

太乙三才桩热

太乙三才桩

[作者：佚名 转贴自：本站原创 点击数：1942 更新时间：2004-2-20 文章录入：admin]

太乙三才桩
李兆生 李淑贞

[编者按] 太乙三才桩是一套简单的古典上乘功法。天、地、人三桩、姿势、动作、意念各不同，而以意守丹田为基本；在意守中，又以天目、涌泉、丹田位置有别，象征天、地、人三种位置；以动作的向上、向下及持中象征三桩的倾向。本功所附古传桩诀十分珍贵，此中包含了深刻而奥秘的功理，以及古人的练功体会和对内景的描绘。

一、练功要领

此功法分三个阶段学习。第一阶段属初级功；第二阶段属内运功；第三阶段属精进功。学者可根据本身的实际基础，按照每个阶段的练功要求去练习。

(一)天字桩

第一阶段

动作：两足距离略宽于肩，两腿站立，关节处微有弯曲(以便气机巡注)。两掌心向上平托，指尖在后斜上方，以舒适为度。双目平视，呼吸自然，全身放松。手掌与脚掌均不用力，意守丹田。

意念：双手托起，于天化合。双足溶化，双腿虚无。渐渐入静，周身溶解在大自然之中。双目神光外射（意念与目光统一）。

第二阶段

动作：继上式内气启动后，继守天目穴和劳宫穴。两腿微直，两脚内侧用暗力内扣，两手略往回收，微向上举，舒适为度。呼吸匀慢深长。

意念：双掌劳宫穴左右往返上越头有气流交注。两耳有清悠的音乐感。气注从涌泉上冲至全身。天门穴沉涨，眼前明亮。

第三阶段

动作：双脚外侧翘起。意守百会。忘掉呼吸。

意念：身体从下至上上升腾，气过百会有一股气注山冲云天。

(二)地字桩

第-阶段

动作：站大马步。两足大于肩宽，掌心向下，双掌在体侧下按。双目平视，呼吸自然，意守丹田，全身放松。

意念：自身如山脉峰峦，巍然自若，无动于衷，身与大地相吻合。

第二阶段

动作：继上式，架子降低。呼吸匀慢徐徐深长。

意念：劳宫、涌泉气感明显，从下至上气注周身流注或有收缩感。

第三阶段

动作：意守涌泉，忘掉呼吸。

意念：自身下沉，如入渊底，如水中山石树木遍体清凉，自身浑然之形。

(三)人字桩

1．动作：两足距离与肩宽，两手重叠放在小腹丹田处。人字桩功早晚练法不同。

2．早功：

(1)双目远视，意念和视力合一，观看朝日，取太阳光热映在丹田，丹田里似有一面镜子，呈斜面，反照太阳。

(2)继上式，双日内视映在丹田内的朝日，与太阳形成三角迂回折射，往返周注。

(3)双目微闭，含光内视丹田里有一轮喷薄朝日，周身蒸腾。

3．晚功

双目微闭，太空碧月一轮，光华吐瑞，冲天门直降入丹田，遍体生辉，清凉无限。

(四)三才合一法

入坐观想丹田境内，浩如太空，丹庭耀金，碧海玄光，有日月合璧之象。

此三才合一法，亦属精进上乘之功，是三才桩功的归宿

二、桩诀译注

（一）天字桩

掌托天宫气运通

平身站立，足距肩宽，目平视，臂微曲上举，曲指，掌心向上平托，劳宫穴采宇宙太空之气。

妙悟丹元启真灵

练功时丹田、关元处有微动或热的感觉，即古人讲的动中八触，真气启动。

定气安神阴阳降

由静度中的神气变化，而影响周身经气血流阴阳脉络下行。

气脉周巡落黄庭

经过潜气内行的真气，在巡回的过程中，缓缓聚集在黄庭丹源

双掌托化法如天

双手托起掌心有明显的气感，入静后两手有连在云天之际微微溶化的感觉。

运起大数是真明

随着功夫的深入进展，而察觉宇宙天体，无时不向地面人身发去种种能源照射。

天机悟出元明数

宇宙天体间的妙密，在长期的行功中可以得之印证，使人开发智慧，古人称作元明。

天台有法道觉恒

太空中的道理，必须通过练功中的内景功夫去探索，古人也喻之觉悟恒通。

通明境现润酥雨

练功中水火既济，心火降而肾水升腾，眼前有光明出现，是太空天体的照耀，与百会玄珠的作用和合。

妙轮始开卷春风

有似微雨细降，到此境界达到炼神还虚，延年返还的功效，如同回转少年，得意畅游在春风之中

微微若化甘雨泽

微微的春风，细细的微雨，润泽身心起到质的变化，是古人说：久住春风中，微风润新华。

冥冥是增甲乙晶

古老的十二元辰中的甲木阳晶、乙木真气，以及影响到天体人体合一的统，这种境界是精进高尚的。

二目运神升天日

神开窍于目，目光如电，内景功中印证天目、慧眼、明幽微而至极，亦有同日升腾之意。

一心人化起群星

心里变化精细，不受外界干扰，上穹碧落一尘不染，达到高深境地。

坐守明月千年泰

功夫到此，就要很好地温养，可以由站桩转入静坐，功中脑后肩上明月-轮，光艳无极。

华照大千万轮乘

此刻即转入佛家五眼六通，道家神明极注等天人同感同运同行的合一境界里。

（二）天字桩诀

双掌元合，久注华功，法立天界，一体大同。

悟开玄机，人天合生，定开日月，弥散九宫。

三三天外，更见玄生，用功勤苦，立意为宗。

诸法生象，诸法皆空。万轮圣境，天字首行。

性空元明合大同，妙说真宗产灵空。高天月朗通明殿，密悟洞晓统元楼。

天机是本由人悟、天桩纯妙是法修。悟彻三才天宫里，妙字功法蕴应求。

（三）地字桩

四平八稳势若松

掌心下按，拇指向前，余四指向左右，两足分开大于肩宽，下蹲如图2之势，四平者，掌足平于地，阴阳者八稳，其势若松。

巍然如持久注功

巍然宛立势如古松之健，似风微动薄枝翼，桩功外静内动，以宣气血流注，日久功深滴水穿石，其功有成。

玄机降泽撒大地

其中有妙，其中有精，功法的运化周身百脉交通，劳宫、涌泉穴采纳地下有益元素，俗称地气润泽身心。

微妙空灵源众生

功中的精微变化，气脉贯通百骸，如虹似电，周天巡回运动。资生宇宙间众灵，俗称万物土中生。

根基立柱八极渚

人生之气与大自然的交合，产生气场，周经通自四向八极，如玉柱之威根基之地。

功续运策九转宫

随着行功由任督的通明周巡，由经道而转化为纬道而动，内外交光，形全九宫分野。

千里鸿蒙无二仪

古朴的太素行功，浩浩渺渺孕育元阳，如鸿蒙之初，阴阳未判之形。

万载元始出一形

悠悠万千岁，沿溯古国的丹经大道，源我中华先祖开元始，孕育万乘如一法。

三花聚顶真元象

由精气神的聚集凝结产生高超的内景，显化以上丹田而入太空之玄珠，分化三枚。

-气冲阙宝刹城

旧称三花聚顶，玄化其珠为渺渺三光照耀，由百会直冲天际，真然内景顿然现法。

通天彻地如一法

由天宇桩之基础转化地桩合成如意元真妙体，功法结合同出一轨。

阴阳生化此大密

丹砂妙术的阴阳生化规律，万法同宗的显象，揭示了奥妙丛生的功法之妙用及智能开拓。

三千通彻皆玉柱

巡行周天的三百六十五度孕育了人体的周经内转，改变了常态，即为古人金刚玉柱之质，长生不朽之身。

八万功成是紫灵

八万四千法，法法元通，三千六百门，门门相系，练到完贞地步，内景的表现则是一片烟霞，紫光燎绕。

天地合和同一物

天圆地方六律九章，合成一物谓之玄黄，此谓先天元真、太乙气化。大丹有成，浑然一物。

混元大道始生成

到此境地非天非地，无是无非，元我无境，物我相忘，浑元真如，大道通明是谓道也。

(四)地字桩诀

四掌注机，四肢同齐，万元如注，如此真灵，

大千三象，地祖先明，周巡诸宗，法外洪成，

都天大地，谁主功增，生化万物，泽润元明，

万品朝圣，一气合灵，九转圣元，万坛平升。

凝填坚实大地通，妙宗真轮发元明。

都天大地生万象，大千妙解统众灵。

有法应习大地桩，始知地宗纯真情。

源存大道真如海，万宗品中天地功。

(五)人字桩

双掌合扣育丹田

足阔肩宽，双掌劳宫对丹田，潜气内行丹田自有热感，久而行之真气足而身自健。

阴阳二仪运先源

太极生阴阳，二仪运化精幽互为转用，孕育着先天的太乙气化。

至宝真如元性法

至大精微无上至尊之真如法象，种种内景功夫，都待得悟尽先天而后识之得见元明初形。

如-密悟静法禅

不息的行持，日久功积密悟的显化，皆出于静功中的禅法、禅修、禅定。

吐纳神思通元道

吐纳导引、有神运化无不是内功丹家所学的功法基础，积久法变，元悟正觉，得慧不难。

升降气血注心田

升降开合、气血周通、五气归元、六合抱一，心乃神意，田为丹舍，时刻潜行其道，其妙自现。

神机灵苗双瞳动

心神会意，开窍于目，心机发现之枢全系于灵机苗芽，意神相合为功中之大要。

纳取元阳火炼丹

精气神的转化，心火下降，肾水上腾，坎离交宫，天地交泰，练丹习道，唯摄真无，培育先天为业。

太阳真火壮真水

摄取太阳真火入我丹中，补先天之真水，坎离抽添，命门先元，日积真气。

月魄寒精育宝田

提求月魄寒精，补育华身法田，周身清凉虚火降，而真阳秘，阴阳合之。

心田久铸元阳体

用尽心机，久行其道，坎离交媾，日月氤氲，大道昌然，真体元阳出生。

三才至贞人字玄

天地人三界，三才得位，传自太古，法天地而成象，夺天地而生造化，人在其中，寓意玄机。

启开元天用真慧

持久行功，天门振动开透，玄机自然运化，使人聪慧，超常人。古人有存天门聚百神之说。

悟彻此宗得密禅

能在丹经大道中领悟全真妙经，三才立极，得其蟾密，同禅修之说，宛一如之法。

人字功法闻其密

人字功是夺天地之造化，持采日月精华，而著其法，密寓生于其中。

三才至此归统元

到此境里即可领悟万轮圣境，万法归真，万乘如一行统元真谛，内景至此极品之数。

（六）人字桩诀

阴阳有形，分统元轮，各布灵机，悟妙得根，

真通密数，吐纳丹真，通中悟玄，妙里产真，

三千真气，四万慧根，元通至此，得妙传神。

天地文泰，育之人身，三才至理，至宝乾坤。

三才至真悟真功，三才立极法修成。

都天月朗乾元功，大地光华人字通。

悟此灵功源大道，得之慧法通元明。

人生通彻阴阳体，纯阳真身出真灵。

三、人桩诸基渊识

意守丹田，微睁二目，意守丹田能施气血运用天，微睁二目索取离精入先元，气血运彻周天道，四肢百骸润先玄，离精入宫先元本，三千大千溶-杯，日月化合产真品，阴阳如一法先元。意守丹田，本是诸法、诸功之基业，谁人不慕好法缘。微睁二目，可察司法、司天手艺技，武魂冲至大罗天，好法缘，大罗天，广大真如贞性海，无如玄妙真宝田，都天育地展元机，三千大数万轮坛，人字本是三才基，法缘立古立天地，天地交感运神功，三阳开通聚真骸，武法宣扬大千本，三才至真始见泰。

上一篇文章：九转内丹术

下一篇文章：龙虎丹法

【发表评论】【关闭窗口】

最新5篇热门文章

本站成立四周年充值优惠[529]

七星功[15912]

朝阳神功[17803]

鹤拳练劲三步功[9356]

玉露莲花功 - 止淫密法[55931]

最新5篇推荐文章

本站成立四周年充值优惠[529]

本站成立三周年赠送资料[25514]

教材(资料)换点数[9373]

收费资料专区收费说明[25931]

相 关 文 章

没有相关文章

 网友评论：（ 只显示最新10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

| 设为首页 | 加入收藏 | 联系站长 | 友情链接 | 版权申明 | 管理登录 |

版权所有 Copyright© 2003 中华气功大全网 站长：中华气功大全网 页面执行时间：140.63毫秒

Powered by : MyPower Ver3.51