到小腹处（如图 2-3）。两肘架起来，腋窝空开，手心向上，十指指尖相对，两臂抱圆。

头顶抱轮——由“腹前抱轮”起势。姿势不变，缓缓举到头顶，做头顶抱轮（如图 2-4）。两手十指相对，手心向下，指间距为二十至三十厘米，两臂抱圆，两肩、臂、肘、手腕全部放松。

松，抻到极点后立即放松。在这个作用下就象这个皮包一摞扁了，那气排出去了；一抬手气又吸进来了，灌进来了，吸进新的能量，在这一机制的作用之下还能把不通的地方打通。

抻的时候呢，脚跟用力往下踩，头用力往上顶，就象把你整个身体的百脉，全部都拉开，然后，又突然间放松。抻过之后，要突然放松，就通过这样一个作用把身体一下子全部打开。当然，我们还要给你下上机，下上各种机制的。胳膊在抻的时候要用力，慢慢的用力，用力的做到极限。道家讲走三阴三阳，其实不只是走三阴三阳，胳膊也是百脉纵横的，都要打开，都要把它抻开，我们一上来，直奔百脉全通。一般的功法修炼，不算炼气了，真正修炼开始还得是一脉带百脉。要把百脉全部带开得过一个漫长的岁月的，多少年的。我们一上来直接奔百脉全部打开，所以我们已经站在很高层次上在炼了。大家要掌握好这个要领。

我再说一下站桩姿势，两脚与肩同宽站立，要求自然站立，不要求两脚平行站立，因为我们这里没有武的东西，许多功法是从练武的马步上来的。佛家讲普度众生，不能是一味内收的。膝胯两处成滑溜状态，腿微微弯曲。

松，抻到极点后立即放松。在这个作用下就象这个皮包一摞扁了，那气排出去了；一抬手气又吸进来了，灌进来了，吸进新的能量，在这一机制的作用之下还能把不通的地方打通。

抻的时候呢，脚跟用力往下踩，头用力往上顶，就象把你整个身体的百脉，全部都拉开，然后，又突然间放松。抻过之后，要突然放松，就通过这样一个作用把身体一下子全部打开。当然，我们还要给你下上机，下上各种机制的。胳膊在抻的时候要用力，慢慢的用力，用力的做到极限。道家讲走三阴三阳，其实不只是走三阴三阳，胳膊也是百脉纵横的，都要打开，都要把它抻开，我们一上来，直奔百脉全通。一般的功法修炼，不算炼气了，真正修炼开始还得是一脉带百脉。要把百脉全部带开得过一个漫长的岁月的，多少年的。我们一上来直接奔百脉全部打开，所以我们已经站在很高层次上在炼了。大家要掌握好这个要领。

我再说一下站桩姿势，两脚与肩同宽站立，要求自然站立，不要求两脚平行站立，因为我们这里没有武的东西，许多功法是从练武的马步上来的。佛家讲普度众生，不能是一味内收的。膝胯两处成滑溜状态，腿微微弯曲。

微弯之后这个脉是通的，你站直了之后脉是僵死的，是不通的。身体保持正直，全身放松，完全从里到外都是放松的，可是松又不懈，头保持正直。

炼功的时候五套功法都得闭上眼睛，但是我们学的时候你要看啊，还得睁着眼睛，看动作做的标准不标准。学会后回去自己炼时要闭眼。舌抵上腭，牙齿离缝，嘴唇闭上。为什么要舌抵上腭呢？大家知道真正炼功呢，它不只是表面上这个皮毛周天在走，身体内在的、纵横交错的这个脉呀都在走，不只是表面的，内脏上都有脉，内脏的间隙都有脉，口腔是空的，所以它在里边靠我们舌头支上去搭桥增加脉在运转时的能量流，让能量通过舌头流转过来。那个嘴唇闭上就是外搭桥，表皮上的能量可以流转。为什么牙要离缝呢？因为在炼功的时候，如果牙是咬紧的，这个能量在运转过程当中它会使你的牙越咬越紧，越咬越紧。哪个地方不放松，哪个地方就不能得到充份的演练，所以哪个地方越紧，最后就把它剩下炼不了，没有转化，演化不了，牙要离缝，它就会放松下来。动作要求基本上是这样。其中有三个过渡动作我们在以后的功法中还会出现，我们把它讲一下。

微弯之后这个脉是通的，你站直了之后脉是僵死的，是不通的。身体保持正直，全身放松，完全从里到外都是放松的，可是松又不懈，头保持正直。

炼功的时候五套功法都得闭上眼睛，但是我们学的时候你要看啊，还得睁着眼睛，看动作做的标准不标准。学会后回去自己炼时要闭眼。舌抵上腭，牙齿离缝，嘴唇闭上。为什么要舌抵上腭呢？大家知道真正炼功呢，它不只是表面上这个皮毛周天在走，身体内在的、纵横交错的这个脉呀都在走，不只是表面的，内脏上都有脉，内脏的间隙都有脉，口腔是空的，所以它在里边靠我们舌头支上去搭桥增加脉在运转时的能量流，让能量通过舌头流转过来。那个嘴唇闭上就是外搭桥，表皮上的能量可以流转。为什么牙要离缝呢？因为在炼功的时候，如果牙是咬紧的，这个能量在运转过程当中它会使你的牙越咬越紧，越咬越紧。哪个地方不放松，哪个地方就不能得到充份的演练，所以哪个地方越紧，最后就把它剩下炼不了，没有转化，演化不了，牙要离缝，它就会放松下来。动作要求基本上是这样。其中有三个过渡动作我们在以后的功法中还会出现，我们把它讲一下。



图 2-1

图 2-2

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印（如图 2-1）

头前抱轮——由“结印”起势。两手由腹前缓缓抬起，随之松开“结印”。当两手抬到头前时，手掌掌心对着面部，高度与眉同齐（如图 2-2）。十指指尖相对，指间距约为十五厘米，两臂抱圆，全身放松。



图 2-1

图 2-2

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印（如图 2-1）

头前抱轮——由“结印”起势。两手由腹前缓缓抬起，随之松开“结印”。当两手抬到头前时，手掌掌心对着面部，高度与眉同齐（如图 2-2）。十指指尖相对，指间距约为十五厘米，两臂抱圆，全身放松。

（二）法轮桩法

功理：法轮桩法属于静桩法，由四个抱轮动作组成。常炼法轮桩法可使修炼者全身全部贯通，是生慧增力，提高层次，加持神通的全修方法。动作比较简单，但要炼的东西很多、很全面的。修炼者初炼法轮桩法时，会感到两臂很沉、很“酸”，炼完后没有干活儿后的疲劳感觉，而且炼后立刻会感到全身轻松。随着炼功时间的加长，次数的增加，还会感到在两臂之间有“法轮”在旋转。炼法轮桩法时，动作要自然，不要有意追求晃动，有小动是正常的，大动要控制。抱轮时间要求越长越好，但要因人而异。入静后不要放弃炼功的意识，守住这一点。

诀：

生慧增力，容心轻体；
似妙似悟，法轮初起。

17

（二）法轮桩法

功理：法轮桩法属于静桩法，由四个抱轮动作组成。常炼法轮桩法可使修炼者全身全部贯通，是生慧增力，提高层次，加持神通的全修方法。动作比较简单，但要炼的东西很多、很全面的。修炼者初炼法轮桩法时，会感到两臂很沉、很“酸”，炼完后没有干活儿后的疲劳感觉，而且炼后立刻会感到全身轻松。随着炼功时间的加长，次数的增加，还会感到在两臂之间有“法轮”在旋转。炼法轮桩法时，动作要自然，不要有意追求晃动，有小动是正常的，大动要控制。抱轮时间要求越长越好，但要因人而异。入静后不要放弃炼功的意识，守住这一点。

诀：

生慧增力，容心轻体；
似妙似悟，法轮初起。

17

两手合十。这个合十臂是平的，胳膊是架起来的，这个腋肋两处是空的。腋肋这个地方若压死能量通道会压死的。手指尖不能支到脸上去，要在胸前，也不能挨着身体。掌心是空的，掌根尽量合上。大家记住这个动作，这是我们多次重复做的动作。

叠扣小腹。胳膊要架起来，炼功时一定要架起来，我们讲这个姿势也是有道理的。腋肋两处不空，你这个能量就会压死，通不过来的。做的时候，男的左手在里，女的右手在里。要求手与手之间有一掌的间隔，不能挨上；手与身体有两掌的间隔，也不能挨着身体。为什么呢，因为我们大家知道有许多内外通道啊，我们这一门是靠法轮打开的，特别是手上的劳宫穴。其实，劳宫穴它是一个场，在各个空间的体存在形式上都有，不只是我们肉身这个劳宫穴。它这个场很大，甚至超过你肉身的手面，都得打开，所以我们靠法轮去打。这个手上有法轮在旋转，两个手都会有的，所以不要把它挨上。炼完功的时候在叠扣小腹时手上的能量非常大。叠扣小腹另一个目的地是加持你小腹的法轮和你丹田的那块田。那块田要生出许许多多的东西来的，上万而不止的。

46

两手合十。这个合十臂是平的，胳膊是架起来的，这个腋肋两处是空的。腋肋这个地方若压死能量通道会压死的。手指尖不能支到脸上去，要在胸前，也不能挨着身体。掌心是空的，掌根尽量合上。大家记住这个动作，这是我们多次重复做的动作。

叠扣小腹。胳膊要架起来，炼功时一定要架起来，我们讲这个姿势也是有道理的。腋肋两处不空，你这个能量就会压死，通不过来的。做的时候，男的左手在里，女的右手在里。要求手与手之间有一掌的间隔，不能挨上；手与身体有两掌的间隔，也不能挨着身体。为什么呢，因为我们大家知道有许多内外通道啊，我们这一门是靠法轮打开的，特别是手上的劳宫穴。其实，劳宫穴它是一个场，在各个空间的体存在形式上都有，不只是我们肉身这个劳宫穴。它这个场很大，甚至超过你肉身的手面，都得打开，所以我们靠法轮去打。这个手上有法轮在旋转，两个手都会有的，所以不要把它挨上。炼完功的时候在叠扣小腹时手上的能量非常大。叠扣小腹另一个目的地是加持你小腹的法轮和你丹田的那块田。那块田要生出许许多多的东西来的，上万而不止的。

46

还有一个动作，叫结定印，我们简称叫作结印。大家看这个结印呢，就不是随随便便的了。手的拇指是立起来的，形成一个椭圆形的，手指基本上是微微并拢的，下面的手指是对着上面指缝的，就是这样。结印时，男的左手在上，女的右手在上。为什么这样呢？因为男的是纯阳之体，女的是纯阴之体。男的要抑制你的阳，发挥你的阴；女的要抑制你的阴，发挥你的阳，达到阴阳平衡，所以男女有的动作不一样。结印时，胳膊要架起来，一定要架起来。大家知道我们这个丹田，脐下两指是丹的中心，也是我们法轮的中心，所以这个结印还得往下一点，托住这个法轮的位置。有的人，放松时光手放松，腿没有放松，腿也要配合上同时放松，同时抻。

(二) 第二套功法

第二套功法叫作法轮桩法。动作比较简单，只有四个抱轮动作，一学就会，但是难度比较大，要求强度高。高在哪里呢？因为凡是炼功的桩法都要求固定的站在那里，站很长时间，手要举很长时间，会觉的两臂发酸的，所以要求强度比较高。站桩的姿势和第一套功法一样，但没有抻，只是放松的站着。有四个基

还有一个动作，叫结定印，我们简称叫作结印。大家看这个结印呢，就不是随随便便的了。手的拇指是立起来的，形成一个椭圆形的，手指基本上是微微并拢的，下面的手指是对着上面指缝的，就是这样。结印时，男的左手在上，女的右手在上。为什么这样呢？因为男的是纯阳之体，女的是纯阴之体。男的要抑制你的阳，发挥你的阴；女的要抑制你的阴，发挥你的阳，达到阴阳平衡，所以男女有的动作不一样。结印时，胳膊要架起来，一定要架起来。大家知道我们这个丹田，脐下两指是丹的中心，也是我们法轮的中心，所以这个结印还得往下一点，托住这个法轮的位置。有的人，放松时光手放松，腿没有放松，腿也要配合上同时放松，同时抻。

(二) 第二套功法

第二套功法叫作法轮桩法。动作比较简单，只有四个抱轮动作，一学就会，但是难度比较大，要求强度高。高在哪里呢？因为凡是炼功的桩法都要求固定的站在那里，站很长时间，手要举很长时间，会觉的两臂发酸的，所以要求强度比较高。站桩的姿势和第一套功法一样，但没有抻，只是放松的站着。有四个基



图 1-14 图 1-15 图 1-16

金刚排山——由“合十”起势。两手一边分开，一边向前方以立掌推出，指尖向上，与肩同高。当臂伸直后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻（如图 1-14）。约抻二至三秒钟，全身立即放松，双手合十。

叠扣小腹——由“合十”起势。两手缓缓下落，并将掌心转向腹部。当手到达小腹处时，两手成交叉重叠状态（如图 1-15）。男左手在里，女右手在里，手心对手背。手与手、手与小腹之间约有三厘米的距离。叠扣小腹时间一般四十至一百秒钟。

收势——两手结印（如图 1-16）。



图 1-14 图 1-15 图 1-16

金刚排山——由“合十”起势。两手一边分开，一边向前方以立掌推出，指尖向上，与肩同高。当臂伸直后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻（如图 1-14）。约抻二至三秒钟，全身立即放松，双手合十。

叠扣小腹——由“合十”起势。两手缓缓下落，并将掌心转向腹部。当手到达小腹处时，两手成交叉重叠状态（如图 1-15）。男左手在里，女右手在里，手心对手背。手与手、手与小腹之间约有三厘米的距离。叠扣小腹时间一般四十至一百秒钟。

收势——两手结印（如图 1-16）。



图 1-12



图 1-13

菩萨扶莲——由“合十”起势。两手一边分开，一边向身体两侧斜下方伸展（如图 1-12）。手到体侧时，两臂伸直，与身体间的夹角成三十度左右。此时，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻，约抻二至三秒钟，全身立即放松。两手恢复到胸前合十。

罗汉背山——（如图 1-13）由“合十”起势。两手一边分开，一边向体后伸展，同时两掌心转向后方。当两手到达体侧时，两手手腕逐渐勾起；手过体后，手腕成四十五度角。手到位后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。（身体正直，不要前倾，前胸用力），约抻二至三秒钟，全身立即放松。收回两手到胸前合十。

本动作，都是属于抱轮的动作，你别看动作简单，只有四个基本动作，因为大法修炼呢，不能每一个动作只为炼出一种什么功，或只为炼一点什么东西，每一个动作要演练的东西很多，如果每一个东西都用一个动作演练的话，那是不行的。我告诉你，我给你小腹部位下的东西，在我们这一法门中要生出的东西成千上万，你每一种东西都要用动作去做，你想想，成千上万的动作，你一天都炼不完，把你累个好歹你还不一定记的住呢。

有一句话叫作大道至简至易，在宏观上整体的控制着所有的东西在演练，所以往往在静功修炼的时候呢，没有动作反而演练的更好。动作简单的时候也是在宏观上控制着许许多多的东西同时在演练着。动作越简单，可能你演练的越充份，因为它在宏观上控制着一切的演练。我们这套功有四个抱轮动作，你抱轮的时候就会感觉到，在你两臂之间会有大法轮在里边旋转，炼功的人几乎人人都能感觉的到。在炼法轮桩法时，不准任何人象被什么东西附体的功法那样晃来晃去的、连蹦带跳的，这不行，这不是炼功。你看哪个佛、道、神象这样式的连蹦带跳的，晃来晃去的？没有。



图 1-12



图 1-13

菩萨扶莲——由“合十”起势。两手一边分开，一边向身体两侧斜下方伸展（如图 1-12）。手到体侧时，两臂伸直，与身体间的夹角成三十度左右。此时，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻，约抻二至三秒钟，全身立即放松。两手恢复到胸前合十。

罗汉背山——（如图 1-13）由“合十”起势。两手一边分开，一边向体后伸展，同时两掌心转向后方。当两手到达体侧时，两手手腕逐渐勾起；手过体后，手腕成四十五度角。手到位后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。（身体正直，不要前倾，前胸用力），约抻二至三秒钟，全身立即放松。收回两手到胸前合十。

本动作，都是属于抱轮的动作，你别看动作简单，只有四个基本动作，因为大法修炼呢，不能每一个动作只为炼出一种什么功，或只为炼一点什么东西，每一个动作要演练的东西很多，如果每一个东西都用一个动作演练的话，那是不行的。我告诉你，我给你小腹部位下的东西，在我们这一法门中要生出的东西成千上万，你每一种东西都要用动作去做，你想想，成千上万的动作，你一天都炼不完，把你累个好歹你还不一定记的住呢。

有一句话叫作大道至简至易，在宏观上整体的控制着所有的东西在演练，所以往往在静功修炼的时候呢，没有动作反而演练的更好。动作简单的时候也是在宏观上控制着许许多多的东西同时在演练着。动作越简单，可能你演练的越充份，因为它在宏观上控制着一切的演练。我们这套功有四个抱轮动作，你抱轮的时候就会感觉到，在你两臂之间会有大法轮在里边旋转，炼功的人几乎人人都能感觉的到。在炼法轮桩法时，不准任何人象被什么东西附体的功法那样晃来晃去的、连蹦带跳的，这不行，这不是炼功。你看哪个佛、道、神象这样式的连蹦带跳的，晃来晃去的？没有。

（三）第三套功法

第三套功法叫作贯通两极法。这套功法也是比较简单的。贯通两极法，顾名思义就是要将能量打到两个“极”上去。这无边宇宙的两个极有多大呀，你想象不到，所以也没有意念活动。我们炼功是随机而行，你的手在随着我给你下的“机”在运行。第一套功法也有这种机，第一天学功没给你们讲就是你不炼熟这套东西，先不让你去找，怕你记不住。其实你发现你两臂一抻、放松的时候，你那个手会自己回来，自动往回飘，这就是我给你的那个“机”在起作用，道家叫飘手劲。你要做完一个动作的时候你发现那个手啊，他自己在往外飘做第二个动作，慢慢的随着你炼功时间长了，你就能更明显的体察出来，这些东西我都给大家下上后会自动运转。其实这种机，平时在你自己没有炼功的时候，功在法轮的机制的作用下炼人呢，以后所有的功法都带有这个东西。那么贯通两极法的姿势和法轮桩法是一样的，没有抻只是放松的站着，手有两种动作。一是单手冲灌，就是一只手往上冲，一只手往下灌，然后上去这个冲，这个灌，来回倒，一上一下为一遍，共做九遍，到八遍半时另一只手跟上。然后就双手冲灌，也做九遍，将来有

49

（三）第三套功法

第三套功法叫作贯通两极法。这套功法也是比较简单的。贯通两极法，顾名思义就是要将能量打到两个“极”上去。这无边宇宙的两个极有多大呀，你想象不到，所以也没有意念活动。我们炼功是随机而行，你的手在随着我给你下的“机”在运行。第一套功法也有这种机，第一天学功没给你们讲就是你不炼熟这套东西，先不让你去找，怕你记不住。其实你发现你两臂一抻、放松的时候，你那个手会自己回来，自动往回飘，这就是我给你的那个“机”在起作用，道家叫飘手劲。你要做完一个动作的时候你发现那个手啊，他自己在往外飘做第二个动作，慢慢的随着你炼功时间长了，你就能更明显的体察出来，这些东西我都给大家下上后会自动运转。其实这种机，平时在你自己没有炼功的时候，功在法轮的机制的作用下炼人呢，以后所有的功法都带有这个东西。那么贯通两极法的姿势和法轮桩法是一样的，没有抻只是放松的站着，手有两种动作。一是单手冲灌，就是一只手往上冲，一只手往下灌，然后上去这个冲，这个灌，来回倒，一上一下为一遍，共做九遍，到八遍半时另一只手跟上。然后就双手冲灌，也做九遍，将来有

49



图 1-10



图 1-11

金猴分身——由“合十”起势。两手由胸前拉开向两侧伸展并与肩成一字形。头向上顶，双脚下踩，两手往两边用力，四面分挣力（如图 1-10），全身用力一抻。约抻二至三秒钟，全身立即放松，双手合十。

双龙下海——由“合十”起势。两手一边分开，一边向前下方伸展。当两臂分开平行、伸直时，与身体之间的夹角约为三十度（如图 1-11），头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。约抻二至三秒钟，全身立即放松，收回两臂，手到胸前合十。

14



图 1-10



图 1-11

金猴分身——由“合十”起势。两手由胸前拉开向两侧伸展并与肩成一字形。头向上顶，双脚下踩，两手往两边用力，四面分挣力（如图 1-10），全身用力一抻。约抻二至三秒钟，全身立即放松，双手合十。

双龙下海——由“合十”起势。两手一边分开，一边向前下方伸展。当两臂分开平行、伸直时，与身体之间的夹角约为三十度（如图 1-11），头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。约抻二至三秒钟，全身立即放松，收回两臂，手到胸前合十。

14



图 1-8



图 1-9

约抻二至三秒钟，全身立即放松，左手恢复到胸前与右手成合十状态（如图 1-5）。然后再转掌，右手在上，左手在下（如图 1-8）展开。右手重复左手动作（如图 1-9），抻后放松，手收回后，在胸前合十。



图 1-8



图 1-9

约抻二至三秒钟，全身立即放松，左手恢复到胸前与右手成合十状态（如图 1-5）。然后再转掌，右手在上，左手在下（如图 1-8）展开。右手重复左手动作（如图 1-9），抻后放松，手收回后，在胸前合十。

人想多做，增加炼功次数你就得做十八遍，必须得保证是九这个数，因为到了九以后他要变机的，固定在九上。将来在做的时候不能老查数，机很强了到了第九遍的时候他自己就去做收势，机自动一变这只手一下子就会给你合上，你不用查数，保证你做了九遍冲灌一下子就给你推转法轮去。以后不能老查数，因为炼功是无为的嘛，有为就是执著。到了高层次上修炼没有意念活动，全是无为的。当然，有人说动作本身是有为的，这是错误认识。说这个动作是有为的，那佛还要打手印呢，那禅宗、庙里的和尚还要结个手印呢，还要坐禅呢，有为之说是指那动作手印的多少吗？还在动作多少决定有为无为吗？动作多就是有执著了，动作少就没有执著了？不在动作本身，是指人的思想中有没有执著，有没有有为的东西放不下，是这个心。我们炼功也是随机而行的，慢慢排除这个有为之心，没有意念活动。

这个冲灌过程中可以使我们身体得到一种特殊的演练，同时在冲灌过程中，可以打开我们人体头顶的通道叫开顶，也可以打开脚下的通道。脚下的通道可不只是涌泉穴那一点，它是一个场。因为人的身体在另外空间有不同的存在形式，身体在炼功过程中也在不断的扩展

人想多做，增加炼功次数你就得做十八遍，必须得保证是九这个数，因为到了九以后他要变机的，固定在九上。将来在做的时候不能老查数，机很强了到了第九遍的时候他自己就去做收势，机自动一变这只手一下子就会给你合上，你不用查数，保证你做了九遍冲灌一下子就给你推转法轮去。以后不能老查数，因为炼功是无为的嘛，有为就是执著。到了高层次上修炼没有意念活动，全是无为的。当然，有人说动作本身是有为的，这是错误认识。说这个动作是有为的，那佛还要打手印呢，那禅宗、庙里的和尚还要结个手印呢，还要坐禅呢，有为之说是指那动作手印的多少吗？还在动作多少决定有为无为吗？动作多就是有执著了，动作少就没有执著了？不在动作本身，是指人的思想中有没有执著，有没有有为的东西放不下，是这个心。我们炼功也是随机而行的，慢慢排除这个有为之心，没有意念活动。

这个冲灌过程中可以使我们身体得到一种特殊的演练，同时在冲灌过程中，可以打开我们人体头顶的通道叫开顶，也可以打开脚下的通道。脚下的通道可不只是涌泉穴那一点，它是一个场。因为人的身体在另外空间有不同的存在形式，身体在炼功过程中也在不断的扩展

着，那个功的体积也会越来越大，所以他超过你人体的。

头上在炼功过程当中它会开顶，我们所说的开顶和密宗说的开顶不是一回事，密宗说开顶是打开百会穴，插进去一根吉祥草，它是这种开顶，它是密宗讲的那个修炼方法。我们讲的不是这个开顶。我们讲的开顶是宇宙和大脑的沟通，大家知道一般的佛教修炼他也有开顶的，但很少人知道，也有一些修炼中头顶开了一道缝就觉的很不错了，其实那可差的很远了。真正开顶，要达到什么成度呢？所有的头盖骨要全部打开，然后它就呈现出一种自动开合、开合，永远开合的状态，永远保持和大宇宙进行沟通，是这样一种状态，这是真正的开顶。当然可不是这个空间的脑壳啊，在这个空间那可吓人，是在那个另外的空间啊。

这套功法做起来比较简单，要求和前两套功法的站桩姿势是一样的，不象第一套功法有抻，以后几套功法都没有抻的动作，都是放松站立的，保持不变的形式。在冲灌中大家注意了，这个手叫随机而行，其实第一套功法也是随机而行的，你做完了那个抻的时候，放松以后那个手自己往回飘，自己去合十，我们都下这样的“机”。我们炼动作是随“机”而行，

着，那个功的体积也会越来越大，所以他超过你人体的。

头上在炼功过程当中它会开顶，我们所说的开顶和密宗说的开顶不是一回事，密宗说开顶是打开百会穴，插进去一根吉祥草，它是这种开顶，它是密宗讲的那个修炼方法。我们讲的不是这个开顶。我们讲的开顶是宇宙和大脑的沟通，大家知道一般的佛教修炼他也有开顶的，但很少人知道，也有一些修炼中头顶开了一道缝就觉的很不错了，其实那可差的很远了。真正开顶，要达到什么成度呢？所有的头盖骨要全部打开，然后它就呈现出一种自动开合、开合，永远开合的状态，永远保持和大宇宙进行沟通，是这样一种状态，这是真正的开顶。当然可不是这个空间的脑壳啊，在这个空间那可吓人，是在那个另外的空间啊。

这套功法做起来比较简单，要求和前两套功法的站桩姿势是一样的，不象第一套功法有抻，以后几套功法都没有抻的动作，都是放松站立的，保持不变的形式。在冲灌中大家注意了，这个手叫随机而行，其实第一套功法也是随机而行的，你做完了那个抻的时候，放松以后那个手自己往回飘，自己去合十，我们都下这样的“机”。我们炼动作是随“机”而行，



图 1-6



图 1-7

掌指乾坤——由“合十”起势。两掌松开（如图 1-6），其间隔约二至三厘米，同时开始转掌，男左（女右）手向胸部转，右手向胸外转，形成左手在上，右手在下，与小臂成一字形。接着，左小臂向左斜上方展开（如图 1-7），掌心向下，手的高度与头部等高即可。右手仍在胸前，掌心向上。随着左手到位后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。



图 1-6



图 1-7

掌指乾坤——由“合十”起势。两掌松开（如图 1-6），其间隔约二至三厘米，同时开始转掌，男左（女右）手向胸部转，右手向胸外转，形成左手在上，右手在下，与小臂成一字形。接着，左小臂向左斜上方展开（如图 1-7），掌心向下，手的高度与头部等高即可。右手仍在胸前，掌心向上。随着左手到位后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。



图 1-4



图 1-5

手距胸部不超过十厘米，继续向小腹处运动（如图 1-4）。

双手合十——手到小腹后转两手背相对，紧接着提起两手到胸前合十（如图 1-5）。合十时，手指与手指，掌根与掌根紧贴，手心空开，肘架起来，两小臂成一直线。（两手除合十、结印外均为莲花掌，下同）

加强这个“机”。不需要你自己炼功，你做动作是加强这个“机”，这个“机”他能起到这个作用。把这个要领掌握好了，做对了你就能找到这个“机”的存在。手与身体不超过十厘米的距离，必须在十厘米范围之内去体察他的存在形式。有的人放松不好，老是体察不出来，慢慢做你能体察出来。炼功是没有往上捧气的感觉和意念的，也没有往里边灌气、压气的概念。手一直是对向身体的。但是有一点，有的人在身体这儿离的倒是近了，到脸这儿怕碰着脸，滑开了，手离脸很远这不行。一直要靠着脸下来上去，靠着身体上去下来，只要不碰着衣服就行。一定要按照这个要领做。上去之后如果你做对了，这个单手冲灌，这个掌心一直是向着里的。

单手冲灌时不要光考虑上面的手，因为冲和灌同时进行，所以下面这只手也要到位，既是冲又是灌，冲灌同时到位。两只手在胸前不能叠着走，这样这个“机”就乱套了。要分开走，两只手各管身体一面。臂要伸直，伸直了不等于不放松，手和身体全是放松的，但手要伸直，因为是随机而行的，会感觉到有一种“机”，有一种力量拽着你的手指往上飘。双手冲灌的手啊，可以稍稍的分开，但是不要



图 1-4



图 1-5

手距胸部不超过十厘米，继续向小腹处运动（如图 1-4）。

双手合十——手到小腹后转两手背相对，紧接着提起两手到胸前合十（如图 1-5）。合十时，手指与手指，掌根与掌根紧贴，手心空开，肘架起来，两小臂成一直线。（两手除合十、结印外均为莲花掌，下同）

加强这个“机”。不需要你自己炼功，你做动作是加强这个“机”，这个“机”他能起到这个作用。把这个要领掌握好了，做对了你就能找到这个“机”的存在。手与身体不超过十厘米的距离，必须在十厘米范围之内去体察他的存在形式。有的人放松不好，老是体察不出来，慢慢做你能体察出来。炼功是没有往上捧气的感觉和意念的，也没有往里边灌气、压气的概念。手一直是对向身体的。但是有一点，有的人在身体这儿离的倒是近了，到脸这儿怕碰着脸，滑开了，手离脸很远这不行。一直要靠着脸下来上去，靠着身体上去下来，只要不碰着衣服就行。一定要按照这个要领做。上去之后如果你做对了，这个单手冲灌，这个掌心一直是向着里的。

单手冲灌时不要光考虑上面的手，因为冲和灌同时进行，所以下面这只手也要到位，既是冲又是灌，冲灌同时到位。两只手在胸前不能叠着走，这样这个“机”就乱套了。要分开走，两只手各管身体一面。臂要伸直，伸直了不等于不放松，手和身体全是放松的，但手要伸直，因为是随机而行的，会感觉到有一种“机”，有一种力量拽着你的手指往上飘。双手冲灌的手啊，可以稍稍的分开，但是不要

大，因为能量是向上走的，双手冲灌特别注意。有的人做什么捧气灌顶已经习惯了，这个手老是这么掌心向下的，往上去掌往上托，不行，掌心要对向身体。你别看叫冲灌，它是由我下的“机”在做的，机制在起这种作用。没有任何意念活动，五套功法都没有意念活动。第三套功法有这么一句话：在做动作前想一下自己是一根空筒子，或者是想一下自己是两根空筒子，目地是让你加进这么个信息，使能量能没有阻碍的畅通，主要是这个目地。手要莲花掌。

我讲一下推转法轮，怎么推呢？为什么要推转法轮呢？因为我们这个能量打的实在太远了，这个能量打到宇宙的两个极上去，没有意念活动，这就不象一般的功法了。什么收天阳之气呀，采地阴之气呀，这都没有跑出地球去。我们要穿透地球，打到宇宙的极上去了。你自己的思维是想象不到宇宙的那个极有多大，有多远，不可思议。你就这么想一天也想不到头它有多大，你都想不到宇宙的边缘在哪里，放开你的思想，累坏了你都想不到。但真正修炼就是无为的，所以不用你的意念活动，你不用管，你只管随机而行去做，我的机能起到这样一种作用。在炼的时候大家注意了，因

大，因为能量是向上走的，双手冲灌特别注意。有的人做什么捧气灌顶已经习惯了，这个手老是这么掌心向下的，往上去掌往上托，不行，掌心要对向身体。你别看叫冲灌，它是由我下的“机”在做的，机制在起这种作用。没有任何意念活动，五套功法都没有意念活动。第三套功法有这么一句话：在做动作前想一下自己是一根空筒子，或者是想一下自己是两根空筒子，目地是让你加进这么个信息，使能量能没有阻碍的畅通，主要是这个目地。手要莲花掌。

我讲一下推转法轮，怎么推呢？为什么要推转法轮呢？因为我们这个能量打的实在太远了，这个能量打到宇宙的两个极上去，没有意念活动，这就不象一般的功法了。什么收天阳之气呀，采地阴之气呀，这都没有跑出地球去。我们要穿透地球，打到宇宙的极上去了。你自己的思维是想象不到宇宙的那个极有多大，有多远，不可思议。你就这么想一天也想不到头它有多大，你都想不到宇宙的边缘在哪里，放开你的思想，累坏了你都想不到。但真正修炼就是无为的，所以不用你的意念活动，你不用管，你只管随机而行去做，我的机能起到这样一种作用。在炼的时候大家注意了，因



图 1-2



图 1-3

弥勒伸腰——以“结印”起势，以手印势抬起。当手抬到头前时，结印松开，并逐渐向上转掌。手到达头顶时，手心向上，十指相对（如图 1-2），指尖相距二十至二十五厘米。与此同时，两手掌根上举，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。约抻二至三秒钟，全身立即放松，膝胯两处又恢复成滑溜状态。

如来灌顶——接上势做（如图 1-3）。两手同时向外转掌一百四十度以手成“漏斗状”，伸腕落掌。双掌下落对着胸部，



图 1-2



图 1-3

弥勒伸腰——以“结印”起势，以手印势抬起。当手抬到头前时，结印松开，并逐渐向上转掌。手到达头顶时，手心向上，十指相对（如图 1-2），指尖相距二十至二十五厘米。与此同时，两手掌根上举，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。约抻二至三秒钟，全身立即放松，膝胯两处又恢复成滑溜状态。

如来灌顶——接上势做（如图 1-3）。两手同时向外转掌一百四十度以手成“漏斗状”，伸腕落掌。双掌下落对着胸部，



图 1-1

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印——双手抬起，手心向上。两大拇指指尖轻轻接触，其余各四指合拢并重叠。男左手在上，女右手在上，构成似椭圆形状，置于小腹处。两大臂微向前，两肘架起来，使腋窝空开（如图 1-1）。



图 1-1

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

两手结印——双手抬起，手心向上。两大拇指指尖轻轻接触，其余各四指合拢并重叠。男左手在上，女右手在上，构成似椭圆形状，置于小腹处。两大臂微向前，两肘架起来，使腋窝空开（如图 1-1）。

为能量打的很远，所以收势时我们要人为的给那个法轮加一下力，推他一下子，把那个能量瞬间打回来。推转四次就可以了，推多了你会胀肚子的。要顺时针旋转，推时不能推的太大跑到体外去不行，以小腹脐下二指为轴。胳膊肘要架起来，手是平的，手臂是平的。初期炼功的动作一定要准确，不准确就把“机”带歪了。

（四）第四套功法

第四套功法叫作法轮周天法。我们叫了佛家和道家的两个名词，主要是叫大家明白。过去我们叫转大法轮。我们这套功法有点类似道家转大周天，但是我们要求的不一样。第一套功法就要求把百脉全部打开，所以第四套功法是百脉同时运转。人体表面有脉，人体纵深，一层层的，内脏的间隙上都有脉，那么我们的能量怎么走呢？不是一条脉两条脉的运行，也不是奇经八脉的运转，我们要求人体所有的脉同时运转开来，那么来的就比较猛烈，也就是要把人体前后分成阴阳两面的话，那就是一面一面的在走，也是整面整面的运动。所以今后你只要炼法轮大法，把你以前转周天的任何意念都得放下，我们是百脉同时打开同时运转

为能量打的很远，所以收势时我们要人为的给那个法轮加一下力，推他一下子，把那个能量瞬间打回来。推转四次就可以了，推多了你会胀肚子的。要顺时针旋转，推时不能推的太大跑到体外去不行，以小腹脐下二指为轴。胳膊肘要架起来，手是平的，手臂是平的。初期炼功的动作一定要准确，不准确就把“机”带歪了。

（四）第四套功法

第四套功法叫作法轮周天法。我们叫了佛家和道家的两个名词，主要是叫大家明白。过去我们叫转大法轮。我们这套功法有点类似道家转大周天，但是我们要求的不一样。第一套功法就要求把百脉全部打开，所以第四套功法是百脉同时运转。人体表面有脉，人体纵深，一层层的，内脏的间隙上都有脉，那么我们的能量怎么走呢？不是一条脉两条脉的运行，也不是奇经八脉的运转，我们要求人体所有的脉同时运转开来，那么来的就比较猛烈，也就是要把人体前后分成阴阳两面的话，那就是一面一面的在走，也是整面整面的运动。所以今后你只要炼法轮大法，把你以前转周天的任何意念都得放下，我们是百脉同时打开同时运转

的。动作比较简单，要求站桩姿势和前几套功法是一样的，但是有幅度，要求弯腰的，也是随机而行。前几套功法都有这种“机”的存在，也叫作随机而行。这套功法我在你体外下的就不是一般的“机”，是在体外下的一层能带动百脉的，他要带动你身体里面的百脉运转，你没有炼功的时候他时时刻刻都带着你转，到时他还能反转的，两边都要转，就是不需要你那样去炼了。我们教你怎么炼，就怎么炼，其它意念活动一概没有，完全由这一层大脉来带动你做来完成的。

这套功在运转的时候要求他的整个身体的能量都在运转，也就是说呢，把人身体分成阴阳两面的话，那就是从阳面到阴面，从里到外，一面一面的运转，百脉千脉同时运转。凡是过去炼过其它周天运转的，有这种意念的，有这种概念的，炼我们的大法你都得放下，你那个东西太小，一条脉，两条脉总是不行的，太慢。人的身体从表面上知道他有脉络存在，其实纵横交错象血管一样比血管的密度还大。身体的各层空间，各层、各层，就是你的身体从表面到深层都是脉络，内脏的间隙部份都有。所以呢，我们在炼的时候，要求整个身体分成两半，阴阳两面，就是前后整个一个面同

55

的。动作比较简单，要求站桩姿势和前几套功法是一样的，但是有幅度，要求弯腰的，也是随机而行。前几套功法都有这种“机”的存在，也叫作随机而行。这套功法我在你体外下的就不是一般的“机”，是在体外下的一层能带动百脉的，他要带动你身体里面的百脉运转，你没有炼功的时候他时时刻刻都带着你转，到时他还能反转的，两边都要转，就是不需要你那样去炼了。我们教你怎么炼，就怎么炼，其它意念活动一概没有，完全由这一层大脉来带动你做来完成的。

这套功在运转的时候要求他的整个身体的能量都在运转，也就是说呢，把人身体分成阴阳两面的话，那就是从阳面到阴面，从里到外，一面一面的运转，百脉千脉同时运转。凡是过去炼过其它周天运转的，有这种意念的，有这种概念的，炼我们的大法你都得放下，你那个东西太小，一条脉，两条脉总是不行的，太慢。人的身体从表面上知道他有脉络存在，其实纵横交错象血管一样比血管的密度还大。身体的各层空间，各层、各层，就是你的身体从表面到深层都是脉络，内脏的间隙部份都有。所以呢，我们在炼的时候，要求整个身体分成两半，阴阳两面，就是前后整个一个面同

55

二、动作图解

（一）佛展千手法

功理：佛展千手法这套动作的核心就是疏展，打通能量淤塞的地方，调动体内和皮下之能量强烈运动，自动的大量吸收宇宙中的能量，使修炼者一上来就达到百脉皆通。学炼这套动作时，会感到全身发热，能量场很强的特殊感受，这是因为展开和疏通全身所有能量之通道所致。佛展千手法共有八个动作，而且比较简单。但它在宏观上却控制着整个修炼方法所要炼出的许多东西，同时又可使修炼者很快进入能量场的状态之中。修炼者要把这套动作当作基础动作来炼。每当炼功时一般先炼这套动作，它是一种强化修炼的方法之一。

诀：

身神合一，动静随机；
顶天独尊，千手佛立。

8

二、动作图解

（一）佛展千手法

功理：佛展千手法这套动作的核心就是疏展，打通能量淤塞的地方，调动体内和皮下之能量强烈运动，自动的大量吸收宇宙中的能量，使修炼者一上来就达到百脉皆通。学炼这套动作时，会感到全身发热，能量场很强的特殊感受，这是因为展开和疏通全身所有能量之通道所致。佛展千手法共有八个动作，而且比较简单。但它在宏观上却控制着整个修炼方法所要炼出的许多东西，同时又可使修炼者很快进入能量场的状态之中。修炼者要把这套动作当作基础动作来炼。每当炼功时一般先炼这套动作，它是一种强化修炼的方法之一。

诀：

身神合一，动静随机；
顶天独尊，千手佛立。

8

就一直保护到你修炼圆满。中途你不修炼了，我的法身就自然离去了。

好多人，他们之所以不敢传高层次上的法，就是因为他负不起这个责任，天也不允许。法轮大法是正法，只要修炼者按照大法的要求守住心性，去掉执著心，在修炼中放弃任何不正确的追求，就一正压百邪，什么邪魔都怕你，与对你提高无关的什么人都不敢侵扰你。所以说，法轮大法在理论上完全不同于传统的修炼方法，不同于各家、各门派的炼丹学说。

法轮大法修炼分为世间法和出世间法等诸多层次。修炼一开始就处在很高的起点上，为修炼者和修炼多年而不长功的人提供了一个最方便的法门。当修炼者的功力和心性达到一定层次后，实现在世间修成金刚不坏之体，达到开功开悟，整体升华到高层次。大志者学正法，得正果，提高心性，去掉执著方为圆满。

就一直保护到你修炼圆满。中途你不修炼了，我的法身就自然离去了。

好多人，他们之所以不敢传高层次上的法，就是因为他负不起这个责任，天也不允许。法轮大法是正法，只要修炼者按照大法的要求守住心性，去掉执著心，在修炼中放弃任何不正确的追求，就一正压百邪，什么邪魔都怕你，与对你提高无关的什么人都不敢侵扰你。所以说，法轮大法在理论上完全不同于传统的修炼方法，不同于各家、各门派的炼丹学说。

法轮大法修炼分为世间法和出世间法等诸多层次。修炼一开始就处在很高的起点上，为修炼者和修炼多年而不长功的人提供了一个最方便的法门。当修炼者的功力和心性达到一定层次后，实现在世间修成金刚不坏之体，达到开功开悟，整体升华到高层次。大志者学正法，得正果，提高心性，去掉执著方为圆满。

时运转，就不是一条两条脉了。过去炼过周天的人，你带有任何意念都会破坏你炼功的，所以你不要带原来的意念了。你原来的周天即使通了，那啥也不是，我们一上来远远超出那个东西，要求百脉全部运转。站桩姿势和前几套功法没区别，只是他需要弯腰，有个幅度，在炼功的时候，我们要求这个手要随机而行，还象第三套功法一样手随着机来回飘，炼这套功法时整体循环随着“机”飘。

这套动作要做九遍，你自己想多做的话，你就做十八遍，但必须得保证“九”的数。将来我们炼到一定成度的时候，不查数。为什么不查数呢？因为你总是九遍九遍这样做下去的话，那个“机”就固定下来了，到九遍他自己就叠扣小腹了。炼到一定的时候，你做到第九遍的时候，这个“机”就带动你自己的手去叠扣小腹了，就不需要再查数了。当然，你初期修炼时他还没那么强烈，所以你还必须查数。

时运转，就不是一条两条脉了。过去炼过周天的人，你带有任何意念都会破坏你炼功的，所以你不要带原来的意念了。你原来的周天即使通了，那啥也不是，我们一上来远远超出那个东西，要求百脉全部运转。站桩姿势和前几套功法没区别，只是他需要弯腰，有个幅度，在炼功的时候，我们要求这个手要随机而行，还象第三套功法一样手随着机来回飘，炼这套功法时整体循环随着“机”飘。

这套动作要做九遍，你自己想多做的话，你就做十八遍，但必须得保证“九”的数。将来我们炼到一定成度的时候，不查数。为什么不查数呢？因为你总是九遍九遍这样做下去的话，那个“机”就固定下来了，到九遍他自己就叠扣小腹了。炼到一定的时候，你做到第九遍的时候，这个“机”就带动你自己的手去叠扣小腹了，就不需要再查数了。当然，你初期修炼时他还没那么强烈，所以你还必须查数。

（五）第五套功法

第五套功法叫作神通加持法。这套功法是高层次上修炼的东西，是过去我独修的东西，没有改动就给大家拿出来了。因为我再没时间……很难再有机会亲自来教大家东西了，所以我一下子把我的东西全部教给你们，让大家今后在高层次上有功可炼。这套功法动作也不复杂，因为大道至简至易，复杂了并不一定好。可是呢，它在宏观上控制着许许多多的东西在演练。这套功法难度很大，要求的强度高，就是在你炼功的时候，要打坐很长时间才能完成这套功法。这套功法是一套独立的功法，你炼这套功法之前，不需要炼前四套功法。当然，我们所有的功法都很方便，你今天的时间不够就能炼第一套功法，那就炼第一套，你穿插炼都行。你今天由于时间太紧张就想炼第二套功法或第三套功法、第四套功法，都行。你时间多就多炼，时间少就少炼，非常方便的。你炼就是加强这个“机”，加强我给你下的这个机能，加持法轮，加持丹田。

我们第五套功法是一个独立的功法，他由三部份组成。第一部份就是打手印。打手印的

57

（五）第五套功法

第五套功法叫作神通加持法。这套功法是高层次上修炼的东西，是过去我独修的东西，没有改动就给大家拿出来了。因为我再没时间……很难再有机会亲自来教大家东西了，所以我一下子把我的东西全部教给你们，让大家今后在高层次上有功可炼。这套功法动作也不复杂，因为大道至简至易，复杂了并不一定好。可是呢，它在宏观上控制着许许多多的东西在演练。这套功法难度很大，要求的强度高，就是在你炼功的时候，要打坐很长时间才能完成这套功法。这套功法是一套独立的功法，你炼这套功法之前，不需要炼前四套功法。当然，我们所有的功法都很方便，你今天的时间不够就能炼第一套功法，那就炼第一套，你穿插炼都行。你今天由于时间太紧张就想炼第二套功法或第三套功法、第四套功法，都行。你时间多就多炼，时间少就少炼，非常方便的。你炼就是加强这个“机”，加强我给你下的这个机能，加持法轮，加持丹田。

我们第五套功法是一个独立的功法，他由三部份组成。第一部份就是打手印。打手印的

57

性差的人侵扰，还能自动纠正一切不正确状态。

修炼者是站在很高层次上修炼，只要做到能吃苦中之苦，能忍难忍之事，守住心性，专一实修，可在几年时间里就能达到“三花聚顶”，这是在世间法修炼中达到的最高层次。

（七）炼功不讲地点、时间、方位，也不讲收功

法轮是宇宙的缩影。宇宙在旋转，各个星系在旋转，地球也在自转，没有东西南北之分。法轮大法修炼者是按照宇宙特性在炼，按照宇宙演化原理在炼，所以，无论对着哪个方位上都是对着全方位在炼。由于法轮时时都在旋转，也没有时间概念，什么时间炼功都可以。因为法轮旋转不停，修炼者也无法收停他，所以没有收功的概念，只收势，不收功。

（八）有我法身保护，不怕外邪侵扰

一个常人突然得到高层次上的东西，那是很危险的，生命立刻就要受到威胁。法轮大法修炼者当接受了我传的法轮大法之后，真正去修，就有我的法身保护。只要坚持修炼，法身

6

性差的人侵扰，还能自动纠正一切不正确状态。

修炼者是站在很高层次上修炼，只要做到能吃苦中之苦，能忍难忍之事，守住心性，专一实修，可在几年时间里就能达到“三花聚顶”，这是在世间法修炼中达到的最高层次。

（七）炼功不讲地点、时间、方位，也不讲收功

法轮是宇宙的缩影。宇宙在旋转，各个星系在旋转，地球也在自转，没有东西南北之分。法轮大法修炼者是按照宇宙特性在炼，按照宇宙演化原理在炼，所以，无论对着哪个方位上都是对着全方位在炼。由于法轮时时都在旋转，也没有时间概念，什么时间炼功都可以。因为法轮旋转不停，修炼者也无法收停他，所以没有收功的概念，只收势，不收功。

（八）有我法身保护，不怕外邪侵扰

一个常人突然得到高层次上的东西，那是很危险的，生命立刻就要受到威胁。法轮大法修炼者当接受了我传的法轮大法之后，真正去修，就有我的法身保护。只要坚持修炼，法身

6

法轮大法的修命是指长生之道，通过炼功改变本体，本体不丢，主意识与肉体合一，达到整体修成。修命是从根本上改变人体分子成份，由高能量物质代替细胞成份，成为另外空间的物质构成的身体，这个人就青春长驻，从根本问题上着手，所以法轮大法是真正的性命双修之法。

（五）五套功法，简单易学

大道至简至易。从宏观上看，法轮大法的动作很少，但他所炼的东西很多很全面，控制着身体的各个方面，控制着要出的很多东西。五套功法全教给修炼者。一上来就把修炼者身上能量淤塞的地方打通，大量吸收宇宙的能量，在极短的时间内排除体内的废弃物质，净化身体，提高层次，加持神通，进入净白体状态。这五套功法远远的超出了一般的通脉法或大小周天，他为修炼者提供了最方便、最快、最好的、也是最难得的修炼法门。

（六）不带意念，不出偏，长功快

修炼法轮大法不带意念，不意守，不靠意念引导，因而修炼法轮大法绝对安全，保证不出偏。法轮也保护修炼者炼功不出偏，不受心

5

法轮大法的修命是指长生之道，通过炼功改变本体，本体不丢，主意识与肉体合一，达到整体修成。修命是从根本上改变人体分子成份，由高能量物质代替细胞成份，成为另外空间的物质构成的身体，这个人就青春长驻，从根本问题上着手，所以法轮大法是真正的性命双修之法。

（五）五套功法，简单易学

大道至简至易。从宏观上看，法轮大法的动作很少，但他所炼的东西很多很全面，控制着身体的各个方面，控制着要出的很多东西。五套功法全教给修炼者。一上来就把修炼者身上能量淤塞的地方打通，大量吸收宇宙的能量，在极短的时间内排除体内的废弃物质，净化身体，提高层次，加持神通，进入净白体状态。这五套功法远远的超出了一般的通脉法或大小周天，他为修炼者提供了最方便、最快、最好的、也是最难得的修炼法门。

（六）不带意念，不出偏，长功快

修炼法轮大法不带意念，不意守，不靠意念引导，因而修炼法轮大法绝对安全，保证不出偏。法轮也保护修炼者炼功不出偏，不受心

5

目地就是把身体调整开。动作比较简单，只有几个动作。第二部份就是加持神通，有几个固定式的有形动作，把身体内的功能、佛法神通打出来，炼功中在掌上把他加强，所以第五套功法叫神通加持法，就是加强功能。然后呢，就开始打坐入定，它是由三部份组成的。

我先讲一下打坐。这个打坐盘腿呀，有两种盘法。真正的修炼盘腿就两种盘法。有人说了，盘腿不止是两种吧，你看密宗修炼有很多盘腿方法呀？我告诉你，那不是盘腿打坐的方法，那是一种炼功的姿势、动作。真正的盘腿，就两种：一种叫单盘，一种叫双盘。

我讲一讲这个单盘。单盘是你还不能双盘的时候，万不得已所采用的过渡盘法。单盘就是一条腿在下，一条腿在上。我们有许多人单盘腿的时候，脖子上的踝骨硌的很疼，一会儿就受不了了。这个腿没怎么疼，踝骨硌的受不了了。你的脚掌如果要是能够翻过来，脚心向上，那么这个骨头就跑后边去了。一开始我就是告诉你这样做，你也不一定能做的到的，可以慢慢去炼。

这个单盘腿有很多说道的。道家炼功讲内收而不外放的，所以能量老是内收，不外放。他避免散出能量来。怎么办呢？他讲究把你穴

58

目地就是把身体调整开。动作比较简单，只有几个动作。第二部份就是加持神通，有几个固定式的有形动作，把身体内的功能、佛法神通打出来，炼功中在掌上把他加强，所以第五套功法叫神通加持法，就是加强功能。然后呢，就开始打坐入定，它是由三部份组成的。

我先讲一下打坐。这个打坐盘腿呀，有两种盘法。真正的修炼盘腿就两种盘法。有人说了，盘腿不止是两种吧，你看密宗修炼有很多盘腿方法呀？我告诉你，那不是盘腿打坐的方法，那是一种炼功的姿势、动作。真正的盘腿，就两种：一种叫单盘，一种叫双盘。

我讲一讲这个单盘。单盘是你还不能双盘的时候，万不得已所采用的过渡盘法。单盘就是一条腿在下，一条腿在上。我们有许多人单盘腿的时候，脖子上的踝骨硌的很疼，一会儿就受不了了。这个腿没怎么疼，踝骨硌的受不了了。你的脚掌如果要是能够翻过来，脚心向上，那么这个骨头就跑后边去了。一开始我就是告诉你这样做，你也不一定能做的到的，可以慢慢去炼。

这个单盘腿有很多说道的。道家炼功讲内收而不外放的，所以能量老是内收，不外放。他避免散出能量来。怎么办呢？他讲究把你穴

58

位关死，所以他往往盘腿的时候，把这个涌泉穴压在腿腕里面，那个涌泉穴压在大腿根上。结印也是一样。他把拇指压住劳宫穴，然后这个劳宫穴按住这个手，把小腹按住。

我们大法的盘腿不太讲这些啦。因为佛家修炼不管是哪一门的都讲普度众生，所以呢，他不怕能量外泄。因为能量外泄真的消耗出来了，也会在炼功中不需付出就补上来的，因为你的心性标准在那里，他不丢。而你要想再提高层次，你就得吃苦，所以他能量是不丢的。对这个单盘腿我们对你要求不多，我们也不要求单盘。我们这套功法是要求双盘的，因为有不能双盘的，我顺便给你讲一下单盘。你现在双盘不了，你可以采用单盘的形式，慢慢的你还得把你的腿搬上去。我们要求单盘呢，男的右脚在下，左脚在上；女的左脚在下，右脚在上。真正的单盘实际上难度是比较大的，要求一字盘。这个一字盘呢，我想也不亚于这个双盘，这个脚基本是平齐的，要达到这一步的，腿与腹中间有空当儿，做起来也是比较难做的。这是一般要求的单盘，但是我们对它不这么要求，为什么呢？因为我们这套功法要讲双盘。

59

位关死，所以他往往盘腿的时候，把这个涌泉穴压在腿腕里面，那个涌泉穴压在大腿根上。结印也是一样。他把拇指压住劳宫穴，然后这个劳宫穴按住这个手，把小腹按住。

我们大法的盘腿不太讲这些啦。因为佛家修炼不管是哪一门的都讲普度众生，所以呢，他不怕能量外泄。因为能量外泄真的消耗出来了，也会在炼功中不需付出就补上来的，因为你的心性标准在那里，他不丢。而你要想再提高层次，你就得吃苦，所以他能量是不丢的。对这个单盘腿我们对你要求不多，我们也不要求单盘。我们这套功法是要求双盘的，因为有不能双盘的，我顺便给你讲一下单盘。你现在双盘不了，你可以采用单盘的形式，慢慢的你还得把你的腿搬上去。我们要求单盘呢，男的右脚在下，左脚在上；女的左脚在下，右脚在上。真正的单盘实际上难度是比较大的，要求一字盘。这个一字盘呢，我想也不亚于这个双盘，这个脚基本是平齐的，要达到这一步的，腿与腹中间有空当儿，做起来也是比较难做的。这是一般要求的单盘，但是我们对它不这么要求，为什么呢？因为我们这套功法要讲双盘。

59

时间矛盾问题，只有法轮大法解决了这个问题，是唯一能达到法炼人的功法。

（三）修炼主意识，自己得功

法轮大法针对主意识修炼，要修炼者明明白白的修自己的心，放下一切执著，提高本人的心性。在大圆满法中炼功时不能恍惚，不能忘我，时时由主意识支配自己炼功。这样炼出来的功长在自己身上，自己得功，这个功自己可以带走。法轮大法珍贵就珍贵在自己得功。

千万年来在常人中传出来的其它功法都是修副意识的，修炼者的肉体 and 主意识只起载体作用。圆满时副意识修上去了，他把功给带走了，修炼者的主意识和本体什么都没有，修炼一辈子前功尽弃。当然修炼主意识时，副意识也得一份功，他自然会跟着提高的。

（四）既修性又修命

法轮大法的修性是指修心性，把修心性放在首位，认定心性是关键。就是说，决定层次的功不是炼出来的，而是靠修心性修出来的，心性有多高功就有多高。法轮大法所讲的心性，比“德”包括的范围要广的多，包括德在内的方方面面的内容。

4

时间矛盾问题，只有法轮大法解决了这个问题，是唯一能达到法炼人的功法。

（三）修炼主意识，自己得功

法轮大法针对主意识修炼，要修炼者明明白白的修自己的心，放下一切执著，提高本人的心性。在大圆满法中炼功时不能恍惚，不能忘我，时时由主意识支配自己炼功。这样炼出来的功长在自己身上，自己得功，这个功自己可以带走。法轮大法珍贵就珍贵在自己得功。

千万年来在常人中传出来的其它功法都是修副意识的，修炼者的肉体 and 主意识只起载体作用。圆满时副意识修上去了，他把功给带走了，修炼者的主意识和本体什么都没有，修炼一辈子前功尽弃。当然修炼主意识时，副意识也得一份功，他自然会跟着提高的。

（四）既修性又修命

法轮大法的修性是指修心性，把修心性放在首位，认定心性是关键。就是说，决定层次的功不是炼出来的，而是靠修心性修出来的，心性有多高功就有多高。法轮大法所讲的心性，比“德”包括的范围要广的多，包括德在内的方方面面的内容。

4

法轮大法是使修炼者同化宇宙最高特性——“真、善、忍”的，与其它任何功法都有根本的区别，他的独到之处主要有以下八点：

（一）修炼法轮，不炼丹，不结丹

法轮具有同宇宙一样的特性，是一种有灵性的旋转的高能量物质体。他在修炼者小腹处旋转不停，不断的从宇宙中采集能量，演化能量，并将其转化为功，所以，修炼法轮大法长功开功特别快。千年修道的人都想得到这个法轮，可他得不到。目前在社会上传出来的功法都是走丹道的，都是结丹的，叫丹道气功。丹道气功修炼者要想在有生之年达到开功开悟是非常困难的。

（二）人没有在炼功，法轮却在炼人

修炼者每天要工作、学习、吃饭、睡觉等等，所以人做不到二十四小时都炼功。而法轮常转不停，他二十四小时都在帮助修炼者炼功，这就形成：人没有时时在炼功，法轮却在不停的炼人。简要的说：人不炼功法炼人。

现在世界上，不论在国内或国外，传出来的所有功法当中，谁都没有解决工作与炼功的

法轮大法是使修炼者同化宇宙最高特性——“真、善、忍”的，与其它任何功法都有根本的区别，他的独到之处主要有以下八点：

（一）修炼法轮，不炼丹，不结丹

法轮具有同宇宙一样的特性，是一种有灵性的旋转的高能量物质体。他在修炼者小腹处旋转不停，不断的从宇宙中采集能量，演化能量，并将其转化为功，所以，修炼法轮大法长功开功特别快。千年修道的人都想得到这个法轮，可他得不到。目前在社会上传出来的功法都是走丹道的，都是结丹的，叫丹道气功。丹道气功修炼者要想在有生之年达到开功开悟是非常困难的。

（二）人没有在炼功，法轮却在炼人

修炼者每天要工作、学习、吃饭、睡觉等等，所以人做不到二十四小时都炼功。而法轮常转不停，他二十四小时都在帮助修炼者炼功，这就形成：人没有时时在炼功，法轮却在不停的炼人。简要的说：人不炼功法炼人。

现在世界上，不论在国内或国外，传出来的所有功法当中，谁都没有解决工作与炼功的

我再讲一讲双盘。我们要求是双盘，这个双盘呢，就是把下面这条腿搬到上面来。从外面搬，不能从里面掏，这就是双盘。双盘腿也有盘的小的。盘的小的可以达到“五心朝天”，这样脚心都是向上的，真正炼五心朝天就是这样炼的，头顶，两个手心、脚心，一般的佛家功法是这样的。要盘大了呢，根据你自己方便吧，有的人愿意盘大的，但是我们就是双盘，盘大的也行，盘小一点的也可以。

静功修炼要求打坐时间很长。打坐时什么意念都没有，什么东西都不想。我们讲你的主意识一定要清楚，因为这套功法是修炼你自己的，你得明明白白的提高。我们这套静功怎么炼？我们要求大家，你定的再深也得知道自己在这里炼功，绝对不允许进入那种什么都不知道的状态。那么具体会出现什么状态呢？定下时会出现感觉自己好象坐在鸡蛋壳里一样美妙，非常舒服的感觉，知道自己在炼功，但是感觉全身动不了。这都是我们这个功法所必会出现的。还有一种状态，坐来坐去发现腿也没有了，想不清腿哪儿去了，身体也没有了，胳膊也没有了，手也没有了，光剩下脑袋了。再炼下去发现脑袋也没有了，只有自己的思维，一点意念知道自己在这里炼功，要守住这一

我再讲一讲双盘。我们要求是双盘，这个双盘呢，就是把下面这条腿搬到上面来。从外面搬，不能从里面掏，这就是双盘。双盘腿也有盘的小的。盘的小的可以达到“五心朝天”，这样脚心都是向上的，真正炼五心朝天就是这样炼的，头顶，两个手心、脚心，一般的佛家功法是这样的。要盘大了呢，根据你自己方便吧，有的人愿意盘大的，但是我们就是双盘，盘大的也行，盘小一点的也可以。

静功修炼要求打坐时间很长。打坐时什么意念都没有，什么东西都不想。我们讲你的主意识一定要清楚，因为这套功法是修炼你自己的，你得明明白白的提高。我们这套静功怎么炼？我们要求大家，你定的再深也得知道自己在这里炼功，绝对不允许进入那种什么都不知道的状态。那么具体会出现什么状态呢？定下时会出现感觉自己好象坐在鸡蛋壳里一样美妙，非常舒服的感觉，知道自己在炼功，但是感觉全身动不了。这都是我们这个功法所必会出现的。还有一种状态，坐来坐去发现腿也没有了，想不清腿哪儿去了，身体也没有了，胳膊也没有了，手也没有了，光剩下脑袋了。再炼下去发现脑袋也没有了，只有自己的思维，一点意念知道自己在这里炼功，要守住这一

念。我们要达到这种成度就足矣了。为什么呢？人在这样一个状态里炼功身体达到了最充份的演变状态，是最佳状态，所以我们要求你入静在这么一个状态中。但是你不要睡过去了，迷糊过去了，守不住那一念，白炼了，等于没炼睡觉了。炼完功之后呢，双手合十出定，功就炼完了。

念。我们要达到这种成度就足矣了。为什么呢？人在这样一个状态里炼功身体达到了最充份的演变状态，是最佳状态，所以我们要求你入静在这么一个状态中。但是你不要睡过去了，迷糊过去了，守不住那一念，白炼了，等于没炼睡觉了。炼完功之后呢，双手合十出定，功就炼完了。

只修心而不炼大圆满法，功力将受阻，本体也无法改变。

为使更多的有缘之士和多年修炼而不长功的人得法，一开始就在高层次上修炼，快速增长功力直达圆满，特将我过去万古久远所证悟之修佛大法传出。此法圆容明慧，动作简练，大道至简至易。

法轮佛法修炼是以法轮为中心。法轮是有灵性的旋转的高能量物质体。我给修炼者下在小腹部位的法轮每天二十四小时旋转不停（真修者读我的书，或看我的讲法录像，或听我的讲法录音，或跟随大法学员学炼也能获得法轮），自动帮助修炼者炼功。也就是说，修炼者虽然没有时时在修炼，而法轮却在不停的炼人。这是当今在世界上传出的所有修炼法门中唯独能够达到“法炼人”的修炼方法。

旋转的法轮具有同宇宙一样的特性，他是宇宙的缩影。佛家的法轮，道家的阴阳，十方世界的一切，无不反映在法轮里。法轮（顺时针）内旋度己，从宇宙中吸取大量能量，演化成“功”；法轮（逆时针）外旋度人，发放能量，普度众生，纠正一切不正确状态；在修炼者附近的人都会受益。

只修心而不炼大圆满法，功力将受阻，本体也无法改变。

为使更多的有缘之士和多年修炼而不长功的人得法，一开始就在高层次上修炼，快速增长功力直达圆满，特将我过去万古久远所证悟之修佛大法传出。此法圆容明慧，动作简练，大道至简至易。

法轮佛法修炼是以法轮为中心。法轮是有灵性的旋转的高能量物质体。我给修炼者下在小腹部位的法轮每天二十四小时旋转不停（真修者读我的书，或看我的讲法录像，或听我的讲法录音，或跟随大法学员学炼也能获得法轮），自动帮助修炼者炼功。也就是说，修炼者虽然没有时时在修炼，而法轮却在不停的炼人。这是当今在世界上传出的所有修炼法门中唯独能够达到“法炼人”的修炼方法。

旋转的法轮具有同宇宙一样的特性，他是宇宙的缩影。佛家的法轮，道家的阴阳，十方世界的一切，无不反映在法轮里。法轮（顺时针）内旋度己，从宇宙中吸取大量能量，演化成“功”；法轮（逆时针）外旋度人，发放能量，普度众生，纠正一切不正确状态；在修炼者附近的人都会受益。

一、功法特点

法轮佛法是佛家上乘修炼大法，是同化宇宙最高特性“真、善、忍”为根本，以宇宙最高特性为指导，按照宇宙演化原理而修炼，所以我们修的是大法大道。

法轮佛法直指人心，明确了修炼心性是关键，心性多高功多高，这是宇宙绝对的真理。心性包括德（德是一种白色物质）和业（业是一种黑色物质）的转化；包括舍去常人中的各种欲望、各种执著心；还得能吃苦中苦等，还包括许多方面提高层次而必须修的东西。

法轮佛法还有修命的部份，这就要通过佛家上乘大法的大圆满法的动作去炼了。动作一方面是用强大的功力把功能和机制加强，从而达到法炼人；另一方面在身体里还要演化出许多生命体。在高层次上修炼要出元婴即佛体和演化出许多术类的东西，这些东西都要通过手法去演练。动作是本大法圆容圆满的一部份，这是完整的一套性命双修的修炼方法，也叫大圆满法。那么本大法就要既修又炼，修在先，炼在后。不修心性，只炼动作是不能长功的；

一、功法特点

法轮佛法是佛家上乘修炼大法，是同化宇宙最高特性“真、善、忍”为根本，以宇宙最高特性为指导，按照宇宙演化原理而修炼，所以我们修的是大法大道。

法轮佛法直指人心，明确了修炼心性是关键，心性多高功多高，这是宇宙绝对的真理。心性包括德（德是一种白色物质）和业（业是一种黑色物质）的转化；包括舍去常人中的各种欲望、各种执著心；还得能吃苦中苦等，还包括许多方面提高层次而必须修的东西。

法轮佛法还有修命的部份，这就要通过佛家上乘大法的大圆满法的动作去炼了。动作一方面是用强大的功力把功能和机制加强，从而达到法炼人；另一方面在身体里还要演化出许多生命体。在高层次上修炼要出元婴即佛体和演化出许多术类的东西，这些东西都要通过手法去演练。动作是本大法圆容圆满的一部份，这是完整的一套性命双修的修炼方法，也叫大圆满法。那么本大法就要既修又炼，修在先，炼在后。不修心性，只炼动作是不能长功的；

附一：对法轮大法辅导站的要求

一、各地法轮大法辅导站，是专一组织辅导修炼的群众性实修组织，坚决不搞经济实体和行政机构式的管理方法。不存钱、物，不搞治病活动。松散管理。

二、法轮大法总站的站长及工作人员必须是专一修炼法轮大法的实修者。

三、在法轮大法的洪扬上要按大法的中心思想和内涵宣传，不要以个人的观点和和其它功法的手段当作大法的宣传，把修炼者导入错误的思想中去。

四、各地总站要带头遵守国家法纪，不干涉政治，提高修炼者心性为修炼的实质。

五、各地辅导站有条件要互相联系交流，推动大法修炼者整体提高。不准存在有地区性的排外思想，度人不分地区、人种，处处体现真修弟子的心性，修大法就是同门弟子。

附一：对法轮大法辅导站的要求

一、各地法轮大法辅导站，是专一组织辅导修炼的群众性实修组织，坚决不搞经济实体和行政机构式的管理方法。不存钱、物，不搞治病活动。松散管理。

二、法轮大法总站的站长及工作人员必须是专一修炼法轮大法的实修者。

三、在法轮大法的洪扬上要按大法的中心思想和内涵宣传，不要以个人的观点和和其它功法的手段当作大法的宣传，把修炼者导入错误的思想中去。

四、各地总站要带头遵守国家法纪，不干涉政治，提高修炼者心性为修炼的实质。

五、各地辅导站有条件要互相联系交流，推动大法修炼者整体提高。不准存在有地区性的排外思想，度人不分地区、人种，处处体现真修弟子的心性，修大法就是同门弟子。

六、坚决抵制破坏大法内涵的行为，任何弟子不得用自己所在的低层次，所看到、听到、悟到的感受当作法轮大法的内涵来讲，和所谓传法。就是讲善行也不行，因为那不是法，是常人劝善之言，不带有度人的法力。一切用自己的感受讲道者视为严重乱法行为，讲我说的话时一定要加上李洪志师父说……等等。

七、严禁大法弟子掺炼其它功法（出偏的都是这类人），不听告戒者出现问题自己负责。转告众弟子，炼功中带有其它功法的意念和思想活动都不行。一动念就是自己求那一门东西了；一掺炼法轮会变形、失效。

八、修炼法轮大法者要心性和动作同修。只炼动作，不重心性者，一律不承认是法轮大法弟子，所以要把学法看书作为每天必修之课。

李洪志

一九九四年四月二十日

(二) 第二套功法 47

(三) 第三套功法 49

(四) 第四套功法 54

(五) 第五套功法 57

附录 62

一、对法轮大法辅导站的要求 62

二、法轮大法弟子传法传功规定 64

三、法轮大法辅导员标准 66

四、法轮大法修炼者须知 67

六、坚决抵制破坏大法内涵的行为，任何弟子不得用自己所在的低层次，所看到、听到、悟到的感受当作法轮大法的内涵来讲，和所谓传法。就是讲善行也不行，因为那不是法，是常人劝善之言，不带有度人的法力。一切用自己的感受讲道者视为严重乱法行为，讲我说的话时一定要加上李洪志师父说……等等。

七、严禁大法弟子掺炼其它功法（出偏的都是这类人），不听告戒者出现问题自己负责。转告众弟子，炼功中带有其它功法的意念和思想活动都不行。一动念就是自己求那一门东西了；一掺炼法轮会变形、失效。

八、修炼法轮大法者要心性和动作同修。只炼动作，不重心性者，一律不承认是法轮大法弟子，所以要把学法看书作为每天必修之课。

李洪志

一九九四年四月二十日

(二) 第二套功法 47

(三) 第三套功法 49

(四) 第四套功法 54

(五) 第五套功法 57

附录 62

一、对法轮大法辅导站的要求 62

二、法轮大法弟子传法传功规定 64

三、法轮大法辅导员标准 66

四、法轮大法修炼者须知 67

目 录

一、功法特点.....	1
（一）修炼法轮，不炼丹，不结丹.....	3
（二）人没有在炼功，法轮却在炼人 ...	3
（三）修炼主意识，自己得功.....	4
（四）既修性又修命.....	4
（五）五套功法，简单易学.....	5
（六）不带意念，不出偏，长功快.....	5
（七）炼功不讲地点、时间、方位，也不讲收功.....	6
（八）有我法身保护，不怕外邪侵扰 ...	6
二、动作图解.....	8
（一）佛展千手法.....	8
（二）法轮桩法.....	17
（三）贯通两极法.....	21
（四）法轮周天法.....	26
（五）神通加持法.....	33
三、动作机理.....	43
（一）第一套功法.....	43

目 录

一、功法特点.....	1
（一）修炼法轮，不炼丹，不结丹.....	3
（二）人没有在炼功，法轮却在炼人 ...	3
（三）修炼主意识，自己得功.....	4
（四）既修性又修命.....	4
（五）五套功法，简单易学.....	5
（六）不带意念，不出偏，长功快.....	5
（七）炼功不讲地点、时间、方位，也不讲收功.....	6
（八）有我法身保护，不怕外邪侵扰 ...	6
二、动作图解.....	8
（一）佛展千手法.....	8
（二）法轮桩法.....	17
（三）贯通两极法.....	21
（四）法轮周天法.....	26
（五）神通加持法.....	33
三、动作机理.....	43
（一）第一套功法.....	43

附二：法轮大法弟子传法传功规定

一、一切法轮大法弟子在传法时，只能用“李洪志师父讲……”，或者是“李洪志师父说……”。绝对不得用自己的感觉、所见、所知和其它法门的東西当作李洪志的大法，否则传的就不是法轮大法，一律视为破坏法轮大法。

二、一切法轮大法弟子在传法时，可以采取读书会、座谈会或在炼功场上讲李洪志师父讲过的法，不得在礼堂里学着我讲法的形式传法。别人是讲不了大法的，也不会知道我所在层次所想、所讲的法中真正的涵义。

三、在读书会、座谈会或炼功场上谈到对大法的理解和认识时，必须说明是“个人的体会”。不准把传的大法与“个人的体会”混同在一起，更不允许把“个人的体会”说成是李洪志师父讲的。

附二：法轮大法弟子传法传功规定

一、一切法轮大法弟子在传法时，只能用“李洪志师父讲……”，或者是“李洪志师父说……”。绝对不得用自己的感觉、所见、所知和其它法门的東西当作李洪志的大法，否则传的就不是法轮大法，一律视为破坏法轮大法。

二、一切法轮大法弟子在传法时，可以采取读书会、座谈会或在炼功场上讲李洪志师父讲过的法，不得在礼堂里学着我讲法的形式传法。别人是讲不了大法的，也不会知道我所在层次所想、所讲的法中真正的涵义。

三、在读书会、座谈会或炼功场上谈到对大法的理解和认识时，必须说明是“个人的体会”。不准把传的大法与“个人的体会”混同在一起，更不允许把“个人的体会”说成是李洪志师父讲的。

四、一切法轮大法弟子在传法教功时，绝对禁止收费、收礼，违者已不是法轮大法弟子。

五、一切大法弟子不得借传功之机，以任何借口给学功者调病治病，否则就是破坏大法。

李洪志

一九九四年四月二十五日

65

四、一切法轮大法弟子在传法教功时，绝对禁止收费、收礼，违者已不是法轮大法弟子。

五、一切大法弟子不得借传功之机，以任何借口给学功者调病治病，否则就是破坏大法。

李洪志

一九九四年四月二十五日

65

動作是修煉圓滿的輔助手段

李洪志

一九九六年十一月三日

附三：法輪大法輔導員標準

一、熱愛本功法，有工作熱情，願意義務服務；積極組織學員煉功活動。

二、輔導員必須是專一修煉法輪大法者。如已學煉其它功法，就算自動放棄法輪大法學員和輔導員的資格。

三、在煉功點上要嚴於律己，寬以待人；守住心性，互助友愛。

四、弘揚大法，誠心教功；積極配合和支持總站的各項工作。

五、義務教功，嚴禁收費、收禮；煉功人不求名利，只求功德。

李洪志

66

動作是修煉圓滿的輔助手段

李洪志

一九九六年十一月三日

附三：法輪大法輔導員標準

一、熱愛本功法，有工作熱情，願意義務服務；積極組織學員煉功活動。

二、輔導員必須是專一修煉法輪大法者。如已學煉其它功法，就算自動放棄法輪大法學員和輔導員的資格。

三、在煉功點上要嚴於律己，寬以待人；守住心性，互助友愛。

四、弘揚大法，誠心教功；積極配合和支持總站的各項工作。

五、義務教功，嚴禁收費、收禮；煉功人不求名利，只求功德。

李洪志

66

附四：法轮大法修炼者须知

一、法轮大法是佛家功修炼法，任何人不准借用修炼法轮大法的名义，进行其它宗教宣传。

二、凡修炼法轮大法者，要严格遵守各自国家法纪，任何人违反国家政策法规的行为，都是法轮大法的功德所不容许的。违反及一切后果均由当事人自己负责。

三、凡法轮大法修炼者，都要积极维护修炼界的团结，共同为发展人类传统文化事业尽力。

四、法轮大法学员、辅导员和弟子，未经本功创始人、掌门人批准，未经有关部门许可，不得为人看病，更不准自行看病收费、收礼。

五、法轮大法学员，以修炼心性为本，绝对不得干涉国家政治，更不得参与任何政治性争端及活动，违者既不是法轮大法弟子，一切后果由当事人自己负责。早日圆满，精进实修为本愿。

李洪志

67

附四：法轮大法修炼者须知

一、法轮大法是佛家功修炼法，任何人不准借用修炼法轮大法的名义，进行其它宗教宣传。

二、凡修炼法轮大法者，要严格遵守各自国家法纪，任何人违反国家政策法规的行为，都是法轮大法的功德所不容许的。违反及一切后果均由当事人自己负责。

三、凡法轮大法修炼者，都要积极维护修炼界的团结，共同为发展人类传统文化事业尽力。

四、法轮大法学员、辅导员和弟子，未经本功创始人、掌门人批准，未经有关部门许可，不得为人看病，更不准自行看病收费、收礼。

五、法轮大法学员，以修炼心性为本，绝对不得干涉国家政治，更不得参与任何政治性争端及活动，违者既不是法轮大法弟子，一切后果由当事人自己负责。早日圆满，精进实修为本愿。

李洪志

67

法輪大法

大圓滿法

李洪志

法輪大法

大圓滿法

李洪志