

# 口令词

预备式：两脚并拢，周身中正，两手自然下垂，目平视前方，目光回收，两眼轻轻闭合，全身放松。

## 第一式顶天立地合化混元

两手虎口带动，体前上升，与小腹平，两臂交叉合拢，掐指环诀，大臂外撑，呈顶天立地掌。

叩齿：门齿：一、二、三、四、五、六、七、八、九；左齿：一、二、三、四、五、六、七、八、九；右齿：一、二、三、四、五、六、七、八、九；门齿：一、二、三、四、五、六、七、八、九。

赤龙搅海：左、下、右、上，二，三；反转：右、下、左、上，二，三。

舌点下腭：一、二、三；点上腭：一、二、三；点门齿缝：一、二、三。

松诀，呈混元掌。

吸气，发音：哦喻（E? U? ENG）——清——；吸气，哦喻——清——；吸气，哦喻——清——；吸气，哦翁——清——；吸气，哦喻——清——。

## 第二式畅通毛窍开启三关

松开混元掌，转掌心相对，指尖向前，两掌合、开，合、开，合、开。转掌心向上，上托过乳头，前伸。

指尖向下，掌心外撑、撑、撑。转指尖向外、向上、向内，掌心外撑、撑、撑；转指尖向上、向外、向下，掌心外撑、撑、撑。转指尖向外、向上、向内，掌心外撑，两臂外展成一字，掌心外撑、撑、撑。转指尖向上、向后、向下，掌心外撑、撑、撑。转指尖向后、向上、向前，掌心外撑。两臂体前合拢，与肩等宽，松腕，转掌心相对，合、开，合、开，合、开。

转掌心向上，肘臂回抽至胸前，小指外侧相合，上托至眉，掌外分至耳侧指尖向后，连续转掌上托至头顶上方，中指相接，两臂伸直，掌心向上撑、撑、撑。

转掌心向下，下落。中指点天门。指背相合，正转：左、前、右、后，二，三；反转：右、前、左、后，二，三。下按，手放平。上提，两臂伸直，下落，中指点天门，指背相合，正转：一、二、三；反转：一、二、三。下按。手放平。上提，十指交叉，翻转掌心向上，上举，揉腕：一、二、三。上撑，体前下落，至小腹前。下按。

两手分开，中指相接。下按，翘脚趾；按、翘；按、翘。掌膝划圆：前、外、后、内，二，三；反转：一，二，三。下按，脚趾放平。

中指相接，转掌心向内，升至肚脐，中指点按，沿腰带向后至命门点按。转掌心向外，两掌重叠，外推，内合；外推，内合；外推，内合。转掌心向内，中指点命门，沿腰带至体侧，转指尖向下，外开，内合；外开，内合；外开、内合。中指向前，至肚脐点按，指尖前伸，指根相合；回收，中指点肚脐，前伸；回收，点肚脐，前伸；回收，点肚脐，前伸，两掌相合至混元。

### 第三式鹤企四顾神守中环

两手分开。合、开，合、开，合、开。转掌抱球，磨掌：一、二、三。两掌撕开提左腿。鹤首推揉：一、二、三。体左转 90°。回中位，体右转 90° 踩莲，两脚并拢，转掌下落，腹前抱球。磨掌：一、二、三。两掌撕开提右腿。鹤首推揉：一、二、三。体右转 90°。回中位。体左转 90° 踩莲，两脚并拢，转掌下落，腹前抱球。

### 第四式展翅翱翔揉抻弹颤

转平行掌，合、开，合、开，合、开。展翅：转掌心向上，上升至胸，外展，外伸成一字，落肘回收，前合，下落，小臂外开至体侧，上起，外伸，回收，前合，下落，转掌心相对。

翱翔：外开、小合，开、小合，开、小合，开、小合。成一字转掌心向下，合、小开，合、小开，合、小开，合、小开。与肩平，开、小合，开、小合，开、小合，开、小合。转掌心向前，合、小开，合、小开，合、小开，合、小开。两掌相合于混元。

### 第五式喜笑助心神中峰立山根

转指尖向上，成合十手，立中峰指，转指尖向前，向前伸出，中指上翘指天，小臂回收，中峰立山根。划圆（左上右下）发音：惺——，惺——，惺——。反转，惺——，惺——，惺——。中指沿中线下降至臆中，划圆（左上右下）发音：心——，心——，心——。反转，心——，心——，心——。转指向前，掌根至心口，划圆（左上右下）发音：香——，香——，香——。反转，香——，香——，香——。

### 第六式凸腰强肾志命门连耳门

两手松开变肾水诀。小指相接降至肚脐点按，沿腰带向后至命门点按。转掌心向外，弯腰向下，头与胯平。塌腰翘尾闾、拱腰扣尾闾，塌腰、拱腰，塌腰、拱腰，塌腰、拱腰，塌腰、拱腰，慢慢直起。小指沿腰带向前至肚脐点按，沿中线上升至胸，转掌心向上至璇玑，小指向前并合，升至眉间，掌根分开，小指内收点眉间，沿眉下眼上外开至耳尖，下经耳轮脚入耳，转掌心向前。头后仰，翘尾闾，吸气发音：欸——吁——英——；吸气，欸——吁——英——；吸气，欸——吁——英——；吸气，欸——吁——英——；吸气，欸——吁——英——。小指耳内振颤。

### 第七式缠绵中宫意混元四脏真

小指拔出，松诀，成双峰掌，两臂伸直，转掌心向前，俯身拱腰下，头与胯平，手臂下落，翘脚趾，拔气收至混元。缠手：一、二、三、四、五。中指相接点肚脐，拇指相合上升至天突，拇指外分，中指升至天突外分，两手绕乳划圆：外、下、内、上，二，三；反转：内、下、外、上，二，三。中指相接，拇指相接降至心口，外分，沿大包穴掏出，掌心向上外展，逐渐转掌体前下落，拔气，收至混元，缠手：一、二、三、四、五。中指相接，点肚脐，合拇指，两掌从心口处沿两肋振颤外分，至背后，中指点命门，两掌心于腰部揉按：一、二、三。两掌自原路（两肋）振颤返回，中指相接，拇指相接（初练者，可在此处身体慢慢直起，脚放平，拇指沿腰带外分至体侧章门，四指握拳，发音）下至肚脐，沿腰带外分至体侧，点章门，四指握拳，脚趾落平。

吸气，发音：刚——夫——中——； 吸气，刚——夫——中——； 吸气，刚——夫——中——； 吸气，刚——夫——中——； 吸气，刚——夫——中——； 吸气，刚——夫——中——。身体慢慢直起。体左转，右转，左转，右转，左转，右转，身体转正。

### 第八式展臂护日月转目炼肝魂

松诀，两掌前伸，小臂交叉，右手护日月，左手前棚外展，体左转，90° 掐诀，至体后，转阴掌，点指：一、二、三、四、五、六、七、八。回转，90° 转阳掌，转至体右侧变阴掌，指向背后，点指：一、二、三、四、五、六、七、八。回转，90° 转阳掌，身体转正。左手回抽护日月，右手棚出，体右转，90° 掐诀，至体后，转阴掌，点指：一、二、三、四、五、六、七、八。回转，90° 转阳掌，转至体左侧变阴掌，指向背后，点指：一、二、三、四、五、六、七、八。回转，90° 转阳掌，身体转正。右手回抽至日月穴，双手掐诀，指尖向下。吸气发音：tū——拘——灵——； 吸气，tū——拘——灵——； 吸气，tū——拘——灵——； 吸气，tū——拘——灵——； 吸气，tū——拘——灵——。

### 第九式伸缩开肺气悲心益魄身

松诀，掐肺诀，掌心向上，四指相接上升，至心口转手心向内，至喉外开，四指在肩头处划圆：外、下、内、上，二，三；反转：一、二、三。两手向上外展成一字，肩胛内含，诀指向上，外开，诀指放平。

手臂回收至肩头，四指划圆：内、下、外、上，二，三；反转：一、二、三。两臂向斜前方弹出，转四指相对，两臂内合，诀指尖相接，小臂向内平收。四指至玉堂穴上升，至喉，向两侧拉开，点云门穴划圆，发音：桑——嘶——松——； 桑——嘶——松——； 反转：桑——嘶——松——； 桑——嘶——松——。

松诀，双手落至两肋，掌心向上。

### 第十式悠悠鹤步运形躯

重心右移提左腿，出手蹬脚，伸手落步，抬腿分手，收腿收手。出手蹬脚，伸手落步，抬腿分手，收腿收手。出手蹬脚，伸手落步，抬腿分手，收腿收手。出手蹬脚，伸手落步，抬腿分手，收腿收手。身体直立，脚下落，两手自然下垂。

### 第十一式抖翎心宁四末齐

全身放松，抖翎（约1~2分钟）。两臂前绷，坐腕；前绷，坐腕；前绷，坐腕。提脚跟：提、提、提、落；提、提、提、落；提、提、提、落。

### 第十二式逍遥起落神贯顶

松腕，转掌捧气，中指小腹前相接，掌心向上，升至混元，提左膝，四趾点地，升至璇玑，转指向前，至眉，连续转指上托，呈托天掌，两侧下落成一字。下蹲，两臂下落，起——，落——；起——，落——；起——，落——。脚放平，中指小腹前相接，升至混元，提右膝，四趾点地，升至璇玑，转指向前，至眉，连续转指上托，呈托天掌，两侧下落成一字，下蹲，两臂下落，起——，落——；起——，落——；起——，落——。脚放平，中指小腹前相接，身体直立。

### 第十三式混元一气连天地

两手逐渐重叠，上升至额前，外翻拉开，下落，两手逐渐重叠，上升至额前，外翻拉开，下落，两手逐渐重叠，上升至额前，外翻拉开，下落，小腹前掐诀，上升至混元，外拉，上收，顶天立地下落；转掌外拉，上收，顶天立地下落；转掌外拉，上收，下落成顶天立地掌。松诀，成混元掌。吸气发音：清——；吸气，清——；吸气，清——；吸气，清——；吸气，清——。静养。松开混元掌，两手还原体侧，两眼慢慢睁开。