

全真道教金山派丹法《先天气功筑基要诀》

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、延年益寿有很大作用。

一、先后天三宝论

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。先天后天相互配合，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，但也有连带关系。先天元精（即先天而生的和不知不识、静到极处而发生的真一之精）和后天性欲之精，也是不易辩明。后天呼吸之气和先天真一之气易辩而难分清浊。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、修炼步骤

（一）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，在行功时不免心意昏迷或万念丛生，以至神弛散，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，这才能不滞其入静之机。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。

（二）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，继而似浪水波动，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，性聚光则聚，性定光则定，性满光则圆。所以，根据光之表现，即知性之聚散矣。观光之具体练法，初先静坐片刻，待身心定了，方将微意止于目前（位置在眉前大约二十厘米处），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，从微白而至皓白，从光小而至光大，从波动而至光定，从不圆而至光圆。但光圆必须入大定后才有，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。

（三）凝神气穴，心息相依

在聚性止念基础上，当眼前呈现一片皓白不动时，即将微意移于丹田（脐下一寸三分），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，但觉微息相随其间，吸气下不过气穴，呼气上不过心，绵绵若存。在心息相依之时，即把知觉泯去，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。

（四）炼液化精

老人练此功最好。口内津液是养生之宝，人能炼之去病延年。津是肾水所生，液乃心血所化，此二物能助消化、补元精。《黄庭经》云：口为玉池太和宫，漱咽灵芝灾不生。在行、住、坐、卧之时，舌抵上腭，自然生出津液，待口满时，引颈而吞之，自然响声汨汨，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。

（五）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，故阳生多在寅时，故为活子时。内阳生，外物即举，但须知水源清浊，方化施功炼化。无念无欲，由静而生者，谓之水源清。从情欲而生者，谓之水源浊。

（六）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）。但采时须知其火候，方能炼精化气，否则采而复生，难免漏精之患。火候者，生精时谓之生精火候。当采精时，谓之采精之候，步步皆有火候。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，外物自然收缩，此谓之采药归炉。若由浊源生精阳举时（白天有欲念者也谓之浊源），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，一呼由乾顶而降于丹田，如此数遍，再温养之，至外物缩完为止。

（七）炼精火候

接上述，精既归炉之后，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。再以神寂照之（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、聚火开关阶段

（一）气足开关，八脉俱通

开关者是通过以上炼精功法，丹田气足，日久在静定之时，忽觉丹田发热，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。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，须任其休息，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，仍须任其休息，以神守之。待将动时，以意领之，一撞而过玉枕，在入泥丸，少时片刻，化为甘露，降至丹田矣。

（二）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。这时须不惊不动，待气足欲回时，以神领之，一吸而神气直上乾顶，一呼而神气下降丹田，为之一周。以神守之，寂而照，照而寂，在杳冥之间把知觉泯去而入定矣。此后复生如此，谓之还精补脑。

（三）气就神交，任督自转

以上周天运法，行之既久而定静之时，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，如如不动，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，行之既久，既而归入大定。在定静之中，一道白光亮如水银，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。

（四）阳火止闭，保健延年

接上述法轮自转后，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，不使神气外驰，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。自古至今，此养生第一义也。