

第九章 蓄元洗髓功——蓄元法

蓄元洗髓功为玉门秘修功法之一，其共分为蓄元法和洗髓法两大部分。蓄元法，是通过采吸天、地、自然的精气并以相应的内练之法使之与体内的元气合为一体的修炼方法。通过修炼，可使人体内与外界的信息能量迅速勾通起来，从而补足人体精气神三宝的亏损，壮大真元，精气充盈，通经活血，还精补脑，调和五脏，滋润肌肤，神足体健，精力旺盛；对于已婚者，可较快地补足亏漏之身而达“炼已”的目的，对于未婚者，则使体内的元气愈加旺盛，精力充沛，强而益强。洗髓法是在蓄元法的修炼有一定的基础后再进一步运元通经和运元洗髓的修炼方法。通过洗髓法的修炼，体内真气已很充盈，不但外充毛发内润五脏六腑，而且还入骨洗髓养髓，从而内外通达，髓满神明，三宝充实，血脉调和，身轻气爽，全身有如脱胎换骨之感。此时如能再继续苦修和配合坐功之法悟练，并断除欲望，七情不生，不迷色相，正念正行，久之必能入虚灵之艺境而获大成。

为使广大习者能受本功之益，现将蓄元法的修炼方法介绍出来，至于洗髓法，待以后再随缘而述出。

一、（蓄元法）功诀

拼足垂帘立如松，水平截面层层空。去除杂念元神静，五心归元线绵绵。
气若流云除体疾，浑身上下息息通。浩然正气勤烹炼，东西南北皆采吸。
站桩培元扣趾力，脚踩大地头顶天。双臂抱球拢正气，意却把臂留天边。
采蓄混元身胀大，宇宙乾坤是我身。虚心习悟日长久，妙乐随生自逍遥。

二、练功方法

1、预备势（放松宁神法）

双脚平行打开与肩同宽，头正身直，双手自然下垂于体侧，面部松舒，两目轻垂帘，用鼻匀和、细微缓缓呼吸，全身从上到下依次放松，方法是：吸气时意想某部位，呼气时意想该部位放松（同时以心默念“松”字，使形神俱松）并体会放松的感觉，即从头顶→脸部→双耳及后脑→颈部→两肩及臂手→胸背→腹腰（下丹田）→胯臀→两大腿→双膝→两小腿→两踝及足依次放松，同时两耳内听，神内敛，使心境渐达入静状态。若觉得放松还不太好，可再重复放松，直至感觉良好为止（图 721）。放松后即可进入下一式的练习。

2、五心归元

五心，即头顶百会穴、双手劳宫穴、双脚涌泉穴。接上式，意想身体周围生长着花草树木，即盛开的鲜花、绿幽幽的草地、茂密的树林。青青的草地上和花、树都在散发出纯净明洁的精气，直充满宇宙天地。然后双手从身体侧缓缓上抬至与肩平，掌心向



图 721

身中正，命门后贴，涵裆，腿微曲（图 722）。意轻守下丹田一至三分钟，再意想双脚入地且涌泉穴与地接通，地心深处浩然正气（可想为纯白色的精气）川流不息地流入涌泉穴，沿两腿内侧上行至会阴穴再过身后至命门进入下丹田蓄存进来。再意想两手劳宫穴打开，大自然（花草树等）之正气绵绵进入劳宫穴沿两臂内侧经胸下沉于下丹田，与从两腿上来的地气相合集于下丹田。接着意想百会穴亦打开，天空（日、月、星、太空等）之金黄色之精气进入百会穴沿任脉下沉于下丹田，并与从腿、手吸进的气会聚蓄存于下丹田。



图 722



图 723

3、混元合一

接上式，身形手势不变（见图 722），五心与外气接通后，再同时意想五心吸入的精气慢慢充满下丹田、整个腹部、腰部直到充满全身（与体内的真气合为一体）。随着五心吸入外气的增多，身体亦渐渐增高增大，直至头顶青天脚踩大地，身躯充满整个宇宙，毛发舒张，与天地同呼吸，全身内外混元之气合成一体。



图 724



图 725

4、采气归根（亦称蓄元归丹）

接上式，双掌慢慢向两侧翘起，掌心向下，指尖向两侧（图 723），意想劳宫穴与地气接通，然后以肩为轴，两手臂为半径向两侧往复推拉，每推至臂与身体夹角约为 30° 时（图 724），再拉回于体侧，如此往复推拉七次（一推一拉为一次）。接着两手向两侧推出至与肩平，掌心向两侧，指尖向上，意想双手达天边（图 725），然后双手向前内合拢收回重叠于胸前（左手在内右手在外）再沿任脉向下按至最低点，掌心向下，右手在上（图 726、727、728）。



图 726



图 727



图 728

说明：两手推拉时，双肩下沉，肘节微曲，手伸至极点（即在推拉中两臂伸展不变），

千，手回拉时地气或自然之精气通过劳宫经臂内侧沿任脉下沉于丹田。两手

臂回拢时，意想两臂沿天边把自然之精气拢回，气从劳宫穴和全身毛孔进入体内；两手下按时意想气全部归于下丹田。

5、吸阴归丹

接上式，两手分开，指尖向前（图 729），身头右转，两腿不动，手式不变，随身转而右移（图 730），然后向右下侧弯腰，双手同时下按至近地面时身躯再慢慢向左转至左下侧再慢慢起身，两脚不动（图 731、732、733）。接着向左下侧弯腰双手同时下按至接近地面再慢慢向右转身至右下侧再慢慢起身（图 734、735、736）。如此一左一右为一次，连做七次，然后再复至正面式（图 737）。

说明：两手下按时意想手伸

入地深处，同时劳宫穴打开与地之精气接通。转身时意想地气进入劳宫穴，起身时地气沿任脉下沉于下丹田。呼吸可与动作配合和自然调节。

6、左拉混元

接上式，左脚向左跨出一步成左弓步，同时双手从下向左抬起与肩平，两手臂平行与肩同宽，掌心向左，指尖向上，意



图 729



图 730



图 731



图 732



图 733



图 734



图 735



图 736



图 737

手向内合拢重叠于脐前，左手在内右手在外（图 745），同时意想身体周围的精气通过全身毛孔进入体内归聚于下丹田，温养丹田片刻，然后慢慢深吸一口气，同时收肛提肾；再呼气并全身放松，意守会阴。如此连做三至五次呼吸，一呼一吸为一次。接着意守命门约 3 分钟再搓热双手擦脸，收功即完毕。

有关人体穴会注明：

百会穴：两耳尖过头顶的连线之中点处。

会阴穴：肛门和阴部的连线与人体内正中之垂线的交点处。

劳宫穴：手掌心凹之中心处。

涌泉穴：脚掌心凹之中心处。

命门穴：约与肚脐对齐的腰背范围。

注意事项：

1、不宜在污浊之地和风吹过大处练功，不宜在雾大之时练功，不宜酒后练功；心烦意乱和劳累过度时不宜练功。

2、节制房事，功在坚持，不要一曝十寒。

3、本功以练意为主，练功时要神、形、意、气合一，意守要轻淡，不宜过重。

4、练本功结合坐功修炼，则可收到事半功倍之效。

5、不许在有毒的花树中练功，以免将不利于健康的花树之气采入体内。

6、本功练到一定的程度，则对花树之气有一定的感知，到时可凭感受选择最佳的练功之地。



图 745

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/>