

《黄帝内经·素问·上古天真论篇第一》：黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八远之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

今天是：2008年01月08日 星期二 您现在位于：网站首页 气功资料 气功资料 (根本修持法功...)

根本修持法功理功法汇总

2006-02-25 17:22:49 中国气功在线 出处：徐金龙

前言

首先恭喜你在喧嚣的尘世中，走进了身心修养的殿堂，这一步的跨入将会给你的工作、生活、事业、理念带来不可估量的收益!

让我们共同来实践修养学，使生命之火永不熄灭；让我们一起播散仁爱，使人间充满祥和，让我们睁开慧眼，重新认识自身和宇宙；让我们严以律己，以维护修养学的纯洁...

修养学同人类自身一样古老，从洪荒蒙昧的时代，到史前文明，从汉晋南北朝，到唐宋元明清；从建国到如今的改革开放，每一个时代都会有一大批生命科学的探索者，他们淡泊名利、甘守寂寞、苦行清修，为的是证悟人生和宇宙的真谛。

然而，由于这一体系相当庞大和繁杂，加上历史灰尘的沉积，使得越来越多的人，已不能正确地认识修养学的本质了，于是大道淹没在诸子百家、宗教方术，甚至旁门左道之中，我们倡导东方修养学，就是为正本清源而做出的一些努力。

本次函授的内容分上、中、下部。上部主要讲授东方修养学的源流，使学者能较为客观地认识修养学的起源、发展、完善及其演变的过程，这对我们正确和深刻的理解东方修养学，是有很大帮助的。每一个炎黄子孙都会为这一东方瑰宝而感到自豪!中部讲授了东方修养学的概论、定义、体系内容。重点讲授明心见性法、纯阳丹法、慧命桩的法、理、诀、效。下部讲授了修养学的基础理论，如火候、玄关、炉鼎、胎息、坎离、沐浴、固漏等，对提高修养的层次作用较大。

身心解脱乘的修持目的，不仅仅是治病、强身、延年益寿、开发潜能，更重要的是要入胎息，开玄窍而结圣胎，为生命解脱乘的学习和修持，打下良好的基础。

作为函授主持人，我衷心地祝愿大家受益于本法、开悟于本法、得道于本法，并希望大家将修养的火种，传递给

人群，照亮每一个人的大明觉心!

本乘教材中，引用了古今中外很多大德的话，一者确实是金玉之言的经典。二者依据传统，能够发起学员的信心而勇猛精进。三者笔者证悟亦寓其中，不是不想标新立异，实是道本如此。

大道坦坦，去身不远。实修证悟，共登彼岸!

徐金龙

一九九七年七月一日于滨海

一、明心见性法、理、诀、效

明心见性法是一个安排合理、科学、巧妙的修法。它能使习者在较短的时间里，见着性光，进而出现显像、透视、感应、预知等超能力。周所众知，人们进行修真养生实践的目的，不外乎健康身心，祛病延年，开发潜能、圆满生命。然而，这几十年来社会上传播的各种修持法(气功)，真正能快捷、有效地达到上述百的的修法，实在太少。致使很多人对气功持怀疑态度，这是气功走下坡路的重要原因之一，难怪社会上很多练功几年、几十年的人其功境仅停留在健身治病的层次上，。对诸如什么性光、结丹、育胎等还不甚了解，长年苦练的结果，仍是闭眼一片黑。体内气机沉寂，手足尚冷，丹田无暖气.....

明心见性法的修持目标很明确，就是要达到明心见性，实践证明练习本法首次或几次就有约30%的人可以初步见到性光、二十次到一百次性光可达到较稳定、明亮、光圆的功效。而每次练习时间为15-60分钟。三个月内几乎100%的修持者都可以不同程度地显现性光。从而对生命科学燃烧起坚强信心，功夫也将上升到一个新的台阶，不仅如此。还为结胎创造了至关重要的条件，并由此直入修养殿堂；

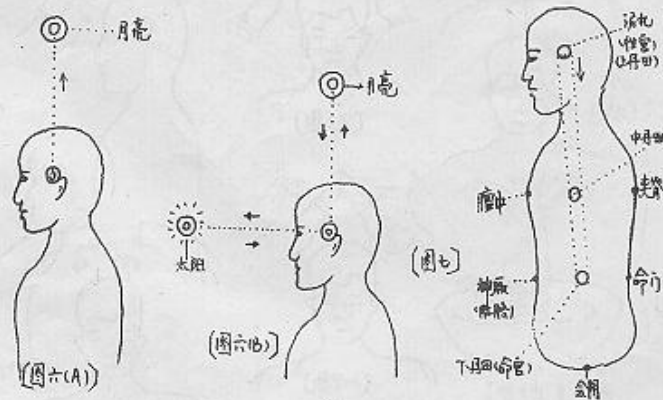
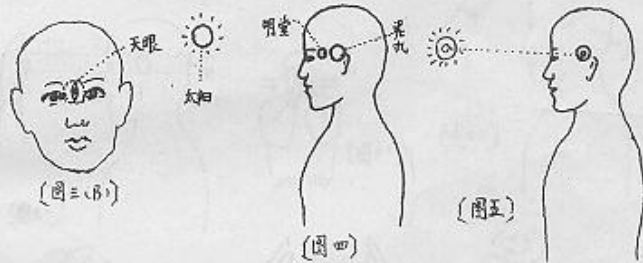
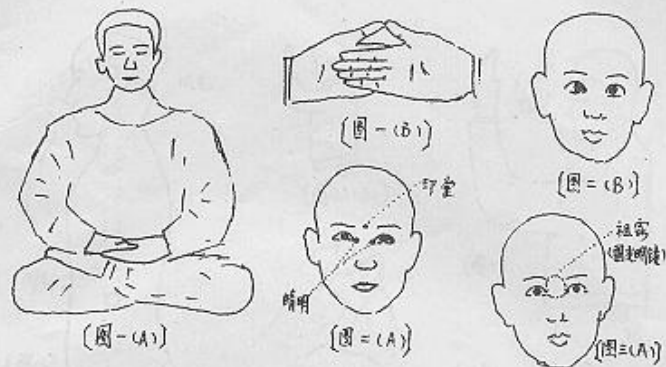
【修持方法】

习者尽可能选择一个较安静的场所，并用布将门窗的光亮遮挡住，使室内保持安静，但并不是要习者选择阴暗、潮湿、空气不流通的地方。洗心涤虑，端坐在床上或软垫上，臀部下面稍垫高二寸左右，两腿或自然盘或单盘或双盘，根据自己情况而刀口以选择，但要舒适为好，手结定印，即双手心向上，右手放在左手上，两手大拇指轻轻相触，放在肚脐前。脊直肩张，即脊椎伸直。两肩微向前撑，目的是涵胸拔背，使气机通畅。曲颈如钩，就是将下巴微微向下向里划一个圆。舌舐上颚，闭口不语，双目垂帘，不思过去，不思将来，专心定神，外敬内静，呼吸自然(图一)。

1、内视自己的心脏，红润、清亮，搏动有力。稍顷，用意识将偏左的心脏，移到胸部(心窝)正中间，心尖朝下。稍顷，观想血肉之心变成一颗湛然圆满，明澈洁净的心境，象水晶球一样透明，照彻自己的身体，进而照彻整个宇宙，这时内观其心，心无其心，外观其物，物无其物。如此持静五分钟左右，接练下式。

2、两眼内目内眦(上下眼睑的接合处，靠近鼻梁，相当于针灸学幸的睛明穴)一分钟左右，同时两眼球也自然地 向鼻根靠近，意识淡淡的照，耳根静静的听(蚕二1，

3、意照睛明的范围，慢慢扩大到两眉之间和二眼之间向内一可的区域，两眼光和天目光，在这一区域汇聚成圆光明境，观照三分钟左右(图三)。在圆光明镜中有一只竖立的天眼，在慢慢地睁开，天眼炯炯有神，闪闪发光。天眼看到天边八、九点钟的太阳(图四)，吸气时用天眼将天边金灿灿的太阳吸到泥丸宫发光发亮(图五)，稍稍闭，呼气对有一黄豆大小的光点，从泥丸向上冲出天门，直至空中的明月中(图六)。吸气时意想黄豆大小的光点吸满了月亮的光华，变成蛋黄大小的白色光团，从天门进入泥丸宫，发光发亮，稍稍闭息。呼气时有一黄豆大小的光点，从泥丸宫向前冲出天眼，直至天边的太阳中。吸气时意想黄豆大小的光点吸满了太阳的光华，变成蛋黄大小的金色光团。从天眼进入泥丸宫，发光发亮，稍稍闭息。如此光点从天目、天门进、住、出各九遍。



4、两眼光、天目光合并神光混融泥丸宫的性光，内照下丹田(图七)，观想在小腹中有一朵纯洁的莲花正在慢慢的开放，莲花蕊中有一个金灿灿的丹珠。吸气时莲花慢慢合拢，呼气时莲花慢慢开放，同时意想丹珠在莲花蕊中滚动旋转，方向是向前、向下、向后、向上。并且丹珠越来越热，越来越亮，金光四射。如此呼吸九次。

5、观思莲花中约丹珠，在呼气时向上射出一道光柱直至泥丸宫，吸气时，泥丸宫向下射出一道光柱直下丹田中的丹珠……三三下往来各九次(图八)。

6、随第九次呼气，双手保持定印沿身体前正中线向上升至额前，双手交叉相叠，男左手在里，女右手在里，手心照向天眼(额前)相距十公分(图九)，同时观想下丹田的丹珠射出一道金光直射至泥丸宫，照亮脑部。在手心前出现一面光如满月的明镜，从天眼照至泥丸宫，两手在额做向左、向上、向右、向下的顺时针运动，同时观想手心前的明镜象电筒一样射出光束照向泥丸宫，并随手势慢慢的转动。顺时针九圈后，再逆时针旋转九圈(图十)。接着两手向里压至额前一寸，同时观想手上的光柱从天眼经泥丸宫穿透至玉枕，两手再向外拉出三十公分左右，观想光柱从玉枕经泥丸宫被拉天眼。如此压、拉各九次(图十一)。接着双手在额前左右分开，意将额部扒开，然后再合拢双手。反复扒开、合拢各九次(图十二)。接双手合拢意将天眼关闭。双手合掌上上升至凶门，两手重叠，距头皮二十公

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/>