

采光聚气法

修真了道诀无多，立志求师莫蹉跎；悔过迁善远世俗，修德守德镜勤磨；穷理尽性了己命，道术相扶逍遥乐；人若穷得此至理，万法归宗趋大罗。“采光聚气法”，传统功法中称之为：“聚灵法”。也可称为“采光聚气法”，是传统修真功法中的高级有为功法，是天元神修丹法中启灵法的重要基础法门，是教外别传的秘法，是三口不言六耳不传的宝典，不见诸丹经史籍，历史上多为口传面授。本功法是一独立的功法。

本法顺势而行的路径上，顺行经过大脑额叶、松果腺、脑垂体、夹脊内尚不知名的一腺体、肾上腺、前列腺、胸腺、甲状腺、扁桃体腺、等几乎全身的重要腺体。采光聚气法，是以有为之呼吸为开关，意念为动力，光气为运用，上丹田为仓库的上乘妙法。此法集补亏损、设炉鼎、聚性光为一体，性命双修，诸法并蓄。实属功法中的上佳之法，分析其原理，可令人拍案叫绝。以上丹田为仓库的原理，就在于修真乃上乘之法，“贵在神修”，培神必聚灵“光”，无“光”则难以培炼性体，大脑额叶乃玄府之地，通玄就必须开发此地，用大宇宙中所采之灵光真气与体内灵气浑然一体，储存于此最易培育灵光，打开天目穴这一玄关之窍。

1. 准备

本功法之修习，应正心诚意，有条件时先清洁口、手然后依法修炼。初习本法者，以盘脚坐姿修习为佳，可单盘、左右单盘或自然散盘。初习本法不宜用站式修习，因本功法从宇宙中摄取较强能量源，直泻而下灌于身体之内。身体内经络、八脉未疏通与外界通道未敞开前，在高能量冲击震荡之下，容易产生明显的灵动，而影响修习的功时，故初期以坐势较妥。修习本功法较久，已渡过灵动期者，或具备一定功力基础者，可以试用站式修习本法。站、坐二式配合修习，其效更佳。

在未正式进入本功法之前，可双手掌心朝下，轻按于双膝之上（坐式）。站式可先自然下垂，掌心朝向身体站立。以此作为预备式。预备姿式摆好后，先进行三调，调至身姿正确，呼吸平稳，心情平静。此程序按松、静、自然的原则进行调整。

松，是指两个方面的放松。

其一为主观意识放松，这是主要的放松环节。意识的放松是指：思想放松、精神放松、情绪放松，要求心不外想，眼不外视，耳不外听。

其二为形体放松，形体的放松有利于意识的放松，意识和形体的放松有利于人体本体全息系统和隐态生理组织系统以及质元类物质的调动。形体放松是指：身体的毛发、皮肤、肌肉、筋腱放松、血管、神经放松、骨骼块块放松、五

脏六腑放松。后天松，先天动，后天松，易行功。应做到全身内外，形体和精神无处不松。松是入静的基础，修习者要认真去体悟。

静，包括三方面的内容，心性清静，形体清静，环境安静。三者缺一不可，不然就难以达到真静、灵静的境界。后天静，先天萌，真静境，性灵通。

自然，是指修炼时由有为阶段进入无为阶段的调整，是指武火修炼后的文火阶段，要求呼吸自然，思想自然，形体自然，顺其自然，自然而然，这样才能充分解脱识神的束缚，进入识神和性体同步修炼的佳境。

2. 开功

开功手印：双手在小腹前悬空，结成混极手印，左手掌心朝上，五指伸直，但手指微微自然弯曲，右手姿势与左手相同，双手相叠，男性右掌心向上相叠于左手掌背部，这种叠合应很松弛。左右大拇指尖微微相触，双侧腋下注意悬空。

意念存想自己的整个前额骨头揭掉，目前虚悬一轮圆月，光芒四射，存想片刻景象分明后，双目微闭神光内视，引此圆月，透过上丹田，过泥丸穿玉枕而下，沿脊柱的髓腔下降，至尾闾绕过肛门而到达会阴穴内的前列腺体处（注：女性无此器官，但是子宫功能是一大关键，此处存想火焰大致相同，只是位置较男性升高数公分即可。女性在炼过有为功法后，应在静坐时默照膻中穴内有一荷花开放合拢，荷梗下通子宫处，久久行持，然后再降至下丹田收功。还有一法是：存想之窍在膻中穴内一寸三分之地，并应存想双乳气化入此窍之中，抓住炼形（双乳）这一关键。古经云：子宫上一点，天目外一窍，这是女丹功之关键。）停住，存想在圆月光明中将此炉中之火点燃。存想此地一堆火焰闪闪灼灼，热力炙人。存想片刻，复存想耻骨上脐水平线下的小腹区内有一耐高温的坩锅，暂时不存想锅盖。

存想分明后，意念和目力复视头颅的前额缺如之景象，存想分明。上述过程运用自然呼吸，意念不必注意呼吸。

接上述方法，意念存想九霄之上，兜率天上楼阁灵山五

色（红、绿、白、黑、黄）之光气灿然，存想分明后，随着缓、慢、深、长、细的吸气，意念存想五色光从空中直泻而下，进入前额区和双鼻孔之内穿过上丹田。过泥丸，到玉枕处分为三股，额部之一股包裹脊柱内外整体而下，左侧鼻孔之气顺脊柱左侧而降，右侧鼻孔之气沿脊柱右侧而降。三股光气过玉枕穿夹脊经命门渡尾闾，在此合为一股，又分成两股，从两侧绕过肛门（此时肛门应是提肛状态），包裹和吹焰炉中之火，火焰熊熊，按要求闭气片刻，同时存想光包围锅的四周，充满小腹腔区，一部分进入空锅内如云雾状，凝聚锅内。观想清楚和闭气数足，随着呼气存想锅外四周之光气聚为一气柱，沿任脉的深

层向上过脐部、膻中处、经气管深层上升至咽喉，上升至咽部入泥丸，注入上丹田中。

然后，再按上述过程从九霄之兜率天处存想，呼吸采聚光。如此反复修持，二十四次呼吸为一组，修持1—3组。如果炼静坐时修习此法也同时修习其他功法时，则可以口中津液满口，吞咽滴注锅中为度，不必再接炼此法，根据自身功底基础和效果灵活掌握调节。

二十四次为生发兴旺之数，修习时不要分精神去记数，只要求暗示自己按此数行持，有此概念即可，如感觉似乎数足即转下一组就行了，时间长短和次数的调节，以不疲劳为度，应循序渐进，不要因贪功冒进反而弄巧成拙。此乃武火，

不可过烈，避免损伤和副作用，当头晕和头部过热难受时就说明火烈，应缩短时间、次数。

按此法行持，必然口中金津玉液逐渐充满口腔，候其满口急需下咽时，停止武火采炼，存想胸部和腹部相接处的横膈变为锅盖，呈穹隆状，中央有一孔，孔中一管直通咽喉。存想分明后，将口中唾液分三次缓缓咽下，注满管腔，然后缓缓经盖顶的孔隙，一滴滴，历历分明地滴入锅中，与锅中氤氲光气混溶一体。管腔中之液应分三十六滴，滴注于锅中，存想其过程有声有色。滴注毕，随着呼气存想锅盖下降，严密地盖在锅口之上，锅顶部正在丹田神穴处，管状物消失，顶部仅有一个小圆孔，再存想自己心脏内移出赤红色珠丸一颗，经膻中下降，正好嵌合于锅顶小孔上，将其孔封闭。

聚灵法至此为一次，如单炼此法，静坐片刻后仍可接上法行持数次。也可以在滴注后暂不降下锅盖封锅，而接着继续进行采聚之法，如接炼其它功法则应在封锅后观炉察火片刻再接下步功法。也可转入收功。

3. 收功：

松开所结之手印诀目，双手掌在胸前合拢，成合掌式，指尖朝前上方，心颂默念真言曰：叩谢师恩，助我修真，灵光元神，速归吾身，神归叛阿，五脏玄明。

此口诀在心中默颂三次，然后接行下面收功动作：颂毕，存想自己在无边无崖的大圆形灵气场中央，此球包容了太阳

系甚至银河系。存想此球随着深吸气，迅速收缩变小向下丹田之中缩聚，与此同时，双手向两侧上方伸展开来，掌心斜向内上相对，如举手状。随着深吸气和光气的聚合而缓缓向胸前合拢，下降，最后合掌于胸前成合掌十字手。如此向下丹田反复收聚灵光真气7次或9次，女性收聚6次或8次，呼气时丹田大放光明。继而双手擦掌至有热感后干洗面部、揉擦双耳、风池、大椎，再以双手握

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/>