



中华气功养生网 > 位置：中华气功养生网 >> 气功功法 >> 气功名家

>> 正文

- 首页
- 气功功法
- 气功人生
- 生命科学
- 气功养生
- 养生图片
- 资料下载
- 气功论坛

天元丹法(附胡海牙天元丹法函授教材及答疑)

[作者：红影 来源：中华气功养生网 点击数：3828 更新时间：2006-11-17]

【字体：       】

文章等级: **热荐** ★★★★★

本文是仙学天元丹法函授班的教材，主要内容有天元丹法实修与口诀（附答疑）和胡海牙天元丹法函授教材，是网络上最为完整的天元丹法修炼资料。

天元丹法实修与口诀（附答疑）

（一）天元丹法修炼要旨

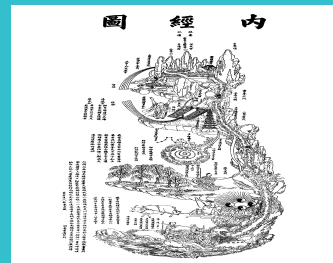
1.天元丹法是清静功夫

天元丹法的修炼，是一人于静虚中养清灵之炁，渐而神气合和而大丹有成。此法适于普修，同证仙道。

清静丹法无为而修。

天元清修丹法，以清静为本，无为是用，浑成育果。一切只在自然而然之中无相可执，无理可明。可是今将以丹法示人，无名不足以醒人，只有依循传统丹道的理法，分层解析，只要学人能明悟其理，循叶而入

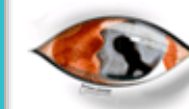
气功功法图片更新



内经图解



站内公告



网站公告
NOTE

- 网站测字算命频道开通，共有26个测试项目，欢...
- 网站QQ气功群(33605861)已经开通，欢迎功友加入...
- 本站现开放注册,注册会员即可全站登陆,功友无...

专题列表

其根，见无为之源，进无我之境，我辈方心生欣慰。

2.天元丹法修炼层次

筑基：炼已定性，固本培元。

化气：凝神为用，燕育胎基。

化神：性命同证，妙化胎道。

还虚：本位常明，主我无为。

合道：法无定法，道合自然。

(二) 修炼程序与口诀

1.日常心法

清身落坐

耳听皮肤

神气合一

胎息养真

(1)心法释义

清：无杂之净；落：方便之法；坐：坐下，亦指放下心头。

听：耳根听气息开合出入于遍体毛孔。

皮肤：躯体与肌肤若一。合一：神气相融。胎息：凝神入气穴，神气合一，体内先天之气生化旺盛，口鼻

呼吸息微，故胎儿在母体胞胎中。

养真：在胎息状态，命中“真我”得到滋养。

(2)心法解析

此心法用于日常方便之时，方便之地。方便之心理，皆可为之。不以任何理由束缚自己不可修，不去修，

做了就好，做了就会受益。

2.筑基办法(一)

阖目端坐



专题列表
SPECIAL

- 养生气功
- 道家气功
- 佛教气功
- 少林气功
- 峨眉气功
- 武当气功
- 健身气功
- 太极气功
- 性气功
- 更多专题...

站内搜索



搜索

☐ WWW ☒ 本站

热门文章

- aaaaaa
- 呼吸益肾法
- 秘传补亏正法
- 闭精仙法
- 活子午采法

推荐文章

呼吸匀和

心净神宁

通身畅舒

(1)心法释义

因：无力而神自轻，自清；端：身体端正，心理明确。

和：无序无别，能量如一。

净，宁：自由之本然。

畅：气无物不通，无处不到。

(2)心法解析

修养心身，是炼己的目的。在自然而然之中体会无意识状态下内在的真我，觉悟生命的本元。要清松自己的身体，端正自己的身体，安排自己的身体，协调自己的身体。

3.筑基心法(二)

凝神合身

不著不离

精气丰消

氤氲温和

(1)心法释义

凝：非无形之意散；合：照顾，融一。

著：执力；离：分力

丰消：自化，自润，自足。

氤氲：内气演变生化之状态；温和：充实自在。

(2)心法解析

要知道神，要会行神，要会用神。

此筑基阶段，需感悟到与掌握神、气、精的状态，并使它们融汇合一。坚固生命根基，培育生命能源，为

- 壮阳功秘法—南少林的金刚...
- 活子午采法
- 道家养生功(二)
- 八大神龙掌—道家昆仑派南...
- 仙道长生法门

相关文章

- 禅密功函授教材(完整)
- 严新先生谈气功修炼
- 禅密功——阴阳合气法静功...
- 真传易筋经
- 无派功理功法集萃篇(绝对完...

其他信息

- + 更新列表
- + 推荐列表
- + 热门列表
- + 频道地图

下一阶段的修炼打下坚实的基础。

4.化气心法(一)

放神回腹

伏气若生

天机自盗

真阳浑成

(1)心法释义

放：自然也，心动而神自律、自顺、自运。

伏：神居气中，蛰藏于内；若生：后天阴气始消，先天真阳始生。

天机：先天一阳灵动；盗：体内先天之炁灵动，自然可夺天机。

浑：混沌若一。

(2)心法解析

常言神气合一者，依境界层次不同而有不同的相合状态，此处阴阳真精化气时，必先使神清意静，悠闲，在无执力时神方能蛰伏于气中，入真精之内核，才能成先天阳气，此乃天机自盗，有炁始生。

5. 化气心法(二)

聚神注物

阴阳流旋

鸿蒙化气

基胎归田

(1)心法释义

注：看守似的参予；物：全身之真元精气。

流：生化不息。

鸿蒙：真元之炁始生状态。

基胎：本命之胎；田：有形之身，初习者可指小腹。

(2)心法解析

以有为之法用神，宏观照顾，微妙参予，整体于全身，不住于一点。身中真阴真阳交感，相互逐行，成旋运之炁象。先天真气孕育生胎，养于腹田。

6.化气心法(三)

心息似依

神气虚寂

天地无别

全我真阳

(1)心法释义心：心神；息：体内运化之气机；似依：若即若离，无障无碍，不空不有，自然之机。寂：静之清也，静之极也。无别：人之小宇宙无异容身之大宇宙。全：命胎气足，固本无亏。

(2)心法解析

神气相戏于无间，无内无外，不实不虚，居妙有之无，虚无之有，有感而遂通，灵会于太虚，真阳育胎，命之全也。

7.化神心法

定中无空

内外重阳

妙合太一

神胎复道

8. 还虚心法

行界分明

自识法修

一朝人本

主我逍遥

今将“化神心法”与“还虚心法”示人，使学人知上修境界。不注明境界之解，是为方便修炼者清心于“筑

基”与“化气”二心法，安心固元，不做他念，乃实修之根本也。

(三)天元丹法筑基修炼法1. 日常心法修炼

日常心法

清身落坐

耳听皮肤

神气合一

胎息养真

此心法于日常行为中，可随方便放下心来，耳根始则内听皮肤之息，渐而内听全身整体之息，心身相融，渐入胎息，怡养性命之本。

闻腹炁中有声；闻息出入肌肤之声；薰蒸之气，充满全身；腹暖如春；遍体酥软如绵；腹内之气旋转如意；有形似卵，内里清静；气卵内外透明；阳春白雪之境；心肾之间，有气如轮自转；气神相间，无别融一；身心大畅。

此处功境，仪佐助学人解悟，以参悟以上修炼内容。效验之序，不足为据，亦不足以表明个人之功景。所修理法虽同却因人而生境界，旨在身感而悟，明彻于心。如参修入本，直透空空，容虚寂妙境，方是甚善。

6.要点事宜

筑基心法以“自然静息法门”入阶修道，亦可用于各层修炼之途，到时自随己身功境而灵用。此无为之法，无难无简；行自然心法，有心无心。勤而行之，必有大成。请勿以大道至简而轻之。

7.真道无言

修炼之事乃大道之用也。

大道无常，大道有情。

大道无内无外，大道无贵无*。

大道归真，大道至朴。

道不远人，人不离道。

道法自然，大道至爱！

修炼之事小，不修之人一样存活；

修炼之事大，修仙之人利己益世

“天元丹法”答疑专刊

“天元丹法”答疑专刊(之一)

听息于肤，久之，自觉一吸，气从身外入，同时一气悠然海底上升；一呼内气油然下降，符合丹经所言，并需进一步深化内呼吸状态。他说“黄河百战穿金甲，不破楼兰终不还”，决心把内丹修炼作为终身努力的事业。乌鲁木齐学员门

学员朋友们：天元丹法函授自开班以来。收到了大量咨询信函及实修汇报。大家热烈表示，能亲聆胡老恩师传授天元上乘丹法，实属天赐良缘。学员们收到教材后，如饥似渴地通读了一遍又一遍，普遍认为这部教材编著的太好了。如贵州学员尹大成说：这部教材确如序言所论，大道正法详明，天机要诀泄露，而且不崇尚什么奇功异能，不搞个人崇拜，苦心孤诣，引导学员明理以尽性。天津学员吴昆志先生说：我修炼内丹七年了，由于仰慕陈樱宁仙学，托人买了(道家养生秘库)一书，读过多遍。但由于拘泥于自家体内坎离交媾、过三关、运周天的这一内丹方法，竟然未能抓住“先天一气从虚来”这句真诀，也未能发现从宇宙虚空中吸取先天之气的修炼体系。一口气读完教材后，恍然大悟，心中无比酣畅，当晚炼功时，竟然出现了胸腹通明的一大光明相，真是丹经没有名师指点，如同瞎子摸象。

很多学员在研修过程中，收到了很好的效果，如河北沧州学员李学信在听息过程中，很快就不知不觉呼吸停止，周身温和，感到躯体不复存在，和宇宙融为一体，当神外驰时又能感到皮肤细微的气息出入，把神收回，又恢复无我状态。北京学员朱成一意洲亦来信说：5月3日接到资料，即练静功听息。午夜括子时发功，次日中午又活子时发功，5月7日小便由原来的血便变黄，大便由一日两次稀便变成两天一次干便，5月13日练功时，下丹田热滚，上丹田虚空处，一轮太阳明照，时远时近。

上一篇文章： 严新先生谈气功修炼 | 下一篇文章： 禅密功函授教材(完整)

 发表评论  告诉好友  打印此文  关闭窗口

网友评论：（只显示最新5条。评论内容只代表网友观点，与本站立场无关！）

没有任何评论

流量统计



- 首页
- 气功功法
- 气功人生
- 生命科学
- 气功养生
- 养生图片
- 资料下载
- 气功论坛

天元丹法(附胡海牙天元丹法函授教材及答疑)

[作者：红影 来源：中华气功养生网 点击数：3830 更新时间：2006-11-17]

【字体： 小 大 简 繁 ▲】

文章等级:热荐 ★★★★★

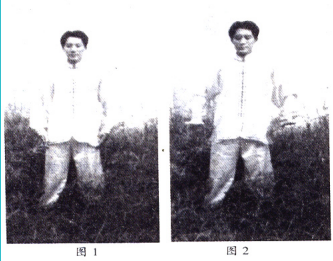
我们值得欣喜，心慰，本着研究上乘丹法真实殊境。历来上乘之法所以难以获得，我们觉得主要是无人点拨，引路之人，如今在科学日益精进的今天，难道还能让此缺陷存在吗?愿我们的工作能增进您的修持深入，获得收益。感谢为此伟业奉献的先人，今人们，衷心感激!首批专集共二十三讲分批刊发以食学友。

一、天元丹法是修天丹，什么叫天丹?

答：仙家体内，本无一实物曰丹。所谓天元大丹，是指修炼到一定程度，体内外出现通天彻地圆陀陀、金灿灿的大光明景象，是一种明心见性的状态，整个体成为一颗大丹，被宇宙环抱其中，不单指体内某一局限性的光团。**内丹**名词均由外丹而来，叫**内丹**实为强用外丹名词来形容人体的这种明心见性的状态。

二、什么叫先天一气

气功功法图片更新



武当绝技太乙玄阴...



中华气功养生网

会员注册登陆

PLEASE LOGIN NOW!

站内公告

网站公告

NOTE

- 网站测字算命频道开通，共有26个测试项目，欢...
- 网站QQ气功群(33605861)已经开通, 欢迎功友加入...
- 本站现开放注册,注册会员即可全站登陆,功友无...

专题列表

先天之气先于父母，先于天地而存在，创生宇宙万物。先天之气不但肉眼看不见，道眼亦不能见，但它无外不在，唯一的赋予万物和人类以生机。当父精母血交媾时，太虚元气即落其中，成为吾身的先天生机之源。先天之气虽然人人都有，但禀赋有厚薄；成人以后又日渐衰少，故须采炼先天之气以使人体生机复壮。从虚空中采炼先天气，即向宇宙获无限生机。先天之气与人体的真阴真阳相互生化即可构成天元大丹、虚实圣胎。

三、如何采先天之气？

答：先天一气，从虚空中来，虚空包括人体内外的虚空，体内外虚空本联为一体不可分割，犹如海水与大海的关系一样。人只有在接近胎息的心灵虚空状态，才能启动虚空能量的运化，虚无中能量运化，体内外无障碍，故人体能从更广阔的宇宙虚空吸取先天一气。古代神仙家广成子告黄帝曰：无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。我守其一，以处其合，故我修身一千二百岁矣，而形未尝衰，这是采先天一气最根本的原则。天真气无处不在，而人若不进入空定状态，无法招摄先天一气，而一旦进入空定状态先天之气，不采即入，一个“采”字与实修过程并不相符，我们要修炼一种空定状态，不采自来。而入室之门，必由胎息之路，功夫达到胎息之时，必然内气不出，外气不入，呼吸似无似有，久之，万想皆空，万象皆空，万物入定。定中，先天一气与人体真阴真阳自然交相融合生化，变人体肉身仙胎。采先天一气即从虚空中摄取能量，只有静取能量，只有静其心，才能打开通体毛窍穴道，空气中好的东西就全进入体内，这叫虚心实其腹。这时，人的营养，不再主要*食物，部分的*真气，一般练气功叫养生，采取虚空真气充养人体，叫摄生，只有服真气，才能长寿。采先天一气，关键是虚心，静心，凝神气穴如无线电电子管是真空的，真空度越高，真空管接受，无线电波及放大无线电波的效果就越好、越远。从虚空中采取先天一气的入门做法是：凝神入气穴，中老年人凝神于脐后、两肾间的腹部空间(下丹田)。青年人听息于脐(实则以整个身体为一大气穴)，不必在念头、呼吸上做功夫；也不必存练精化气之念，只是凝神气穴，耳听皮肤而已。在这一过程中神气相依，阴阳相合，丹田一窍与人体这外大窍，自然成为神与气、阴阳相博相依的气化之炉。



专题列表
SPECIAL

- 养生气功
- 道家气功
- 佛教气功
- 少林气功
- 峨嵋气功
- 武当气功
- 健身气功
- 太极气功
- 性气功
- 更多专题...

站内搜索



搜索

☐ WWW ☒ 本站

热门文章

- aaaaaa
- 呼吸益肾法
- 秘传补亏正法
- 闭精仙法
- 活子午采法

推荐文章

凝神气穴入门后，随着内气蕴生化旺盛，外呼吸渐弱，会自然而出现胎息，在胎息状态或接近胎息状态时，人体虚无空间的生化之机被启动，也就是玄关窍开了!此时人体与宇宙虚空自然联为一体，宇宙能量自然源源不断出入人体。此时，心神仍需依于气，不离于气；神气相合在神气相合的状态下，人体后天之气自然向先之气转化。

注意：天元丹法的特点是炼精不化气，修炼关键在于进入神气相依的状态。神气相依状态下，不需任何有为的操作，神气交合有它自然的升阳火，退阴符过程，只是要注意，神要相照于气的整体和自然过程，不要分辨什么，选择什么，留恋什么。请记住神气自有向光明通透状态转化的趋势。我们要选择的，是这一总趋势，此理印于心后。

答疑专刊之二

四、天元丹法的修炼中心是从虚空中采先天一气，与伍柳丹法所言炼精化气，过三关运周天有何不同？

答：仙家静功有两种，一是从修命入手，在活子时起火，烹炼无欲的精，通三关，运河车，行周天火候，炼精化气，炼气化神。此乃清静功夫的渐法。二是从修性入手，即仙家顿法，完全是一种静功夫，虚极静笃时，外呼吸几近停止，谓之胎息。胎息之时通身关窍自然开通，先天一气如水向低近流一样，不可阻挡地贯注人体之内，不采自至。先天之气会自然与人体精、气，神，交融合合，精自然化为气，气自然化为神，神自然还为虚，在无为状态中听任先天一气逆转体内阴阳生化，使精、气，神重返先天元精，先天元气、先天元神。此为仙家顿法，属中黄真透，不必再分小周天，大周天与小还丹，大还丹等。及到炼神还虚，炼虚合道层次上，二者已无分别。不过修炼到最后两步的人，千年廖若晨星。天元丹法修炼方法很简单，但越是简单的东西越是不容易做到，越不容易做到东西；如能持久之以恒，那么肯定获大成功。

上一页 [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10] [11] 下一页

上一篇文章： 严新先生谈气功修炼 | 下一篇文章： 禅密功函授教材(完整)

- 壮阳功秘法—南少林的金刚...
- 活子午采法
- 道家养生功(二)
- 八大神龙掌—道家昆仑派南...
- 仙道长生法门

相关文章

- 禅密功函授教材(完整)
- 严新先生谈气功修炼
- 禅密功——阴阳合气法静功...
- 真传易筋经
- 无派功理功法集萃篇(绝对完...

其他信息

- + 更新列表
- + 推荐列表
- + 热门列表
- + 频道地图

 发表评论  告诉好友  打印此文  关闭窗口

网友评论：（只显示最新5条。评论内容只代表网友观点，与本站立场无关！）

没有任何评论

流量统计