

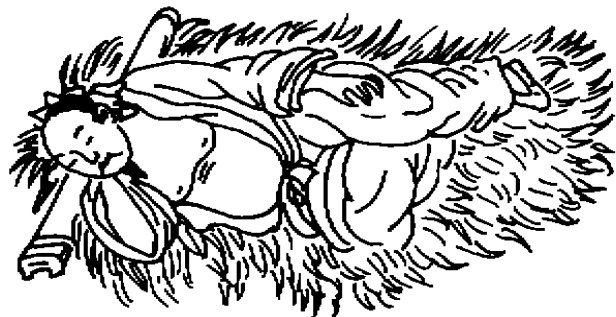
宇宙历程之漫长，相比而来，可叹人类生命之短暂。而且在这短暂的时间中，却有三分之一的时间被人类用来睡觉。这对于学道修真之士来说，无疑是个无法估量的损失。故此将古籍《赤凤髓》中的华山十二睡功摘抄给大家，以供修真之用。

华山十二睡功总诀

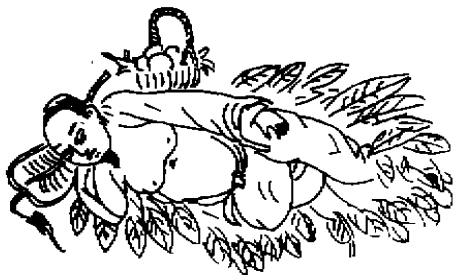
夫学道修真之士，若习睡功玄诀者，于日间及夜静无事之时，或一阳来之候，端身正坐叩齿三十六通，逐一唤集身中诸神，然后松宽衣带而侧卧之。诀在闭兑目半垂帘，赤龙头、抵上腭。并膝收一足，十指如钩，阴阳归窍，是外日月交光也。然后一手掐剑诀，掩生门；一手掐剑诀，曲肱而枕之，以眼对鼻，鼻对生门，合齿开天门，闭地户。心目内观，坎离会合，是内日月交精也。功法如鹿之运督，鹤之养胎，龟之喘息。夫人之昼夜有一万三千五百息，行八万四千里气。是应天地造化，悉在玄关橐龠，使思虑神归于元神内药也。内为体，外为用。体则含精于内，用则法光于外，使内外打成一块，方是入道。工夫行到此际，六贼自然消灭，五行自然攒簇，火候自然升降。酝就真液，浇养灵根。故曰：玄牝通。一口睡之饮春酒，朝暮谨行特，真阳永不走。睡之功毕，起时揩摩心地，次揩两眼，则心身舒畅。行住坐卧，大家聚气凝神，神住则气住，气住则精住，精住则形固，若神住则无思虑，气住则无呼吸，精住则无淫欲。然后三元归一，八脉还原，七宝无漏，血化为膏，始得长生久。视修真之要，性静则情逸，心动则神疲，神去则气散，气散则精耗，精耗则形枯，形枯则死矣。故世人之生死，皆一梦幻。如至人则不然，至

人无妄，无妄则无梦，苟有梦也。得其真，非情欲之梦也，故其心常虚明，神常澄湛。无来无去，不生不灭，安有此轮回哉。世人妄妄不息情欲交炽，心被万缘所染，神无一刻宁静。茫茫乎，昼亦梦也，夜亦梦也；寤亦梦也，寐亦梦也。临命终时，一片情欲牵扯不断，安得不趋入他途，投入异类，受此轮回，无有出期。自无始以来，其性来去，皆如此故。佛经云：恩爱断生死，断也。今之世人，只以爱欲，贪，嗔，痴为乐。岂知乐是苦因，如蛾之恋灯，蝇之贪锡，蛾蝇不知自克其形。此乃人盗万物，万物盗人，一切由心之所造也。故心者，神之宅；神者，身之主。修行人，修个甚么，无过精、气、神三宝而已。神为君，气为臣，精为民。故五贼侵而精神耗乱，五贼泯而国泰民安，民安则无治可以长久。先要外伏魔精，内安真性，炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚。此是为物归三，三归二，二归一，一归空，是为仙道。逆行常灵，常存如尘世间众生。日用则神化炁，炁化精，精化形，形化生。物是一生二，二生三，三生万物，此乃人道顺行，有生有死，其生死皆在心之所欲也。至于修仙之人，心要如如不动，如龙之养珠，鸡之抱卵，螭蟠之滚球，蚌含明月，兔子怀胎，鳖之射影，犀之望月。功到则如禾之凝露，瓜之脱带，是神之运用。神者，气之母；精者，气之子。神气相抱，精自归源，凝结不散，即婴孩由父母之所生也。妙在存神于斯中，始得二气交感于黄庭，三华混一于元窍，圣胎成而真神脱化，出离生死，超然成道。如此行持一百日，龟息三百日，成丹二年，身轻心灵，上开八门七孔及眉心一门，三年飞升，以达希夷。要在笃志

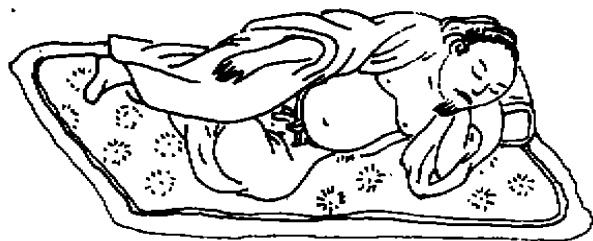
处恪修不息，自有妙验。故曰：工夫不到，不方圆。有等修真之士，虽下苦功，未得真传，以致忘本逐末，盲修瞎练，或执顽空；或泥幻相，何异于痴猫守于空窟，终不得其鼠也。以上睡功秘法，天机之妙，务在真师心授，不得私意揣度。或得遇者，谨而行之，勿示非人，恐遭天宪，慎之慎之。



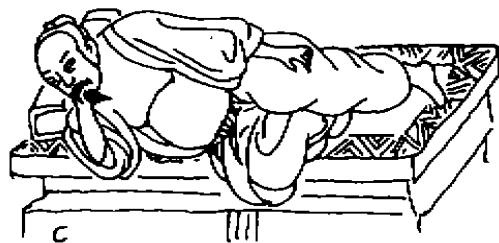
毛玄汉降伏龙虎 心中元炁谓之龙，身中元精谓之虎，性完龙归水，情忌虎隐山，二家和合了，名姓列仙班。



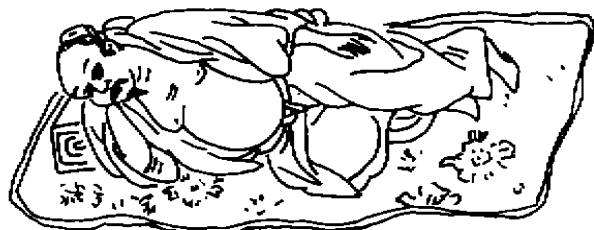
瞿上辅炼魂魄 砂中取汞为之魂，水裏掏金为之魄，天以日为魂，地以月为魄，日中寻兔髓，月内取鸟血。



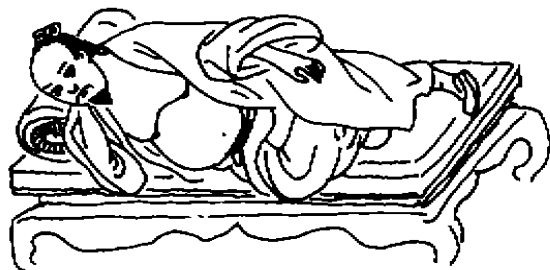
麻衣真人和调真炁 调和真炁五朝元，心息相依念不偏，二物长居拎戊巳，虎龙盘结大丹圆。



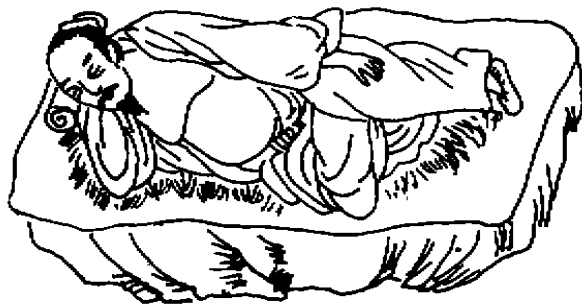
胡东邻运化阴阳 法天象地谓之体，负阴抱阳谓之用，天地为立基，阴阳运化机，这个揆子料得几人知。



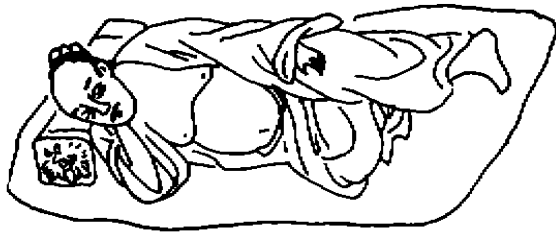
杜胜真阴阳复姤 阴极阳生为之复，阳极阴生为之姤，阴极阳来复，阳终姤又侵，学人明火候，撒地见天真。



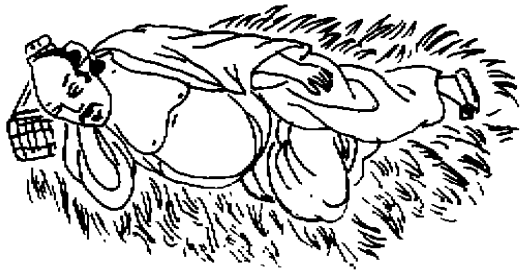
王龙图静养火候 静中阳动为之火，地下雷轰为之候，火本生于水，候乃阳来复，雷震摄天根，巽风观月窟。



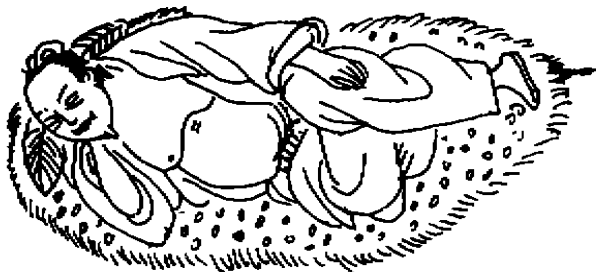
康南岩守炉鼎 乾宫真阳谓之鼎，坤宫真土谓之炉，鼎在乾宫铸，炉因坤土包，身心端正后，炉鼎自坚牢。



张怡堂炼成灵宝 万神不散为之灵，一念常存为之宝，自存身中宝，施之便有灵，诚能含蓄得，放出大光明



张玄玄牢拴猿马 揩摩心地为之沐，洗涤尘垢为之浴，要得狂猿伏，先将劣马擒，纤毫尘不染，神气合乎心。

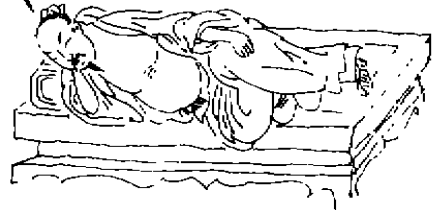


彭懒翁收放丹枢 入希夷门为之收，出离迷境为之放，亘古灵童子，神功妙莫量，放之弥法界，收则黍珠藏



谭自然郭然灵宝通 悟本知源为之灵，郭然无碍为之通，识破娘生面，鄙无佛与仙，郭然元不碍，任取海成田

喻 一阳出离生死 出离生死为之了，得道飞升为之当，打破鸿蒙窍，方知象帝先，只斯为了当，如是大罗仙



中共河北省省委书记 邢崇智同志给王觉民 同志的一封信

原河北省保定地区行署办公室主任王觉民同志将几年来关于开展气功研究活动的情况，向省委书记邢崇智同志作了书面汇报，并提出了有关发展气功方面的问题，请求帮助解决。邢崇智同志在百忙中写了回信，表示支持，下面是邢崇智同志复信原文。

觉民同志：

读了你八月三十一日的来信，对你的钻研精神，为人民服务的思想和无私奉献的品德深受感动。你不愧为一名光荣的共产党员的高大形象。相信你在今后的气功医疗方面定会做出更大的贡献！

多年不见了，只是偶尔听说一些你的情况和在气功方面的造诣，但未能面谈，这次的信又拖了很久才写，请原谅。信中提到的问题，我拟转给行署殿武同志，请他帮助研究解决。如果方便的话，请你找他谈谈，殿武同志还是平易近人的，

致

祝好！

邢崇智
10月7日

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/>