

壹、功法順序

一、培元

修練氣功課者，可於練習築基帶脈功、提腎功、動調吐納、靜調吐納、顯功等功法後，再依九陽明目功主要功法部分練習，效果更好。若因未修練本氣功課或時間不足者，可以下列靜調吐納及開闔提腎功作為培元養氣的下手基礎功夫。

(一)靜調吐納功：行靜調吐納功九、十八或卅六次，雙手改以扣連環式置於神闕上。

(二)開闔提腎功：兩手置於神闕前作開合太極，並配以提腎功卅六次。

二、九陽明目功主要功法：

姿 勢：去雜念鬆筋骨，兩腳開立與肩同寬，眼平視舌舐上顎，腰部挺直，兩手掌心覆蓋於腎臟上，兩小指約在命門穴上相觸。

功法流程：

(一)眼球運動

1.眼球左轉卅六次，右轉廿四次。

2.眼球作米字形運動，依序為直上直下；左右橫劃；左上右下；右上左下，各卅六次。

(二)氣存命門

意念由天目下行至神闕後，穿至命門穴，意念在此穴向右旋轉卅六圈。

(三)來回凝視

張眼由遠而近由近而遠來回凝視卅六次。

(四)穴位按摩

1.以黃龍指訣(中指)按摩睛明穴卅六次。

2.雙手置於兩耳上，以掌心摩擦耳朵九次。

3.再以食指與拇指按摩兩耳垂卅六次。

4.左手勞宮穴壓住天目，右手在後腦風府、啞門、風池、天柱等穴部用力左右水平摩擦卅六次；雙手交換以左手摩擦卅六次。

四、收功：吸氣同時雙手以扣連環式置於神闕上，吐氣彎腰，神闕內縮，吸氣挺腰，徐徐吐氣，張眼鬆手。(修練氣功課者，以課堂所教「收功法」收功)

貳、注意事項

一、練習前需先清除大小便，若無則免。並將手清洗乾淨。

二、盡量不要配戴眼鏡或隱形眼鏡練習。

三、從靜調吐納開始到收功結束前均需舌舐上顎，以連接任督二脈。

四、女性在生理期間、懷孕期間不可練習提腎功法，其它功法可照常練習。

五、練習場地室內室外均可，若能在青山綠水的大自然環境中行功更佳。

戶外練習時功法流程(三)「來回凝視」亦可改為「望遠凝視」，二者擇一練習。

六、一切會使視力惡化的因素均應避免。

參、配合事項

一、每日行功一至二次，白天面朝東，日落後面朝南。

二、記錄練習期間所產生之一切生理現象及特殊情境。