



不传之秘

——先天气功筑基要诀

文/匡常修



先天气功是道家一种性命双修的功法，是古代道家

和养生家经过实践成功的保健延年要法。自古以来，代代相传对于祛病强身、延年益寿有很大的作用。此功法过去都是口传心授，没有文字记载，即使有书，也多是含糊其辞，深奥莫测，其理难明，真实

用法，更不落纸笔。所以后人用的很不广泛，只有少数得传者，借以延年。吾今已八旬有余，一生受益于此功，特结合自身体会，浅注详解，公诸于世，以为后学者修炼之用及供研究者参考。

一、先后三宝论

天、地、人为三才，三才皆有三宝。天有三宝，日、月、星。地有三宝，水、火、风。人有三宝，神、气、精。人的三宝若少一宝即死亡。人的三宝又分先天、后天，先天三宝为元神、元气、元精，后天三宝为识神（思虑神）、呼吸气、交感精。先天后天互相配合，不易分析，不到最深功夫，是分不开的。后天思虑之神和先天不神之神（即不用意念而自然的知觉，也叫真觉）虽是能分，也有连带关系。先天元精（即先天而生的不知不识、静到极处而发生的真一之精）和后天性欲之精，也是不易辨明。后天呼吸之气和先天真一之气易辨而难分清浊。但只要静心修炼和体察，也终能分明。有道是：世上无难事，只怕有心人。

二、炼精化气

1. 静养化气

习静是先天气功的主要功夫。心若不静则气无所归。在行动时不免心意昏迷或万念丛生，以至神驰散，功无所行。要想达到习静，必须在日常生活中养成习惯，在言、听、视、动等方面都不要着相，要保持安静，在行、住、坐、卧之间，也要养其浩然之气，这才能不滞其人静之机。古人云：行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则调丹田之息，卧则守脐下之珠。生生不已，浩然长存，脾气自然去掉，性情自然温和，心无燥火，如此则方好行功也。

2. 聚性止念

练功时心一静，往往就杂念丛生，浮游乱想，心息不能相依。对此可以用观光之法，收其散性聚而为光。做法是一面守静聚性，一面观光止念，互相利用。行功后，初时如白云片片，由外飞来。继则似浪水之波动，由外聚内。久则眼前虚白一片，不见波动，这时方知性不乱矣。光者性之表现，性散光即散，性聚光即聚，性定光即定，性满光即圆。所以，光之表现，即知性之聚散矣。观光之具体练法，先待静坐片时，身心定了，方将微意止于目前（位置约在

眉前大约二十公分处），似照似定，若有若无，不久就有白云现于目前，以意照于白光中，从微白而至浩白，从光小而至光大，从波动而至光定，从不圆而至光圆。但光圆必须入大定才有，不能用意太急，更不能追求。

子、丑、寅三个时辰（夜11点至早5点）练功，最易见光，因为此时是生阳之时，初学练功者，尤要重视这个时机。

3. 凝神气穴，心息相依

在聚性止念基础上，当眼前呈现一片浩白，如若不动时，即将微意移于丹田（脐下一寸三），心守太虚，意照气穴，不即不离，勿忘勿助，寂而照，照而寂，久则寐寐惺惺，永无昏沉，睡魔自遣，真心独立，空空荡荡，但觉微息相随期间，吸气下不过气穴，吸气上不过心，绵绵若存，在心息相依之时，即把知觉混去，心在气中而不知，气包心外而不晓。氤氲氤氲打成一片。此炼心合气之功也。

4. 炼液化精

老人练此功最好。口内津液是养生之宝，人能练之祛病延年。津是肾水所生，液乃心血所化，此二物能助消化，补元精。在行、住、坐、卧之时，舌抵上腭，自然生出津液，待满口时，引颈而吞之，自然响声波波，直达丹田。少时心意入定，不知身在何处。待物极必反，静极生动，外阳举而元精生矣。

5. 生精子时

天地子时一阳生。人身气质合乎天地，故子时元阳亦生。但人为情欲所牵，乱其自然，不能合乎天地，故生阳多在寅时，故为“活子时”。内阳生外物即学，但需知水源清浊，方好施功炼化。无念无欲，由静而生者谓之源清。从情欲而生者谓之源浊。

6. 采精火候

采精者是将所生之元精采而归炉（炉即指丹田气穴）。但采时需知其火候，方能炼精化气，否则采而复生，难免漏精之患。火候者，生精时谓之生精之候。当采精时，谓之采精之候。采精者，是采静而后生之元精也。元精内生，外物立举，这时要身心勿动，速凝神太虚，意照丹田（微意照在丹田）。待所生之元精欲返回之时，速一吸气，下达会阴穴，一呼用意提引入丹田。如此数遍或十几遍，内精归炉，外物自然缩尽，此谓之采药归炉。

若由浊源生精阳举时（白天有欲念者亦谓之浊源），用采药归炉法，少时又生。凡采而不动者，即为浊源。即用吸、抵、撮、闭口诀，一吸由后三关直升乾顶（泥丸），一呼由乾顶而降于丹田，如此数遍，再温养之，至外物缩尽为止。

7. 炼精化气

接上述精归炉之后，须以火炼之，复化为元气，则无漏精之患。方法是先武后文。有意于呼吸，行三十六息，息息归根，不离丹田气穴，谓之武火。再以神寄照之（忘息的意思），行二十四息（数息而不着意），即谓之文火。如此夜夜行功，火候无差，不几日，丹田温暖，精生更旺，感觉丹田常有一种太和之气，氤氲不散，如此日久，自有开关之候矣。以上谓之调药。



三、聚火开关

1. 气足开关, 八脉俱通

开关者是通过以上练精化气, 丹田气足, 日久在静定之时, 急觉丹田发热, 气生气穴, 这时千万勿动勿惊, 心归杳冥, 任其自然自生, 不即不离, 勿忘勿助, 决不能昏迷, 以防气散。待到热极欲动之时, 我以真意领之, 入尾闾之穴。原则是气不动我不动, 气将动我先动。气足者自然一撞直上乾顶, 须臾化为甘露, 深入任脉香甜满口, 脑髓清定, 响声隆隆, 直达丹田, 非同前咽津之响声也。从此, 八脉俱通矣(八脉者即任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维、阳维、阴跷、阳跷)。气不足及体弱者, 气力稍差, 不能一撞直上乾顶, 须以神守之。待气欲动时, 以意引之, 过尾闾至夹脊。如无力上冲, 需任其休息, 以神守之。待将动时, 以意领之, 一撞而上过夹脊, 直至玉枕。再无力上行时, 仍需任其休息, 以神守之。待其欲动, 以意领之, 一撞而过玉枕, 再入泥丸, 少住片时, 化为甘露, 降至丹田矣。

2. 周天运法, 还精补脑

周天者, 是每次气生, 引气入任督行一周而归丹田, 故谓之周天。此后静极气又生矣, 外物立举。这时需不动不惊, 待气足欲回时, 以神领之, 一吸而神气直上乾顶, 一呼神气下降丹田, 为之一周。以神守之, 寂而照, 照而寂, 在杳冥之间把知觉混去而入定矣。此后复生如此, 谓之还精补脑。

3. 气就神交, 任督自转

以上周天运法, 行之久而定静之时, 忽觉丹田温暖, 元气生矣。所生之元气自不外驰, 而上入中宫, 与神相交, 氤氲配合, 恍惚之间, 已入定矣。少时元气又动, 一股热气(不行阳关矣)由丹田入尾闾过夹脊, 经玉枕直达于泥丸。又下降丹田气穴。此时神随气行, 不由自主, 非人力所能为也。此后复生如此, 行之久, 继而归入大定。在定静之中, 一道白光如水银, 由任督二脉旋转不停, 三百余周, 自然而停。此后复生如此, 谓之法轮自转矣。

4. 阳火止闭, 保健延年

接上述法转自转后, 真气已不行阳关, 外物自不举也。此时身之宿疾, 不治而愈, 夏不畏热, 冬不畏寒, 神气充足, 精神愉快, 如如自悦。但还需要常乐我静, 不使神奇外驰, 保持自然, 这样使耳能返聪, 目能返明, 气足可以防病, 身强自能延年。

以上所说是根据亲身体验, 并非虚言, 有志于此道者, 若能诚心参悟, 照诀而行, 便可成功。现提出几点意见:

(1) 本文所述是先天气功筑基部分, 作为一般人修炼强身延年之用, 对周天长生上乘功夫, 以待后续。

(2) 练功姿势, 取便坐、盘坐、平坐均可。

(3) 练功时间可取四正时(即子、午、卯、酉四个时辰), 如做不到, 亦可因人因时而定。但欲把功夫练上去, 需每到自觉腹内气动时(如汽车开动之状), 立即行功静坐。待气不动之后, 方可收功下座。如若时练时停, 就会前功尽弃。

5. 注意事项

(1) 先天气功是性命双修之功法, 必须把修德、养性摆在要位。道德品质好, 多做与人为善的好事, 去掉私心妄念, 不生气、不动怒, 才能养吾太和之气, 把气功真正练好。过去道家磨性, 这方面必须下最大决心, 天长日久的磨炼才行。

(2) 注意饮食多素, 起居有常。中老年多吃素, 早睡早起, 极有好处。

(3) 注意房事, 节制性生活。道家在这方面有严格戒规, 不磨去情欲是练不成上乘功夫的。至于现在一般人练功, 起码要做到节欲。

(4) 动静适宜。我一生不仅习静修道练气功, 还坚持习

武不懈。深感欲健身长寿, 应当动静结合, 这也是古人的经验。但要注意照科学办事, 不能过劳, 否则适得其反。

(5) 持之以恒。为此还要和日常生活结合起来。有人说: 行住坐卧, 不离这个。就是叫我们随时随地都要结合练养之法。

(6) 对元气不守炉的处理办法: 虚恭多而无味者, 则系元气下泄, 需要吸、抵、撮、闭之法运化之。外肾囊湿而下垂者, 为元气下泄, 亦用此法。

附:《百字碑》浅注

《百字碑》是我教吕祖所著, 原载《吕祖全书》第三卷。吕祖名岩, 字洞宾。唐代河中府永乐县人氏。《百字碑》全文二十句, 共一百字, 论述了道家气功修炼过程、方法和景象。全文比喻较多, 今人对它的解释不一。现据我自身体会浅注如下, 与同道者探究。

1. 养气忘言守, 降心为不为。

这两句概述了道家练功方法最基本的要求, 即忘言忘守, 就是在练功时做到不守而守, 只有用不守而守的方法练功, 才能达到气不聚而聚的要求。

在练功中要达到忘言忘守, 往往并不容易做到, 要降服练功中的心猿意马状态, 但不能用强制的手段, 而是要练心, 但是要用无为自然的方法去练它, 这样练起来就自然而然了, 一自然就能达到养气的目的。

2. 动静知宗祖, 无事更寻谁。

“动”即气之动, “静”即心神之静, “事”即气也。

当练功时意念达到无为的状态, 即入静时, 气就产生, 静极必生动, 所以静为动之宗祖。相反动极复静, 动又为静之宗祖。故动与静是练功中的自然之道; 而且它们互为宗祖。如果没有气机发生又谈何动和静乎。

3. 真常须应物, 应物要不迷。

静极生动, 动极生静谓之常道, 又谓真常。“应物”即采气也。静到极处, 必然产生气, 有了气就要采练。在产气和采练时, 心神不能昏迷, 昏迷气就散了。

4. 不迷性自住, 性住气自回。

性即先天元神。练功入静时, 心不昏迷, 神就不散乱。性不散乱。产出的气自然而然就回到丹田。

5. 气回丹自结, 壶中配坎离。

“壶”即坤炉丹田是也。气回到丹田就要操练成丹。操练方法是在丹田内匹配阴阳, 其法如同将坎中之阳填补离中之虚(阴也), 复还乾坤的要求。

6. 阴阳生反复, 普化一声雷。

在丹田中不断进行阴阳匹配, 丹田气越来越足, 气足欲动时, 用真意领之, 过尾闾、夹脊、玉枕背后三关, 直撞乾顶(泥丸), 气化为甘露下降, 过十二重楼时雷声隆隆。

7. 白云朝顶上, 甘露洒须弥。

“白云”即气也。“须弥”借用须弥山之名比喻人体最高点即头也。气足后沿督脉上冲乾顶, 气化甘露从头向下降, 复回丹田。

8. 自饮长生酒, 逍遥谁得知。

甘露从头而降, 如饮使人长生不老的美酒, 其景极其舒服, 这种自饮即可长生又其乐无穷的美酒的快活情景, 如果没有练到这一步功的人怎能知晓。

9. 坐听无弦曲, 明通造化机。

练到以上功时, 有时静到极处, 从脑中可以发出一种极其美妙难言的琴声, 此后灵机逐步自开。

10. 都来二十句, 端的上天梯。

做到这二十句, 可以达到一定的功夫, 继续修炼就可以达到上乘功夫, 即按道教所说的, 修成道果登天成仙(延年益寿之意)的目的。

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/>