

道家修真筑基法

丹功修炼，须明顺逆。顺即顺天道，逆即逆天行。顺天道即筑基，包括炼神、炼气、炼精的三种实功，乃后天也。逆天行即上乘仙功，还丹以上的层次，包括精化气、气化神、神还虚、虚合道的化功，乃先天也。要想真正进入气功神秘的殿堂，必须经过筑基一关。下面具体谈谈筑基中的三炼实功。

一、筑基炼神

张紫阳曰：“吾别无他术，为能定心。”又曰：“目不乱视，神返于心，乃静之本。”炼神可分四步，即收心、守一、止念、入静。

具体炼法：室内练功，须选光线适中、通风无干扰为最好。后净手、净口、净心以去邪念，焚香三支，以去秽气。另自做二尺见方、一寸半厚软垫一个，做为静坐用。室外炼功，须选空气清新、并且避风无干扰的高地为佳。如果有山水更好，不可靠近坟场。因在坟场内炼功，如功力不深，坟场阴秽气太重，可能出现各种幻景，有碍炼功。并自做护法宝圈一个：中药房买雄黄64克，均匀地装入64个小布袋中，用黄布3寸宽，12尺长，使宽度对折，缝成筒状，并把小布袋装入筒内，两头缝上，即成一个圈。炼功时座在圈内，以避虫毒。

自然端坐后，即取心法口诀：手掐子午诀（左手在上，右手在下，左手拇指掐中指指尖，右手拇指掐左手无名指根）净心片刻，收神光，观鼻端白，待白茫茫时，瞑目，上注日月天罡（两眼与天目成“品”的上口处），用意须轻。片刻，天罡处即有气旋，渐忘却，入虚空。

如杂念纷纭，可用以下四法：1、斩念法：待念刚生，立即忘却，使其无法连续；2、顺念法：如旧念未消，新念又起，无法斩断时，可顺此念，任其天南海北遨游，久之念尽，即无念也；3、紫阳以事炼心法：夫妄念莫大于喜怒，怒里回思，则不怒，喜中知抑，则不喜，种之皆然，久而自静；4、庄子听息法：耳听于息，心相随之，久之听亦不听，息亦不息，念住矣。

二、筑基炼气

吾师有云：“筑基炼气乃炼呼吸之气与内气。炼呼吸气又称调息，属后天中的后天气。而内气包括营卫之气和丹田元气，总称后天气。”故炼气当先调息。

1、调息：张三丰曰：“调息不难。心神一静，随意自然，我只守其自然，加以神光照，即调息也。调息者，调度阴跻之息与心中之气相会与神，凝气穴之中也。”

伍冲虚曰：“古人托名调息者，世人之息一呼一吸均平，无用调矣。仙家托名调息者，非世法之用，乃调其无气，而至有为。其以神驭气，行之必住，住之必行，在乎停住之间而调之也。随往来之理，而不执滞往来之行，欲合乎似无之呼吸，似心息相依之说。”

张紫阳曰：“静坐之际，先行闭息之道。闭息者，夫人之息，一息未际，而一息续之，今则一息即生，而抑后息，后息受抑，故续之缓缓也。久而息定，抑息千万不可动心，动心则逐于息，息未止而心已动矣。”

闭息与息定，因内气已生，已脱出调息范畴，下一步可行运气之法，促其法轮自转：

2、运气：《性命圭旨》曰：始而有意，终于无意，起初用意引气旋转，由中而达外（以脐为中心），由小而至大，口中默念十二字诀：“白虎隐于东方，青龙潜于西位。”一句一圈，数至三十六通而止。乃至收回，由外而旋内，从大而至小，亦念诀曰：“青龙潜于西位，白虎隐于东方。”亦数至三十六遍，复归太极而止，是为一周天也。久则不必用意，自然璇机不停，法轮自转，真个有歌手不得处。

道家修真筑基法

通八脉：晚清丹师赵避尘所传的通八脉地，简单易行，在筑基炼气中起很大作用，今引之：

每天清晨早起，先行八脉之气，闭口鼻气，心意先由生死窍（会阴）起，一吸由尾闾升至头中为督脉；二呼由前任脉降至生死窍；三吸由生死窍上升至气穴为带脉；双分至背后双腰眼，双上两膀凹定住；四呼由两膀凹双走两肘外为阳俞，走中指至手心定住；五吸由两手心走阴俞，双回至胸前定住；六呼由胸前双降至带脉，合归一处回生死窍；七吸由生死窍直升至绛宫定住为冲脉，不可过心；八呼由心下降至生窍分开双走两腿外为阳跻脉，过脚指至足心涌泉穴定住；九吸由涌泉穴双回两腿内面为阴跻脉，过生死窍至气穴定住；十呼由真气降至生死窍定住。此八部脉通后，能驱逐一身之阴邪。盖阴气不除，为结丹之障碍，则无法采药结丹。

三、筑基炼精

道德曰：“见素抱朴，少私寡欲。”悟真曰：“劝君穷取生身处，返本还元是药王。”

陈致虚曰：“养生之士，先资其气，资气在于寡欲，欲情不动，则精气自相生也。”

具体功法：

1、心法口诀：接炼神之法，四门紧闭（即眼不观，鼻不嗅，口不言，耳不闻），万缘不动，一意守中，久之万念归一念，一念归无念。持此无念，静待，忽觉心花怒放，周身酥快，万缘净尽，心地空明，此时有一虚灵不昧之念乃真念，不须引动，自然下潜北方极幽之地，此地在此阴跻一脉，会阴穴上二指，乃一虚无圈子也。守此，自然水火交而真阳产矣。

2、具体火候的运用，亦可取诀：“真意往来不间断，知而不守是功夫。着意头头错，无为又落实。”能真正理解这四句修道古诀，并能在修炼中确实做到，证明你已经进入到上一个层次，自然阴精足而无精补也，很快基成无漏而产真阳，进入还丹功程，采后天中之先天也，乃逆运之法。

3、补漏：吾师曰：“夫修道之士，欲全后天形体，需谨防梦中走丹。即睡梦中无我无相，忽一震而醒，自觉阳物壮起，此乃真阳初动，后天精气旺盛标志，需急坐起，用法收回，自可保命长存也。”

其法：端坐，左手雷印（拇指压四指，使其不露指甲）置脐下，右手剑诀（食中二指伸直，拇指尖掐食指靠掌处横纹，无名指、小指自然弯曲）抵尾闾，吸提阳物，意注丹田。几息后，阳物缩，鼓巽风三十六通（逆呼吸），运坤火（性光下凝），产至宝注黄房（精化气收入中宫），渐忘却，入虚空。

又法曰血河车：静坐，忽觉丹田气旋，鼓荡，并上冲心府，须用意引归丹田。再上，再引，久之其上冲之力渐大，可引归丹田后，斜下尾闾，循脊椎内侧上升至玉枕内侧，斜上泥丸宫（天目内三寸一虚无圈子），轻守之，自然化甘霖直下丹田也。

又法曰天星小法轮：如丹田气壮，下冲铁门关（尾闾），并有刺痛感，可引此气循督脉黄道上行至命门。为防气弱无力冲破上二关，可引此气从命门进入丹田，再到脐中，循任脉下行至会阴，轻提肛，至尾闾，如循环36圈，再从丹田到命门、尾闾、会阴、脐中，回丹田，如此逆旋24圈止。

又法曰气河车：如上所行，觉丹田气足，有气循黄道上升，可引此气直撞二关，从玉枕斜上泥丸，静守，此阳气自然化做一股清凉之气从身体正中直下丹田，后封固（即轻守丹田一会）。

以上几种方法，虽有导引成分，然入手筑基必须有为而作，故紫阳《悟真篇》曰：“始于有作人难见，及至无为众始知。”也即是这个道理。

道家修真筑基法

四、行功效验

炼功须知行功效验，以此为凭，并参照身体反应，可知自己进入何种层次，是否筑基完成。前为修复功程，自觉百病皆愈，精力充沛，犹如脱胎换骨。

后为调补功程，有以下效验：在行动期间，有精满不思淫，气满不思食，神满不思睡，头脑清醒，思维敏捷，并日赋万言而不疲。形体见有：精足现于牙，齿则健全，气旺现于声音则宏亮，神全现于两目则有光，并且白发复黑，面如童颜，步×矫健如飞。每次行功中，丹田翻滚盘旋，百脉尽开，阳物兴起次数特勤。此时药源活泼，水质清真，即可转入上乘仙功——还丹功程。

五、须懂修道常识。

1、收功后，可引丹田气遍布四肢，后收回丹田，此乃古经曰：“真火焚身”，可解因静坐而产生的经脉失调，四肢酸麻无力。

2、若头晕者，乃心高妄想，可猛睁两目，意注足下，口中深呼吸气几口即愈。

3、若乱引气运行，丹田跳动，气散入百脉游走不定时，五倍子磨粉和盐调糊敷脐上，放松入静即可，或用散气法只守涌泉穴。

4、若炼功伤神而至失眠者，可两脚相互摩擦涌泉穴36次，能使你很快入睡。

5、四肢潮热者，乃意念过重，虚火旺盛所致。可引冷息从头流到足心，反复多次即愈。

6、念六字真言，吐不出声，可解以下偏差：

“嘶”字补虚治疲劳，

“嘘”字消满解腹胀；

“吹”能使人全身暖，

“呼”能使人身清爽；

心中烦躁应念“呵”，

关节酸疼“嘻”来医。

综上所述，可见仙家筑基法是一套完整的体系，不但具备功、理、法，而且包括行功效验、注意事项、修炼场地、纠编方法等等，这也是区别一般气功的，如果我们再去去除其中的迷信成分，只从养生的角度来审视，就会发现它是万法的总纲，不愧是中国气功的最高层次。

补亏正法秘传——（补亏、活子、活午、活子午采法）

三阳道人

补亏者，因人娶妻生育，及酬应一切，无如年至四十后，其精气已耗大半，若不补足，则坐不到正午时，九还正功，无从入手也。其法：可预构一净室，上下均置木板，以免湿气蒸入。室中务要明暗得宜，（过明伤魂，过暗伤魄。）风日不侵，（忍风耐日，最能伤太阳、少阳二经，令人头痛，外感皆由此二经而入。）窗开闭，须看天时。（暴雨严寒、烈风迅雷则闭；天气晴和、月明清则开。）置一坚木榻于室中，（木用坚者，使身体转动不响也。响恐分神）榻上先铺棕毯，上加软厚褥，务令两腿足骨下面（着榻处）坐久不痛为度。乃于每日不论何时，（如于饱食后，必于室中缓行一百步再坐。）一切世事漠不关心，腰带裤带，均须解放。内外衣服，要整楚抖松，宽敞适体，勿使里扯牵缠。坐定后，呼出粗浊之气一二口，即收散外之神明清气，摄入绛宫，令定。（绛宫在心窝下。医书名膻中，乃在两乳肋人字骨下中心软处。）万缘澄寂，勿令念起。复出片时，心气溶融和平。然后以意移入天目，（在两目中心上二分，此间为聚火之所。）俟凝定片刻不散，（杂念不起即不散。）复以意由泥丸倒转玉枕直注入夹脊。（玉枕乃脑后骨也。）

泥丸在头正顶前七分，玉枕乃脑后骨也，夹脊在背脊骨上十二节之下，下十二节之上，其中间即夹脊。左右有两穴，左名膏，有名育。范业师云：“婴儿于胎中，此处本通。后因胎足出产时，七窍顿开，气脉神明，不复由此升降，遂至血液垢腻，积渐淤寒。孰知此间正是我初来时旧路。乃自有此身以后，住世数十年，利名碌碌，劳瘁不辞。独于此间，永远屏绝，更不回首一顾。哀哉！须知此窍能通，百病不留。孝子慈孙，孰不愿其亲体强健，而独于此道，辟曰老氏？兹有指为异端邪说，何自愚也！夫道在寰宇中，天下古今，莫不共为之，而有益无损，不碍儒宗正教，不伤伦理纲常。又奚必论其老氏与不老氏乎？”

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/>