

中国气功在线

http://www.qgcn.net

[✓ 繁体中文](#) [✓ 简体中文](#) [✓ 加入收藏](#) [✓ 用户中心](#) [✓ 退出登陆](#) [✓ 帮助中心](#)

广告

[网站首页](#) [气功资料](#) [收费资料](#) [资料下载](#) [精彩推荐](#) [影视欣赏](#) [开心商城](#) [用户中心](#) [开心论坛](#) [产品报价](#) [收费须知](#)

今天是：2005年10月27日 星期四 您现在位于：网站首页 气功资料 气功资料 (道家功法)

[公告]现在购买光盘赠送释延王版易筋经演示VCD一张！

## 西派丹法下手功夫口诀--《三车秘旨》

2003-09-22 10:51:10 中国气功在线 出处：李涵虚

凡作功课，必先去人心，求道心。屏凡息，寻真息。然后定神气，钻杳冥。如此诸境，皆不可少。

曹文逸云：“我为诸公说端的，命蒂从来在真息。”诚要言也。下手功夫先静心，次缄口，次调息（心静则气平，不调之调为上）。鼻息平和，然后闭目内观，神注肾根之下阴跷一脉，如此片时，将心息提上虚无窍内，停神安息，以自然为主。

凝神调息，是下手功夫。凝神者，是收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿内闭。先要自劝自勉，收他回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。坐虚无中，不偏不倚，即是凝神于虚。调息不难，心神一静，随息自然，我只守之、顺之，加以神光下照，即是调。神在气中，默注元海，不交而自交，不接而自接，所谓隔体神交也。守其性，不散乱。存其神，不昏沉，故能杳冥恍惚。

心太严则炎，务必顺其自然，即文火也。心太散则冷，务必守其自然，即武火也。文武烹炼，始终妙用。内息匀称，勿忘勿助。是时也，心如虚空，有息相依则不虚，有息相随则不空。不虚不空之间，静而又静，清而又清。气息绵绵，心神默默。至此要一切放下，人我皆忘。此之谓钻杳冥。

凡做功夫，钻杳冥是第一桩难事。但先天一气，自虚无中来，必有真杳冥，乃有真虚无。噫！先难而后获，全身要舍得。昔我在洞天中，学钻杳冥七八年，然后稍有把柄。今之学者，进锐退速，安能入道耶？

大道者，先要清净身心，调理神气。其甚者，要能一切放下，钻入杳冥。必有此等真功夫，然后有真效验。彼无功而妄想效验者，亦终为不得效验之人也。反唇相诋，何足病之？

人能钻入杳冥，方能得成交媾。我劝人先在虚空中团炼，静之又静，定之又定，无人无我，无无亦无，自然入得杳冥，不交媾而自能交媾，从至阴中生出生至阳矣。

神息相依，守其清净自然，曰勿忘。顺其清净自然，曰勿助。勿忘勿助，以默以柔，息活泼而心自在，即用钻字诀，以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡。三番两次，澄之又澄，忽然心息相忘，神气融合，不觉恍然而阳生矣。

杳冥中有气，一神独觉，此乃真息也。真息发现，薰心酥痒，还要按入腔子里虚无窍内，积之累之，则命蒂生而阳气自长，乃可以开关运气矣。

开关筑基，得药结丹，其中次叙，从虚空中函养真息为始。收心调息，闭目存神。静之又静，清而又清。一切放下，全体皆忘。

混混沌沌，杳杳冥冥。功夫到此，如天之有冬，万物芸芸，各返其根。如日之有夜，刻漏沉沉，各息其心。此无知、无识时也。谁晓得无知、无识之际，才有一阳来复，恰如冬之生春，夜之向曙。蓦地一惊，无烟似有烟，无气似有气，由下丹田薰至心阙，使人如梦初醒。

初醒之候，名曰活子时。急起河车，采此运行，迟则无形之气变为有形。此气也，名壬铅，名后天，又名阳火，故曰子时进阳火。

何为进阳火？学人把初醒之心，陡地拨转，移过下鹊桥，即天罡前一位。誓愿不传之真诀也。移至尾闾，守而不乱。霎时间真气温温，从尾闾骨尖两孔中，透过腰脊，升至玉枕，钻入泥丸。古仙云：“夹脊双关透顶门，修行路径此为尊。”

愚人不知运气，便要舌舐上颚，以承甘露。须知运气一道，只可引气入喉。《黄庭经》曰：“服食玄气以长生”，因此阳火之气紫黑色，名曰玄气耳。服食之法，须要口诀，乃能送入气管。否则走入食喉，从何处立得丹基？须把这阳气送下气喉，至于玄膺，乃化为甘露之水。《黄庭》曰：“玄膺气管受精符”。玄膺名玄雍，又名玄壅，言人之气到此壅塞

也。俗人不知玄妙，气至泥丸，就想他化为神水，如吞茶汤一般。吾恐气管一滴，便叫汝咳而不休矣。盖水者有形之物，安能入得气管？故《黄庭》曰：“出清入玄二气焕，子若遇之升天汉。”犹言清气出于丹田，玄气入于玄膺，二气转换云尔。气化为水，洒濯心宫，仍落于虚无窍内。宝之裕之，是为筑基。

筑基既久，积累益深，乃有一个时候，照常静坐。忽于丹田中突出一物，有声如风雷之响，有色如星电之光，是为后天中先天药。即按第一车运之，至于泥丸，始化为液，饵而服之，方得玉液丹头。此得药结丹之始也。以后功夫，须要绵绵不绝，固蒂深根。乃尽养丹之妙。

运气日久，得了小药，结了丹头。以后绵绵内息，天然自在，固守丹田。每早辰间，清坐清卧，其丹如一团软绵，升于心府。仍要收回虚中，杳然无影，方不走失。诀曰：“神返身中气自还”。（本文已被浏览 5580 次）

发布人：三三

上篇新闻：钟吕传道集

推荐给我的好友

下篇新闻：玄门太极长生功

### 新闻分类

| 修行典籍 | 道家典籍 佛教典籍

| 气功资料 | 道家功法 佛家功法 流行功法 健身功法 武术气功 最新视点

### 相关评论

评论内容 (点击查看) 共1条评论, 每页显示5条评论 浏览所有评论

 2004-04-14 babyflower

评：西派丹法有一点不同意，我认为运气时要舌舐上颚，防止灵魂出窍。

个人练功过程不同，因为个人来历不同。

发表我的评论

您的姓名：

您的Email：

评论内容：

250字内

发表评论：

发表评论须知

尊重网上道德，遵守《全国人大常委会关于维护互联网安全的决定》及中华人民共和国其他各项有关法律法；

本站有权保留或删除您发表的任何评论内容；

[关于我们](#) [网站留言](#) [友情链接](#) [与我在线](#) [TOP](#)



中国气功在线 <http://www.qgcn.net/>

建议使用IE5.0以上版本浏览器，分辨率1024\*768

联系我们：club@qgcn.net 粤ICP备05067160号

Copyright © 2003 - 2005 中国气功在线 Ver2004 WWW.QGCN.Net All Rights Reserved.