

辟谷客

内丹筑基功

松，驱除杂念，保持安静。

控制呼吸，使之绵长，但不要弄到自己不舒服而强行深呼吸，自然就好。吸气，幻想吸入真气，呼气，幻想排出体内浊气。呼吸非常重要，通常有顺腹式和逆腹式两种。开始的时候保持自然，幻想真气通过鼻子直下丹田，然后停住，呼气，幻想全身浊气排出。时间长了，可以去掉排出浊气这一项，只剩下吸入真气这个部分。具体的情形是这样的，吸气时胸部扩张，幻想真气由鼻到胸部气海；呼气时压缩胸部，幻想真气由胸部传递到腹部下丹田，腹部扩张。整个过程就变成了吸气时胸部扩展而腹部有轻微收缩，呼气时胸部收缩而腹部扩张，像在从胸部吸走真气一样。这个过程，腹部和自然呼吸时是相反的，故称其曰逆腹式。当然，逆腹式是有一定难度的，在开始肯定很难达到，循序渐进保持自然就好。逆腹式的呼吸会在以后的练习中自然形成，千万别急于求成。逆腹式在运行周天的时候另有用处，会比较好的配合意念。

注：一、打坐的时间长短均可，保持在20分钟左右即可。

二、对于真气的幻想，不要幻想真气的形态和温度。开始的时候有点轻微发冷，那不是真气，后来会逐渐变热。这些问题可以暂时忽略。

三、关于练功的时机和次数。虽然有子午流注的学说，子时一阳生什么的，不用太在意，一般来讲，什么时间都可以。每天练两次。

四、练的时候，也有一些辅助法门，如九次呼吸法和丹田注气功，但杂而不纯，有兴趣的可以看看。

五、养成一个好习惯非常重要，在开始的时候落下的毛病以后

要花很多时间来改，还不一定能改过来。对于初学者而言，纯字很重要，比如很多练过太极内功的人练内丹就转不过弯来，最后练成了四不像。他习惯了双脚压踵，习惯了气走涌泉，不容易改过来。所以，一定要注意自然而然，不要操之过急。

六、逆腹式呼吸一定不能勉强，而是要感觉不困难，如果你为了获得下行的那一点热感用力去挤压胸腹，没有必要。另外，逆腹式并不是一个不可变革的方法，顺腹式也能得到真气，因此建议大家多花时间在顺腹式上，因为，这个才是基础。除了要有方法，也要有道意，道意就是要取天地精气，去身体浊气。我们虽然讲究方法，但也要符合道的思想，不能完全流于方法论。除了呼吸重要之外，意念也同样重要，甚至比呼吸更加重要。用顺腹式也可以打通小周天，当打通小周天后，因为受真气的影响，顺腹式会自然转向逆腹式。所以开始练时千万不要勉强自己用逆腹式。另外，运行周天一吸吸到头，一呼呼到尾的其实还是武火。武火出功快，但容易出偏差。一些症状是口干舌燥，头晕等。

七、房事和炼丹的冲突：从小周天的基础方法来看，不需要禁欲，这是肯定的，如果这一步也要禁欲，那未免太难。但是不能纵欲，按照正常的性生活标准，每周一到两次性生活是没问题的。

但是要注意一点，就是每次练完之后不要马上过性生活。练完以后有30分钟到一个小时的欲望比平时要大，因为我们炼得的真气是来源于精气神，当然也包括精，这种真气是不稳定的，如果不房，则可以保持相当长一段时间，以为下次之基础；如果马上就行房，则

对于年轻人来说，筑基这一步是很简单的，整个过程需要注意两点。第一，控制欲望，要节制性欲，但也不用禁欲；第二，要有耐心，别坐了还没几分钟就想有感觉。

坐的姿势很简单，怎么舒服就怎么坐，能盘着就盘着。在初始的阶段，随便坐，坐在凳子上也可以。闭上眼，通雀桥，就是舌头抵住上腭。意守下丹田，就是脑子里在保持沉静的同时稍微想着点下丹田的感觉。至于双手，想怎么放就怎么放。在初期，为了配合意守下丹田，最好是跏趺的手势，就是两只手交握放在丹田前，哪只手在外面无所谓。保持一会儿，然后放

将这来之不易的真气又转成了后天之精。那样就会虚火上升，因为锅内无物，空在烧火，当然口干舌燥。如果你在练功之后控制一下性生活的次数，尽量不要在练完之后马上过性生活，那就不会出现这些状况。

筑基的时间问题

古来关于筑基的时间有多种看法，一是要筑到阳光二现为止，这样的难度很大，但是一旦做到，后面的路很好走，但是也很危险。二是筑到小药生为止，是比较实际的。一般来说，只要坚持下来，大概一个月的时间就能完成，悟性高的两三天就可以了。值得一提的是，悟性高未必是好事，因为他领会快进步快，所以基础不牢，这东西有很多时候还是要看死功夫的。阳光就是在炼精已尽时在眼前出现的幻觉——道光。小药就是照我说的方法练到下丹田出现产药的地步。

要点：必须要说明一个问题，就是在第一步没有完全打好基础

之前，是不能学第二步的。那么如何才能算是第一步做好了？首先，至少得练三周到一个月，如果你自己本身体质虚弱，则还要多练一段时间。按照第一步的方法去练，会有什么内景呢？首先，大概练了三天之后会觉得下丹田发冷，然后觉得下丹田内似乎有什么东西在轻微地跳动，然后是感觉逐渐发热，尤其是使用逆腹式的呼吸方式之后，会觉得每一次呼吸，下丹田都会热一下，只是轻微地热。然后是热越来越明显，如果你的意识比较纯净，还会不自觉的想到女性，阳物勃起，感觉浑身暖洋洋。那么要做到什么地步呢？很简单，就做到你一坐下来练，只需要几分钟便能感觉到下丹田的热气。需要注意的是，性欲肯定是高涨的，但是别想女性，一想就不行了，炼出来的就成了废品。但是丹功的魔障比起禅功来要少得多，也要好得多，至少自己还可以拔出来。掌握呼吸是关键，气随息，心气相印，效果很不錯。

错。

采小药需要看时机，古书上所谓的天时地利什么的都可以不看，只要找个清静的地方没人打搅就是了。采药时大致的景色，书上的语言比较概括，说“丹田融合，全身绵酥快乐，身体耸直，心自虚静，四肢似不由自主，恍恍惚惚，似走泄而未走泄，丹田之气，自下往复行，身体皮毛受气，痒生难禁，光透眼帘，阳物勃举。”（《类修要诀》）。但不是说你遇到了就能采，而是要做到能经常遇到，用句套话，这才叫“炼己调身”已经纯熟。由开始练到这个阶段，需要耐心，比喻为“母鸡下蛋”是毫不为过的。

这一步耐心是第一位的。不过这年头急功近利的人太多，偏差的话，那就是真气不足，强行用意念引气去冲关。冲又冲不过，就是冲过了，也是意念通而已。犯了大忌。没有麦子空转磨。◎

（责任编辑 柯超）

八大奇技 千锤百炼 高效厉害 举世罕见

热烈庆祝中华人民共和国成立 60 周年！！

特别推荐——高效低频电子经络治疗仪：

本治疗仪安全高效、携带方便，具有推拿、按摩、撞击、拔罐、针灸等八大功能。对治疗风寒、关节炎、颈、肩、腰、腿痛等多种疾病有极好的治疗效果。本治疗仪全国统一零售价：698 元一台。喜迎国庆、中秋！凡购买一台治疗仪，均可免费赠送本馆任意三种函授奇技资料！

更多惊喜优惠如下：

一、函授任何一种奇技均优惠 50 元。

二、函授任何两种奇技（含两种以上），只需另加 100 元包邮邮寄即可赠送高效低频电子经络治疗仪一台！机不可失，数量有限！

三、转让风温—一敷灵赠送治疗仪一台（机不可失，数量有限）。

书剑平生远红尘，冰雪风骨傲精神。五月广水莲亦好，游人回肠舒红云。道教武当紫阳门第十二代传人，华山派洪云门第十代得意真传，铸造门顶尖妙手，全能武道创始人，闪电侠手舒红云先生，亲自坐镇全能武道馆，一如既往地为老、中、青武友提供最实用、最高效、最厉害的真功奇技教学服务。

第一大奇技——铁巴掌：本功分阳劲、阴劲、明劲和暗劲共四大劲力。功成用阳劲掌断层筋，易如反掌，用阴劲震然响力，可将歹徒腾空弹起或跃于地下。用明劲随意摆掌，歹徒无不飞出丈外，势如破竹。用暗劲贴身崩拳，瞬间即可震碎歹徒的骨头。四大劲力形成掌网，纵横交错，冷缠惊险。刚柔绝伦，霸道无比。任何穷凶恶恶的歹徒只要轻轻撞上一掌，非死即伤，并在数目内都会惊骇不已，心有余悸。新版函授价 260 元，面授 3-30 天 1600 元。功效：3-7 太阳劲功成，30 天阴劲功成。

第二大奇技——紫阳肾宝：本功对治疗阳痿、早泄（房事 20 分钟以内）、遗精和阴茎短小（勃起 15 厘米以下）等症状有立竿见影之奇效。是练本功 24 小时内就有阳物挺拔有力、坚硬如铁的真人效果。月余修炼可达久不软、久不泄、久不疲、久战不疲、对痿而不坚、坚而不久的常见症状逆转一扫而光！高潮几度起，快意无限长。百试百灵，验效如神。本功不是局部性的外练，而是整体性的内练和内壮的高效率功。作真正的硬汉，从学习紫阳肾宝开始，本奇技函授 160 元，面授一天 1500 元。

第三大奇技——武当九宫太极真传：太极拳也称水拳，人们看到

的大多是细水长流、行云流水的太极拳，不客气的说：“这种太极拳和太极舞没有什么区别”。别说这种太极十年不出门，就是苦练二十年，三十年，充其量也只能是个太极舞蹈家而已！只有一泻千里、翻江倒海、怒涛拍岸、毁灭伤人的太极拳才是真正的太极神拳！！

1、修炼本功架半小时可达气机旺盛，小臂到十指部位有浑圆增粗感，气息充足明显。2、修炼本拳 3-7 天自身可充分体会到在练习中长神力（求得千斤力，四两才能拨千斤），在练习中长劲（发人之外和四两拨千斤双重神威之劲），并达到初步敌人之显效。3、修炼本拳 30 天左右可达双臂到十指部位沉雄有力，如棉裹铁，出手软如棉，贴身硬似铁，不用方向处处是力，信步游走随意抬手即可将人发出丈外。同时具备周身无处

不发力，周身无处不发力（成人），周身无处不制敌！面授 2800 元，函授全新增版 285 元。

第四大奇技——全能武道经典内家实战武术：一学就会，一用必灵，出手伤人，招招制敌。16 开 160 页，舒老师照片示范，函授一书一碟 200 元，面授 10 天 800 元。

第五大奇技——拳到人飞：以最快的速度练出内劲，当天体会拳劲发出的声响如同浑厚的闷雷声，强大的劲力汹涌澎湃，层层叠加，势如破竹。轻松穿透歹徒的内脏，震碎暴徒的脊背，拳到人飞，挡者必倒。

如如反掌，随心所欲，函授 220 元，面授 3-7 天 1200 元，功效：7 天初步功成，面授 10 天 800 元。

第六大奇技——道宗原阳密法：原阳密法吸取了道家和密宗瑜伽之精华，经过修筋、修阳等修炼，从而达到回春功之最高境界——身心骨架超越常人，浑身上下流露出迷人气质，动力源源不断，鱼水之欢愉悦。

唐代名医孙思邈高度评价此法：孙思邈年近百岁，医术高超，对回春术亦有极深的研究。

原阳是指养身养元神，修体修液修真精。道宗原阳密法更是一夜交十次而不乏之美誉，而至今，知此法者已是寥寥无几，修此法者更是九牛一毛，难得一见，原阳密法是通过修筋与修阳的练习，来达到回春的目的！

为何修筋？

道宗密认为：玉茎乃人之宗筋。也就是说，男人的生殖器是人体诸筋的汇聚之地，玉茎一动而牵动全身之筋脉，必须通过修筋，强壮人体

诸筋和玉茎，使诸筋和玉茎高度协调，从而调动内在潜力，使玉茎强悍，威猛有力！

为何修阳？

元阳是人体之基础，是生命活动的根本，通过修阳，才能达到真正意义的精气神，达到真精、真气、真神。人体才能真正意义上的脱胎换骨，气质非凡！

修筋，修阳内容含：养地筋、壮宗筋、还筋、通筋与养阳、壮阳、还阳、通阳（不站桩不外练）。八个简单易学，极为高效的特殊招式（教材配图）。每天练习 25 分钟，每式练习 3 分钟左右，三天以内显奇效，而每一式又可随时随地单独练习，非常方便朋友们学习。本奇技函授 365 元（赠紫阳回春术），面授 1900 元。

第七大奇技——特设弟子班：品德良好者，可函授、电授、面授本馆所有内容。同时赠送风温—一敷灵秘方和本馆尚未公开的珍藏秘本。价 6800 元。

八大奇技——风温—一敷灵：外敷神方，药到病除，立竿见影。专

药专治风温、类风湿（对其他疼痛性病状也有奇效）。经本部多年验证，得出结论如下：对二年内以内的类风湿双手手指对称性晨僵一次治愈，对二年内左右类风湿手指脚指小关节肿胀疼痛二次治愈（7 天用药一次）。

对严重的风温、类风湿 3-5 次治愈，治愈后巩固一到二次，斩草除根，以防复发。购药 7-9 次用药品价格 350 元。本秘方只转让至 09 年底（机不可失），价 3500 元（赠药 10 次用药品）。

以上一至七班全部函授惊喜价 1000 元，一至七班全部面授惊喜价 5000 元，海外学员函授三倍付款。

函授（1）邮局地址汇款：湖北广水市体委武馆 舒红云（收） 邮编：432700（需特快专递另加 30 元）。

（2）邮政卡号汇款 6221885200088753837

户名：舒红云（汇款后短信或电话告知地址）

面授地点：湖北广水市体委武馆（原前河学校内，面授请事先预约）。

热线电话：13997890055

和合雷法 仙影术

继前期成功推出民间神拳教学后，应广大读者和学员要求，东海老师继续开课传授实用道法。特别是和现实生活密切相关的感情和合、旺财改运、治病驱邪、风水催旺的法技。为答谢本刊读者，凡汇款 99 元均回赠《和合符》、《催财符》、《改运符》一套。

一、和合三宝班：

【符咒部】1、和合仙师结缘法 2、姻缘和合术 3、强力和合术 4、孽情分隔术 5、防止对方偷情术 6、人际提升术（针对与兄弟、同事、合作伙伴、领导和合、提拔官运，增强人缘）。函授费 420 元。

【法事部】和合法事操作全解：1、道家《和合文书》上表法事 2、49 天大和合法事操作全程，保证学后，可以独立操作法事。函授费 420 元。

【法器部】和合法器修炼、制作，使用术（民间第一次公开，密传的和合法器祭炼办法，学成可独立开发制作通灵法器在民间使用、销售）函授费 580 元。

上述三部全修，优惠价 1100 元，面授 3600 元。同时诚接和合法事，无效不收款。

二、雷法真传班：

根据天星布阵，行天雷真步以通雷部能量，获取天罡正气。功成可掌雷霆之号令，握天地之枢机。每次练习十多分钟，无须苦修。21 天小成，在暗室中可见雷光闪耀。雷法可驱邪，治病，开光，调理风水。对消炎、止痛、结石、颈腰椎间盘突出、风湿关节、骨质增生、肿瘤及疑难症，邪病，附体病有效。用于风水解灾，效果更佳。函授费 1200 元（老学员 960 元），面授 5200 元。

三、道家仙影术班：

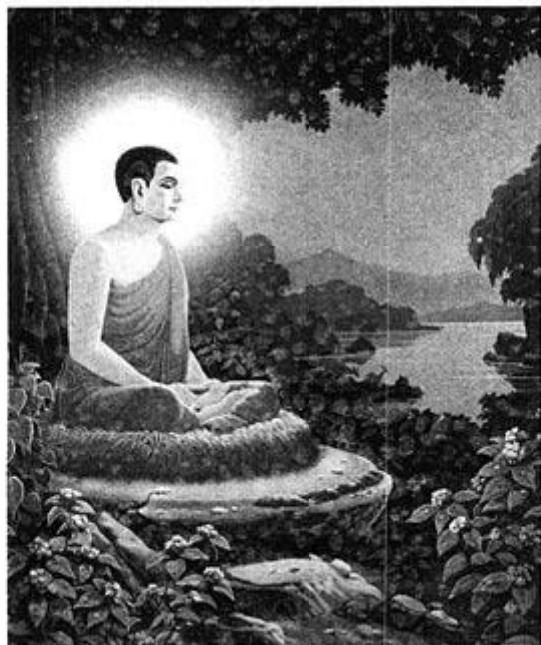
可查阴查邪查因果，与仙师沟通，让想看到的事、物、人显现的法术。不是圆光，胜似圆光。修炼者可自我看到，不借他人之眼。有缘人甚至出现耳报。函授费 880 元（老学员 680 元），面授 2100 元。

汇款帐户 农业银行：6228480261095383210 王涛

邮政储蓄：6221884560019652494 王涛

QQ、支付宝帐号：860000514@qq.com 王涛 东海热线：13695444941

公司地址：山东省烟台市芝罘区南大街 189 号 网站：www.tdxz.net



丹功基础功

——采药

我们首先要了解的是药与丹的区别。所谓的药，是体内的精气神，在内景上，则指的是那股沸腾的真气，而丹则是在真气(也就是药)的运行之中产生的。古语云：“产在坤种在乾”。什么东西是产在坤种在乾呢，指的是药。据前人的经验和理解，无论玉液还是金液，其产生的过程都是由上至下。也就是说，丹的产生，是当修炼之药通过督脉而经百会下任脉时，才会产生丹，所谓的玉液，是药物(真气)通过鹊桥时的一种附属物，从内景上看，是当真气直通鹊桥的时候，就产生了玉液，当修炼者专注于河车时，是很难发现的，通常在修炼运转了很多次之后，才会发现有满口的玉液。当然，从采药到产玉液，需要一个过程，有的人长，有的人短，长则数月，短则数天，命功成就与性功紧紧联系，入静越深，其速度也必快。另外，有很多小说和道友大加吹捧什么通任督的神奇，其实通任督是没有什么神奇的，非但通任督无神奇之处，通大周天也无神奇之处。如果说自己通了小周天就如何厉害，百分之百是个骗子。可以这么说，凡是学丹的人，一百人里有

辟谷客

采 药

九十九个都是通小周天的，这是基础，毫无神奇之处。至于到了后来，我想那是因为后面的功夫因个人情况不同，所以生出不同的方法，而且到了炼气化神，炼神还虚的阶段，更是因人而异。开始一点点的差别，会被放大很多倍，方法也就不尽相同，适合自己的也未必适合别人。

采药非常简单，丹书中名之为“火逼金行”。火，指的是心神和呼吸，金指的是你第一步炼出的先天精气。时机非常重要，当你有了“丹田融合，全身绵酥快乐，身体耸直，心自虚静，四肢似不由自主，恍恍惚惚，似走泄而未走泄，丹田之气，自下往复行，身体皮毛受气，痒生难禁，光透眼帘，阳物勃举”那种状态时，要及时采药，早了力道不足，难以运行，迟了药物太老，运行的结果是导致你虚火上升，有的人早上起来还会流鼻血。

此时需要加强意识的作用，引导丹田热气向下向后而行。如何引导呢，四个字，“吸、抵、撮、闭”。

吸者，吸气而不呼，并不是说只吸气不呼气，而是深呼吸，长吸气而闭气，在闭气的时候加强意识引导。能运行河车的人都知道，吸气时对药物运行有莫大的推动作用，所以吸气时，气走督脉，而呼气时，气走任脉，一个呼吸，是为一个周天。此时要忘记所谓的“呼吸无声，若有若无”，要加强呼

吸。用术语说，就是“用武火”，武火就是加强的呼吸，而文火则是缓慢悠长的呼吸。以呼吸(意识)为火，以真气为药，以周天路线为鼎，则可在乾地(上丹田)生小丹，丹降过鹊桥而化为玉液。以玉液为药，再入鼎炼之，可得金丹，金丹生于中丹田，降之种入下丹田，方可养婴儿，金丹乃是婴儿之种。养婴儿使之生长，配合元神，方可成就阳神，阳神气足，破体而出，才是最终目标。

抵者，舌抵上腭，名之“通上鹊桥”。在上腭顶有一个如缝隙一般的小窍，以舌尖抵住。当然，初学者如果抵得久了，舌头僵硬而酸痛是难免的，但时间久了，自然而然，不会有不适。力度不需太大，只要接触有感觉了就行。当然，如果实在不舒服，就简单抵住牙齿上面一点也行，随着功力深入，自然会进步。

撮者，微微收紧谷道(肛门)，名之曰“通下鹊桥”。需要注意的是，一切以舒服自然为要旨，别弄的自己不舒服。通上下鹊桥，则任督自会连成一体。

闭者，闭目上视，意守上丹田。注意，不是说你什么时候都守上丹田，只是这个时候守一下，会对采药有莫大帮助。

总结：坐下，入静，药生，通上下鹊桥，闭目上视，意守上丹田，深吸气，闭气，以意念引导药物向下向后，直指会阴，过会阴，走上督脉。一次是不可能成功的，只要



[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、擒拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药酒药方、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、 ...



经史子集

【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...



传世名画

顶级高清 巨幅原画 6100卷

【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...



地方县志

全国地理志/府志/县志/乡志
共计 8000 多册

【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，...



国学古籍库

国学 古籍 史学 文学 艺术 学术 理论 研究

【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/>