



●杨永年

丹亭真人补虚功

俗话说：“学得后天生精法，羞杀药家补虚人”。人的疾病总的来说，不外虚、实两种。按照一般推论，随着科学水平的提高，营养的日益丰富，虚证应该越来越少，但事实上却是由于当代人面临社会的剧变，内外交瘁，又不注意养生，结果虚病虚症越来越多。要解决这种状况，光靠补药不能治本，要根本改善，就有必要学习一点明代著名道家养生大师卢丹亭所创业的丹亭真人补虚功。

一、一切虚证 皆可调理

卢丹亭，为明代著名道士。本是河南济源县人。其人博学多文，好《易》穷道，尤深于炉鼎铅汞长生不老之术，变化性命神化莫测之诀。平生好游名山洞府，行止无定，自在逍遥。为道教玄门隐士。长期隐居卢山，曾一度至青城、峨嵋炼养。有祖传仙籍秘书，擅吐纳导引、变化形骸，

尤精医道，有起死回生之妙手。《青城秘录》说他：“二百余岁时，犹步履如飞，鹤发童颜，骨弱筋柔，犹孺子也，其修老氏婴儿派之道功乎！”传世著作四种：《养真秘笈》、《丹亭悟真篇》、《丹亭问答集》、《丹亭真人玄谈集》，既有修道求真之体悟，亦有许多治病强身之仙功，这里选介的治疗丹亭真人补虚功，即收录在《丹亭真人玄谈集》中。

什么叫虚症呢？虚症，指因气血、脏腑虚损所致的多种病症。如长期工作压力过大导致的久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，或七情过多，或色欲过度，致令元气不足，心肾有亏，渐致真阳虚损，引起的早衰，男子阳痿，女子闭经、绝经，贫血、失眠、盗汗、遗精、头重脚轻、手脚心热，或午后怕寒，夜间发热，记忆下降，头目晕眩，腰背酸痛，四肢困重。传统养生学说认为皆系阴虚火动，心肾不济，故有种种病患。而这一切病症，都可用

丹亭真人补虚功来调理。

二、呼吸吐纳 补虚泻实

补虚时，病者当在静室之中，注意调理饮食，加强营养，收摄邪妄之心。继而或静坐，或睡卧，静心定意，无思无虑，存神意守脐内4厘米，先调息运气，三百六十次。毕，以舌抵上腭，内气不出，外气不入，虽无呼吸，亦以一呼一吸为一息，估量气长短，得息多少，必须用念珠默记。待气稍急，以神运其气，自尾间、夹脊上升泥丸，兼用鼻以气提之。入口化为甘津，以舌漱之，分三口咽服，送入脐内，再调呼吸起，此为一遍。如胸中有痰，乃运脐间内气，自脐至胸部，左右各运三十转，或二十转，或十六转，量度气的长短，运转或多或少。每积气三十遍，行气一遍。如患咳嗽喘息，则积气一遍，行气一遍，待其不咳。自用念珠默记遍数，逐日行之。但呼吸出入之际，俱要微缓细绵，心要闲静。

三、对症运气 生精强肾

(1) 如患虚症而出魂妇女绝经过早，男子性功能衰退者，可于行功之前，先调息运气，每调十息，便咽气三口，皆如咽硬物，用意引入脐内，感觉腹中辘轳作响，比虚火下行之验。盖脐乃脾经，脾为五脏入脉之祖，内有八窍，能

通诸络。火既下行，血自不失。直待吐血已止，方能炼积气、行气功夫，使邪气变为真气，各归本经，从此痊愈。但行功每一遍毕，当微微呵气六口，后吸气一口，咽津入腹，此亦减火添水之功。

(2) 如患虚病而出现头晕目眩，腰背疼痛紧张而麻木者，可炼前面所述的积气、行气法。但所有麻木病症，俱属气血两虚。故炼积气、行气法一遍后，宜用两手掌心互擦，以令极热，然后立即摸搓全身，令气脉通畅。

(3) 如因虚症而精少不育或下肢软弱无力者，亦可修炼积气行气法。但究其梦遗原因，都因邪客于阴，神不守舍，故心有所感，而后遗精。可于未行积气行气法前，或夜半子时(23时至1时)，静心端坐，用左手握住阴茎，提气收腹一百次，每提一次，即提缩谷道(肛门)、如忍大便状一次。使精气不漏，然后行功，可生精强肾早日得子。

(4) 对于虚弱而导致四肢不温、记忆力衰退、或遗精者。其法每天夜半子时，阳气正兴，以身仰面正卧，静心澄意，微闭双目，舌抵上腭，将腰拱曲，如小桥状，用左手手中指，顶住尾间穴，左手大指顶住无名指根而握拳。又将两脚俱伸直，两脚十指俱翘起，调息匀细，尽力收腹提气，每提气一口，俱存想其气，自尾间、夹脊上升泥丸，再慢慢下至中丹田(胸部膈中)，方将腰腿手脚，从容放下，如此锻炼二、三遍，阳即衰退，可以确保精无遗漏。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>