

第二节 柱地通天

本节功的主要目的是继续开穴道，而开中有合，以便进一步聚敛体内之真气。

一、预备式

两脚平行与肩等宽，上体中正，两臂自然下垂，下腭后收，松静站立，双目平视前方天地相接处，神光内收，舌顶上腭，似笑非笑，心澄目洁，身体自上而下放松，将气沉入下丹田，开始意守（图 28）。

二、提翅

意在掌心，掌心相对；两臂缓慢向前扬起，与肩平（图 29）。

三、展翅

转阴掌，变剑指。意在天地相接处，两臂与肩平左右展开成一字形（图 30~31）。

四、通臂

以大椎为轴，双肩带动双臂，先左后右，似龙形，左右通臂 3 次。意向左右天地相接处（图 32~33）。

五、展翅观天

变剑指为阴掌，上体微微前倾，转掌心向前。掌心内含，上身后仰成弓形，同时双臂成弧形，环抱似球，尽量扩胸，双目观天，稍停，恢复后仰前的姿势，意念将气收入下丹田（图 34~35）。

六、合翅

意在掌心，松肩，两臂向体侧缓慢下落约与躯体成 20 度角（图 36~38）。

七、折翅

转掌心向后，掌指前翘立，转腕，掌心在体后相对，双手顺势向命门贯气，从肋侧上提，指尖从六、七肋间缓慢向前伸出（图 39~40）。

八、双回气

意在掌心，双臂前伸，捧气似球，缓慢托起，手至头顶，张臂扩胸，掌心向下内含，气贯头顶，松肩含胸，双手缓慢从胸前导至脐中，外导内行，将气收入下丹田（图 41~44）。

九、柱地通天

掌心内含，双手左右分开与肩平（图 45~46），转掌心向前，同时体重移向右脚，左脚跟内转，向左前方迈出一小步，成左弓步。以腰为轴向右转体，左手由左向右将天地相接处之气拢回（图 47），待左臂拢至胸前时，将左手拇指逐渐掐点中魁穴（中指中段），意念经左手中指点右气户穴，将气收入体内（图 48）。再依上法，右手由右向左拢气向左转体，将气经右手中指点左气户穴，将气收入体内（图 49）。然后左手向下抽出，转掌抱球（图 50），左上右下分手，左手似托物，缓慢向上旋转通天，同时右手转掌心向上，经腰间向后，转掌心向下柱地。掌心内含，意念柱地通天，向体内收气（图 51）。

稍停，再将体重移向左脚，右脚跟内转，两脚跟相对，体重右移，左脚跟外转，向右转体约 180 度（图 52），成右弓步，同时双肩展开与肩平（图 53），转掌心向前，以腰为轴，再依上法，意念相同，先右手拢气，后左手拢气，气入体内（图 54~55）。然后右手向下抽出，转掌抱球（图 56），右上左下分手，右手似托物，缓慢向上旋转通天，左手转掌心向上经腰间向后，转掌心向下柱地，掌心内含，意念柱地通天，将气收入下丹田（图 57）。

十、收式

稍停，将体重移向右脚，左脚跟内转，体重左移，右脚跟外转，并将右脚向前收回，成自然步，双手向体侧前画弧抱球，同时腰部后突臀部后坐，大腿根部虚空，膝微曲，松肩，含胸，松腰，松胯，腰部后突，将气收入下丹田。然后逐渐起身，双手分开放于体侧，恢复预备式（图 58~59）。