

张苏辰内丹功
养生论文集

目 录

前言.....	1
1、中国道家龙门派内丹功.....	3
2、明一子内丹功经验谈.....	10
3、练内丹功的调和法.....	21
4、浅谈性命双修.....	24
5、炼内丹功火候运用.....	24
6、略论道家炼养采补法.....	28
7、试论活子时和活午时的运用.....	29
8、内丹功的胎息练法.....	31
9、眼睛在炼内丹功中的作用.....	34
10、《黄庭经》、《悟真篇》印证一得.....	36
11、怎样修养元神之光.....	37
12、谈谈炼内丹的火候运用.....	38
13、炼精气神浅谈.....	39
14、补亏功法秘诀.....	41
15、我对老年性生活的体验.....	43
16、内丹功之真诀一读《吕祖百字碑》有感.....	44
17、老年人养生补肾生精功.....	46
18、内丹修炼体验传真.....	47
19、功夫不负人 实践得全真.....	49
20、也谈“粟米易得，玄珠难求”	54
21、女丹功法.....	55
22、谈炼气功的阶段.....	59
23、谈谈练功选时.....	63
24、老年人气功修炼中按摩的应用.....	64
25、练功杂记	64
附录.....	68

前言

本文集汇编了张苏辰先生 25 篇(注：最后 4 篇为邓未录，后学补入的。)有关道家龙门派内丹功养生论文，其中 20 篇出自 1988 年 11 月—1997 年 9 月的《气功》杂志，《明一子内丹功经验谈》一文出处不详。先生生于公历 1903 年，46 岁开始拜师修习道家龙门派内丹养生功法，经过 30 多年的修炼，沉痾得愈，四步功成，并积累了不少宝贵内炼经验，寿至九十多岁，最后参破了生命之奥，环顾“过去的友人已无一在世”，乃有云归之意，遂端坐而化，以最后一着，实证丹功之修为。

先生文章始见于《气功》杂志 1988 年 11 月号（第 9 卷第 11 期）《内丹修炼体验传真》一文，时年 86 岁，之后陆续发表多篇内丹修炼文章，至 1997 年 8、9 月在《气功》杂志连续发表由齐建国整理的《中国道家龙门派内丹功》一文总其大成。综观先生文章，无不以“观祖窍穴”为入手门径，虽语多重复，实乃“吾道一以贯之”的体现，读者万勿以功法重复而忽略之、轻视之，辜负先生谆谆善诱之苦心。

先生文章比之张义尚先生、庞祝如先生，虽不及后者广涉佛道两家，然专精道家龙门之学则有过之而无不及，且皆从实修实证中流出，称性而谈，别有一重天地所在。义尚先生身后有《养生蠡测》一书，如大法雨，广泽后学；而先生文章犹岐路明灯，故汇集之，以耀来者。

我在录入校对之际，细读先生的文章，略窥龙门丹法一二，虽然未获得传承，对于龙门丹法亦有所思，以求教于识者。龙门派丹法的特点首要在断除色欲，保精生炁。但是正常人要断除色欲的确是一件很难的事情，这是人与生俱来的本能。所谓顺则凡，逆成仙，只在其中颠倒颠，不断除色欲，筑基就无从做起了。为什么文章里面多次提到要断欲保精，就是为了筑基可成（文章亦提到未漏之人不必筑基，直接可从炼气化神做起，现实生活又有几人能做到？如炼己不纯，同样有倾覆的危险），然后才能登堂入室，窥探其中奥秘。无论清修或是双修，不能固精断欲，绝无成功的可能。因此，年龄越大的人，虽然身体素质差，功效慢，但是相对容易做到断除色欲，反比年轻人较易取得成功，譬之先生，46 岁断欲修道，筑基成功，修成不漏之躯。

北宗龙门派丹法相对南宗丹法（或称双修或栽接或龙虎丹法）被称为渐法，因为它是以性了命，在身体方面见效相对慢些，并且纯靠自力。但是它入手要求比较简单，纯粹个人修炼，不劳外力，修道成本和条件比较低，大多数人都能办到。而双修等南宗丹法虽然见效快，但条件和修道成本较高，且容易被世人误解，据闻有些得诀者因地、侣、法、财等条件不具备，只得抱憾终身。龙门派丹法虽然被称为渐法，但只要确实能依法而行，能闯过情欲一关的，一般来说，在3个月内身体就会起变化，3年内完成筑基，有病者使身体回复健康状态，进而达到炼精化气、炼气化神，其与顿法何异，况且龙门派丹法的口诀基本上已公开，求之不难，并不像南宗等丹法那么神秘难求，甚至上当受骗，最后一无所获。只要认真按龙门派口诀修炼，多少都会有些效果，身体都会发生效验的，健康不难。愿此文集，对有志于探究丹法者有所裨益。

邓宗邱

2004年5月28日

1、中国道家龙门派内丹功

齐建国 整理

《气功》杂志 1997 年 8、9 月号

自序

我叫张苏辰，法名明一子，生于公历 1903 年 8 月 9 日。自幼多病，身体消瘦，到十五六岁时病象更多，怔忡、心悸，记得十七岁那年的春天，每年午后身体发热，到第二天早晨热退。常请医生吃药治疗，然一点效验也没有。偶购一本《因是子静坐法》，照书中所讲方法进行静坐，果然有效，身体逐渐康健，只是没有恒心，练习不太认真，病一好就不练了。三十岁成家娶妻，静坐功夫断断续续没有坚持下去，到四十六岁时，又患半身不遂症，不能行动，吃中药无效。后有人告诉我，说中医韩大夫教人静坐法，能治各种病症，在无奈的情况下登门拜访，叩头认师，求他教我静坐法，医疗难治之症。韩大夫欣然应允，赐我法名明一，并告诉我，半身不遂之病，练习静功一定可以治愈，只要有恒心去坐，必然会生效验的。从那天起我开始练内丹功，到如今已经九十多岁了，积累了不少经验，提高了身体素质。为将此功法造福苍生，撰成《明一子内丹功经验谈》（现改名为《中国道家龙门派内丹功》）公世，供医疗疾病参考用。这篇文章从筑基功、炼元精化元炁功、炼元炁化神功、养胎神功等各阶段方法、火候、经验方面加以说明，请体弱多病的人疗病验证之。

一、筑基功

吾师开始面授练内丹功的方法是：双目中心安祖窍，炼祖炁归根。两眼归中守一，养于祖窍之内，勿勤勿怠，谓之安神祖窍，为炼性之所，立命之根。每于静坐之前，务要扫除一切杂念，宽衣松带，身体不受束缚。及入坐时，身如槁木，心似寒灰，盘膝稳坐。左腿在外，右腿在内为阳抱阴。左手大指掐定中指顶上午位，右手大指进入左手内掐子位，右手在外，左手在内为阴抱阳，此名为子午八卦连环印。两目半睁半闭，心意放在两眼中间祖窍穴里，把心意放在使双目向正中看，观到祖窍穴内发胀，发紧，达到闭目的标准时，就闭目转双眼珠，在眼眶左边升，右边降，转双目眶的周围 4 个 9 周，每 1 个 9 周一停，开眼一睁一闭，一瞬之间摄外光从祖窍入脑，为采阳光补充祖炁一次，4 个 9 周计采阳入脑 4 次。再睁开双目，转双眼珠，在双目眶周围，左边降，右边升，转 4 个 6 周，每 1 个 6 周一停，闭目内视祖窍穴内元形一次，4 个 6 周计闭目内视祖窍穴内元形 4 次。转完眼珠，闭目内视祖窍穴内元形祖炁，涵养元形愈久愈好，何时感觉祖窍穴内会有元形之珠，再用意引无形祖炁向脐下照视，观虚空不散，静到无我无相时，就产生元阳真气。这是修炼内丹的起步功夫。

我从此下最大的决心隔绝妻室。独自一人，别居静室，谢绝世事，行持静坐功夫，规定每天子午卯酉 4 次，每次 30 分钟，如是将近 3 个月，坐的时间逐步增加到 1 小时。以后每次入座后小腹渐渐发热，然梦中泄精，小腹热力消失。于是韩老师又传我固精关门法。其练法是：手掐龙虎诀，左手中指点住右掌劳宫穴，右手中指点住左掌劳宫穴，左掌在上，右掌在下，两掌合扣一起，除左右手中指点住外，其余各指都伸直。两掌放在肚脐下，自然盘膝坐在床上，闭口舌顶上腭，鼻孔一吸气，用真意将生殖器往回一缩，意引头转眼遂，从会阴穴向左侧身外边走空间，上升到头顶百会穴一停，眼往上看。鼻孔一呼气，意引头转眼遂，从百会穴向右侧身外边走空间下降到会阴穴一停，眼往下看。左边升，右边降为 1 圆周，一吸升一呼降为 1 次，如此 4 个 9 周，每二个 9 周一停，用心意将生殖器向上提缩，连提 6 下，共提 4 个 6 下。再静坐意守丹田 10 分钟，然后用右手掌捂在肚脐上，左手放在小腹底曲指记周数，右手围绕肚脐划圆，左边升，右边降，旋摩腹表 4 个 9 周，再从右边升左边降，旋摩腹表 4 个 6 周，再用左右手捂在背后腰眼上，搓热后把双手带脉左右一齐向前拢到肚脐一碰手。这叫关门上锁再加封，每天晚睡时练此功一次，能防梦中遗精。我用此法果然有效，梦中不遗精了，可是又发现夜半子时以后生殖器发软，于是又请教老师，韩老师又传给我精气回收法。这步功法叫安炉立鼎，其口诀是：前对脐轮后对肾，中间有个真金炉，十字街前安玉鼎，神炁之宅呼吸根。按道家传统说法，鼎是双目中心祖窍穴，炉是脐下真气穴，实际鼎原无鼎，炉原无炉，是道家炼内丹假设的无形器具。鼎是炼先天真性之处，炉是炼精养气之所。所谓精气收回法，其实是炼精养气之法，也叫炼精化气法。具体方法是：静坐时心无邪念而外阳勃举，不等邪念发起、外阳勃举发软时，先提根，即用意力一提会阴穴，鼻孔吸气，眼往上看，以神领气，心意遂之，从会阴穴向后走尾间、夹脊、玉枕至头顶百会穴一停，再一呼气，眼遂着往下看，以神领气心意遂之，从百会穴下来，走祖窍、绛宫、炁穴直达会阴穴。后升前降一圈，如此转 7 周，外阳即可缩回，这叫采小药。就这样转法轮，日积月累，感觉身体比以前好多了，半身麻木症能举动了，而阳物举的次数越勤了。于是又请教韩老师怎么办？老师又传给我降龙法制之。具体方法是：用转法轮 7 次外阳不倒时，原坐不动，立即凝神于会阴穴中，会阴一提，鼻子吸气，意想从会阴穴提到丹田气穴中，再用绛宫之气下沉丹田中，这样一提一降为一次，做 7 次，外阳立缩。经过练此 3 个月后，外阳又不缩回了，又请教老师，老师又传伏虎法制之。具体方法是：此法万勿轻用，达不到阳精破关射出之象，不能下手采炼。因精不发动，无精可采，必须有精动撞关现象，火候不老不嫩之时，才能用此法炼精化气，上升补脑。在静坐中发现此景，急速下手，用右手中指点住会阴穴，身躯向左侧一歪，左腿半曲，右腿伸直成半躺半坐式，用鼻连吸三吸，头转眼遂，从会阴穴起，走左侧身外空间，向上旋升，升到头顶百会穴一停，用鼻呼气，连呼三呼，从百会穴下来，眼遂头转，向自身右侧身外走空间，下降到会阴穴一停。再用鼻连吸

三吸，由会阴穴向后走督脉三关，升到头顶百会穴一停，用鼻连呼三呼，从百会穴向前走任脉三田，降到会阴穴。左升右降，后升前降为一次，这样连转7次，待精不动时，外阳缩小，即精已化炁，药已归炉。此时仍不撒手，身躯由半躺半坐而坐正，再用封固口诀，照前收回精气法，连收3次，然后撒手撒指，下边干干净净，将有形之精化为无形之气，这就是炼精化炁法。

炼精化炁归炉之后，还有炼外药之法。炼外药法是：入坐之后，用祖炁光向下照视气穴15分钟。鼻内一吸气，神照意引，从会阴穴向后走，沿督脉上升到夹脊关一停（1秒钟），再升到头顶百会穴一停，眼向上看，为进阳气。鼻内一呼气，从头顶向前降，到绛宫一停（1秒钟），又降到会阴穴，眼向下看，为退阴符。一吸一呼为一周天，闭目转4个9周，计36周，不许少于这个度数。

我经过练内丹功，3年将身体补足，全身疾病一朝痊愈，而且步履轻健，一举足能走数十里路，也不觉疲乏。

功夫到此阶段，筑基功已完成，体质已完全恢复健康，我问老师为什么先炼祖气归根呢？吾师说：二目中心内即是祖窍穴，为人体天地正中，是藏元始祖炁之窍。用功之时，两眼归中守一，养于祖窍之内，谓之安神祖窍。这是炼性之所，立命之根，舌尖顶在上腭，真气聚于祖窍。眼观此窍，耳听此窍，念念不离此窍，忽然心清气爽，浩气畅于全身，一点真阳从中现出，此为玄关现矣。炼此性功，口中生出津液，待至不能容时，引颈吞入脐下气穴中，用性光照视气穴，这是性光之火，就能化生精液，精液积满，外阳必举，再用采精化气补在身中，体质就能逐渐恢复健康。因此，炼祖炁归根，是每天练功的主要课目，从筑基功到高级功，都要炼祖炁归根法。我又问老师，筑基功有火候应用否？吾师说：筑基功是有为的火候，如采药时吸气后升，用急促有声的吸气，用意念之力如举重物，是武火武风；呼气前降，用无声的呼气，用微意前降，是文火文风。用祖炁照视气穴，意柔息微，自然嘘气，是文火温养。

二、炼元精化元炁

筑基功完成后，紧接着要修持炼元精化元炁功，这是因为元精藏于五脏六腑血液之内，是无形的精，只有在炼祖炁归根照视气穴中，静极窍开时，会感到会阴穴有跳动，这是元精的产出之象，必须采精归炉。具体采法是：急用真意提摄动处，一缩小腹，提引动处之气，沿督脉上升于脑，急开目一睁一闭，用祖窍穴聚摄天光入脑，闭目聚视上下二气合成一片，再用意引入口中，会同口液，用舌向后一吸。咽至脐下气穴中，收存封固。这步采取法有嫩老之采，会阴穴跳动之采嫩，若会阴穴跳动时，及时

采取，又觉及他事，心不急采，是为药老。如果采药正确，以口中有甘液落入气穴中，是元精化生归炉的验证。如在功中有数次元精之动，要有数次采取，转卯酉周天一遍，固丹封存，收功下坐。卯酉周天的转法是：闭目意引从会阴穴向左侧身外边走空间上升于头，从头顶百会穴向右侧身外边走空间下降于会阴穴，为1周，转4个9周，计36周，为进阳气。再睁着眼转周天，开目用意引从头顶百会穴向身左边下降走空间到会阴穴，身右边上升走空间到头顶百会穴，为1周，转4个6周，计24周，为退阴气。左升右降36周，左降右升24周为一遍。

我在四十九岁时，如是练功近3个月，时刻警惕阳精走失，每晚睡时，炼固精关门法1次，以防梦中泄精。一日入静后，忽然眼前阳光一闪，小腹内渐渐发热，热力一次又一次地增加，小腹中似有沸汤，又过一段时间，小腹中突然震动，这股热力，冲开背后脊骨末端，急缩肛门，热力过了尾闾关，一度一度地上升，热力升到夹脊关，停住不动，用意凝神聚热，化关中阴气，热力撞过夹脊关上升，升到玉枕关又停止不动，用真意凝神聚热，化关中阴气，后脑骨震动3天，觉全头胀大，后脑骨豁然开，真气盘旋于头顶，很用力地进入脑中，真性气与真命气合一在泥丸宫，口中化出金液，用舌向下一咽，金液从喉头沿任脉下入气穴中，转卯酉周天一遍，收功下坐。经过近半年的静坐，热力依循上述路线不断循环往复，一日夜半子时，小腹热力又复震动，右手自动捂住睾丸，中指点在会阴穴上，这股热力从丹四降入会阴穴，吸抽中指，向后进入尾闾关内，在脊髓内，节节上升入脑，口中又化出金液，用舌向下一咽，咽过重楼，咽喉有声地落入下丹田，这就是丹书上说的五龙捧圣髓通小周天运行景象。从此以后终年不生疾病。此后每次入坐，用祖炁照视气穴入静时，就出现真炁自转法轮。一周一周运动不停，转到口中上腭降下颗颗金液，如淋水之状，就停止不转了，味似甘露，徐徐咽下重楼，以祖炁光送入丹炉中，畅于四肢，美快无比。此是小坎离交姤运化元精之验。

我练此功1年，生理上有些变化，身体上出现了轻、暖、冷、重、动、痒、涩、滑等现象，佛家称为八触，在我的体验中，这八种感觉不是同时而发的，而是有先有后，如坐久觉身轻如羽，小腹发热，就生动力跳动，俯仰，摆动，头部扩大，身高丈余等。

三、炼炁化神

随着二步功的深入，元精已炼尽，接着要修持炼炁化神功，达到气与神合炼，使气归神。具体炼法是：入座后，用祖炁光在祖窍穴内悬照，照定在气穴虚空境界中，轻轻寂照，绵绵看守，自然呼吸。使其不寒不热，从容涵育，任其自运自化，口中生津，用乾坤相交咽下，如雨泽物。经过7日温养，等待静定，呼吸一停，大药产生，呼吸不停，大药不显，炼到

虚极静笃，身如太虚，忽觉内气其大无外，其小无内，氤氲蓬勃之状，与平常凡气不同，这是经过神光照视，大药产生之景。此景一显，又觉内气向丹田外围扩展，充满全身，又向丹田中心聚敛成珠，一散一敛，内气成形，如火珠之形，含在丹田中，这是积久纯阳之气，自然养成大药。忽觉眼前现出白光，这是第三次现光，是大药养足景象，大药出炉的时候到了。又觉大药上冲下奔，丹田火炽，两肾热如汤煎，眼现金光，身涌鼻搐，口齿叩动。耳内有鸣，显此景象是六根震动，急用心意守尾闾关，向后一引，大药冲过尾闾直升泥丸。阳气升到脑中，觉头胀大，有蚁行之状，全身有酥麻之感，急开目一睁一闭，摄天光从祖窍穴入脑，用神光凝聚脑中片刻。即行卯酉周天，闭目按眼眶周围转眼珠，从左边升，右边降，转9周一停，开目摄天光入祖窍穴凝聚1次，如此转4个9周，共开目摄天光凝聚4次，为进阳气。再睁着眼，按眼眶周围转眼珠，从左边降，右边升，转6周一停，闭目凝聚祖窍1次，如此转4个6周，闭目凝聚4次，为退阴气。这样转眼珠，把大药聚成一团，称为先天真种子。此时大药从脑中降入口中，一个圆陀之液，急用舌尖顶住上腭，紧闭口唇，以防渗漏，急用神光向下照视，凝神下照不动，以待真种自动下降，忽觉有鹭鸣之声，降入中丹田，真种不动，有神光照视中丹田，含育15分钟，再徐徐运行卯酉周天1遍，封炉下坐，这是采大药过关服食炼法。这步功法的火候怎么掌握呢？用神光照视中下丹田，先存后忘，神息自定。

过关服食大药后，怎样继续练功呢？吾师告知：入座之后，用神光照视中丹田为主，轻轻寂照，绵绵看守，不即不离，用文火温养大丹，呼吸合，神气交，伏气于中丹田，守中致虚，一念不生，先存后忘，神气合一，达到无极虚空之象。静极生动，元气如活龙游动，从后升于脑，又从前降入下丹田，神光射入丹田，包含元气，形成胎息，此时元气与元神合一，大药之炁化为元神。一点灵光升入祖窍穴中，照耀太虚之上。忽觉有两股元气从两脚心沿双腿外侧升至尾闾关合成一团，沿背后升到夹脊关又分开两股气，沿双上肢外侧达到双手指，又从双指内侧回到玉枕关合成一团，入于脑中，从脑降入口中，沿任脉落于中丹田，从中丹田下行到会阴穴，又分开两股气，沿双腿内侧降到双脚心。如是一周一周的升降转全身，口中生满津液，咽入中宫，畅于四肢，美快无比。这种景象保持3月之久，达到有动有静，静则忘我忘形，进入入定状态；动则真气运行于全身内外，如在云雾中一样，一日有无数次的变化，真息循环不已，此为炼炁化神功夫。这步功夫，由有为过渡到无为，化气为神，久而久之，本身内气由微动到不动，身如虚穴，昏睡全无，元神炼成纯阳功夫。

这步功夫的火候如何运用呢？吾师说：真意于如有如无之火候中，方是大周天的真火候，如有是神气之定，如无是神气在定。若是用意守，便着于有，着于有即起有之妄念。任其不照，则神气离，就不是定了。但微

有似存，若二气存，神存二气存，俱在定中，便是虚无的无上妙境，神气合一，都定入一块，就没有火候了，真火候定而空，定空久定神通慧。

修持到这一步，体内发生了很大的变化，做功中觉元气从中丹田向两腰间旋动，横行带脉，左右转各 36 次，又从身前后上下绕圈，约转 4 个 9 周，最后从上丹田降下一个气团，隆隆有声地落入中丹田，全身内气向中丹田聚敛，如磁石吸铁，聚成元形之物。真气离体转，左旋右转，细雨如珠，真气遍体，如痴如醉。恍惚杳冥之中，不知有人我之相，天地之形色，人天合一境，一气贯乾坤。

四、十月养胎

《胎息经》云：“胎从伏气中结”。即指结胎神必须常伏气脐中，守其神于脐内，神气相合而生胎神，胎神结成，乃生阳神，是道家内丹功的正途。具体炼法是：入座后，用祖炁灵光照视中丹田，心意系在气穴虚空中，自然呼吸，口中上腭降下津液，咽入中丹田，以意畅送四肢。再从双足向上提缩阳关，前后各升于脑，如此一回，即行卯酉周天一遍，收固丹形，速以凝静入定，此是金液还丹之妙。如此练功 3 个月，自然出现神炁凝定，相合相化为一，而生胎气，伏于中丹田，进入胎息。此是初级养胎功。

《胎息经》云：“气从有胎中息，气入身来为之生，神气离形为之死”。说明神气合一，互相不离，那么怎样使神气不散呢？具体炼法是：入座后，用神炁灵光照视中丹田虚境，守中致虚，一念不生，使灵光常觉常照，这是神炁不散，保住养胎之景。养胎全凭寂照，如失去寂照，则二气不畅旺，二气不畅旺，则不能资养胎神，所以寂照为养胎之本。胎息常住于身中，每到杳冥混沌时，天机自动，丹田真气上冲，飞上泥丸，脑中生阴，化为玉液，降入口中，如冰片之香，咽入中丹田，要勒阳关，从会阴穴提入丹田，以固丹形。如此每回皆运卯酉周天一遍，即凝神入定，守中抱一，这是养胎中级功。

高级养胎功 4 个月炼法：入座之后，用祖光照视中丹田虚空境界，把元神定在胎炁中，炁包住神，神炁相结，心意寂照不动，祖光照定胎中，要念念在胎中，非言语之念，而是息定之真念，胎中定力，在乎一念之诚，心无妄想，守中抱一，这样自然阳气日旺，溶化神之阴，阴神自然渐渐消灭，定功渐纯，功夫到此，神归小定，胎炁伏于中丹田，达到真养胎景象。

吾在修炼养胎功时，达到整夜不下座，因静定之极，内气不动，外气不入，神气合一，混沌无知。老师说：小静一日不下座，中静三日不下

座，大静七日不下座，不可疑为坐化，而是神气归根复命之时，结胎养阳神之象，若不能入定归于虚无之中，永无结胎之理。

养胎的火候如何运用，神光悬于祖窍穴中，寂照中丹田虚无之后，若存若忘，以文火养之，全在有觉无念之间。有念则火爆，无觉则火寒，火寒则有鼻流浊涕之危。总以诚意不散，含光默默，神光照定胎中，是养胎真火候。若能凝神入定，静养胎炁，深入混沌，而胎炁方能凝成胞胎，口中生出津液，紧闭口唇，以防渗漏，意送中宫，急凝神入定，以引结胎之火。若不凝神入定，则胎息无主而不灵，后虽入定行火，终不得号为灵胎。或入定而定中神驰，时离时合，难得养胎果满，因此炼意还虚非常重要，把意炼成心死神活，到养胎之际，就无乍离乍合之患了。

五、元神出窍

我的修持功夫尚未达到此境，不写实践情况，仅把老师口传之诀公布于世，以供后人练功验证。出神口诀是：念动向太空，日月庙门开，推情合性转，二光相遇献。把胎神迁到祖窍穴内存养，不用照视之功，只用虚心住于无，在祖窍穴内涵养胎神，这是止火养胎神，如不止神光之火，胎儿有火焚之危。必须一心主静，万缘俱息，外想不入，内想不出，终日混沌。如此涵养胎神，养到忽显月光内有雪花纷飞，速念五炁朝元法：唵嘛呢叭弥，在肚脐周围念之，将心脾肺肝肾之气，转动合一，由尾闾过夹脊、玉枕至泥丸，出祖窍，上冲百会空中是一吽字，往上一看，将二目一睁，随吽字撞出头顶。吽是心意动，不是口念出来的。五炁若足，自有金光由下而升上，遇性光合一，二光合一，即是天上真阳光遇地下真阴光合一，从中生出胎神，二目慢慢望下一闭，心意轻轻望下一跳，身外有身了。

因胎神气体尚嫩，一出速要收回，将金光一转一吸，收归泥丸，金光与性光混合为一，胎神就回到脑中，静定7日之后，再复出。这样7天出1次，调出旋入，习练半年之后，3日可出1次，1年之后，1日可出1次，只在身边运动，不可离开色身；2年之后，室内室外，可以离开色身；3年之后，可以调神出门，由近及远，演习纯熟，神体老练，不至迷失。

六、炼神还虚

炼真空口诀：丹事虽完犹有工，冥心静坐洞天中，忘形入定九年满，打破虚空才算空。具体炼法：入座之后，闭目不用神光之火照视，只用心意涵养祖窍穴内虚空境界，用心意把阴神收入泥丸，不令其出宫，如鸡抱

卵，安眠不动，必须将知觉之心都泯去，百思无存，万虑全消，使丹田里交会的神鑠，任其自动、自调、自温、自炼，我惟致虚守寂，纯任自然，神入气中而不知，气走身外而不觉，如此烹炼，自有丹杳之气上冲百脉，遍体薰蒸，这就是神生气的境界。又觉转神日长，智慧日开，清静微妙，精莹如玉，这是气生神的境界，如此神气交养，两两相生，静养9年，阳神真光养足而阳神之光兀兀腾腾，从内窍透出身外，由大窍贯入小窍，无内无外，无大无小，透顶透底，窍之光明，天地万物都照耀于神光之中了。

结 语

内丹功是道家的一套治病、保健、益寿的完整功法。性命双修，修身修的是此鑠，参禅打坐炼的也是此鑠，成道也是此鑠。下手采药，性命双修炼出此鑠为玄关，又为真性，是这个○，炼出法身也是这个○，本来面目也是这个○，虚空也是这个○。这个○是什么？是天地人身万物真阴阳之鑠，炼至纯阳真鑠，成为这个○，才是真我，才是真性命，才是不坏的真体，才是不生不灭的元神。因此先修两只眼睛，因目光是全身中的阳光，把双目聚在祖窍穴内，就是阴阳神鑠相交，生出这个○是祖鑠之光，用它照视气穴中，就化阴生阳，气畅血融，各种疾病不药而愈，人体恢复健康，所以修身先修祖鑠，炼丹也是炼祖鑠，成道也是祖鑠。

注释：鑠（suǒ）古同“锁”。

2、明一子内丹功经验谈

刘 直 整理注释

【内容提要】

张苏辰老先生生于一九〇三年八月，为道家龙门派内丹功二十代传人。他涉足丹功，本是出于重病之下对生命的无限眷恋。然而在经过五十余年的修为之后，他却参破了生命之奥，环顾“过去的友人已无一在世”，乃有了云归之意，遂端坐而化。这真是一个奇妙的生命轮回！

他留下的在“道”中散步的足迹，走进了自古以来“传药不传火”的禁区，如夜空并不熄灭它所有的灯一样，留下一盏蟾光，为逆旅间来往的人指路。

契论经歌讲至真，不将火候着于文。

要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。

—宋张伯端《悟真篇》

注：括号（）内容为刘直所注。

自序

我自幼多病，身体消瘦，到十五六岁时病象更多，怔忡、心悸。常请医生吃药治疗，然一点效验也没有。偶购一本《因是子静坐法》，照书中所讲的方法进行静坐，果然有效，身体逐渐康健，只是没有恒心，练习不太认真，病一好（转）就不坚持了。三年后，终因镇不住命门之精而失败。

三十岁娶妻成家，静坐功夫断断续续，到四十六岁时，患半身不遂症，不能行动，吃中药无效。这时有人告诉我，中医韩大夫教人静坐法，能治各种病症，在无奈的情况下登门拜访，叩头认师。韩大夫欣然应允，赐我法名明一，并告诉我，半身不遂之病，练习静功一定可以治愈，只要有恒心去坐，必然会生效验的。从此我开始涉足内丹功，通了小周天后，把精水化成气团，周流上下。此后，终未再泻一次精，而得到大周天通运，养神还虚。我因为证实了大小周天的运动，才知此功简易可行，惟火候繁多复杂。如今已经九十多岁了，不仅提高了身体素质，而且积累了不少经验。为造福苍生，今撰《明一子内丹功经验谈》，结合自己的练功体验，把筑基、练精化气、练气化神、炼神还虚各阶段的方法、火候、内景加以说明，供医疗疾病参考用。（《悟真篇》：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。”）

一、筑基

将根基建筑牢固，才能完成练功，本阶段功夫有此重要，故名。人体的根基在肾，据祖国医学的理论，肾为一身水火的根本，如同天地间水火，万物赖以以生的道理一样。肾气充足，身体自然康强。炼丹之人要下决心继绝性交，精水积满，外阳必举，要用炼精的方法，控制外溢，使其还精补脑。（否则）地户不闭，真气不聚，内丹难结。（《悟真篇》：“劝君穷取生身处，返本还元是药王。”）练气功为了康复体质，百病不生，可是各人练功功效有别，体质强者功效快，体质弱者功效慢。因此，不须急于求效，只有把筑基功夫练成，才有日新月异的效果。（《悟真篇》：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。”）

每于静坐之前，务要扫除一切杂念，宽衣松带，身体不受束缚，端坐在椅子上，两腿垂地，两手放在膝盖上。把两目张开，向前平视，把目光凝视于两眼之前的正中处，眼珠尽量保持不动，慢慢地收回目光，不偏不依地随心意放在两眼中间祖窍穴里，半睁半闭，外闭内睁观看鼻端祖窍穴内的“空虚之光”，用意不用力、似观非观，观到祖窍内发胀、发紧、感到温暖，达到这个的标准时，再用意念轻轻地引“空虚之光”向脐下丹田照视，内视腹中一个虚空境地，要朗彻其光，如同天空无云遮蔽时太阳照射大地一样。静至于极，到无我无相时，就产生元阳真气，气生则旋动天机，（《悟真篇》：“道自虚无生一气”）自然会发现腹内温暖，这就是道家所谓的“微阳”或“一阳生”。微阳嫩而不能采，只须以神照原处，继续寂照温暖处，越温养越旺动，它的活动会越来越大。微阳愈动，仍要坚持温养，这是积精累气的要诀。比如室中香烟一缕，若火不绝，其烟渐渐充满室中。积累内气也是如此，开始腹中气动微小，渐渐通达四肢百骸，皮肤状如虫行，如持之以恒，定能达到气足神充，浑身舒畅。这是修炼内丹的起步功夫。

我从此下最大的决心隔绝妻室，独自一人，别居静室，谢绝世事，行持静坐功夫，规定每天子午卯酉四次，每次三十分钟，如是将近三个月，坐的时间逐步增加到四十分钟，或一小时。以后每次入座后小腹渐渐发热，然梦中泄精，小腹热力消失。可用下面的方法固精：鼻孔一吸气，用真意将生殖器往回一缩，（以）意引（导）头转眼（跟）遂，从会阴穴向左侧身外边走空间，上升到头顶百会穴一停，眼往上看。鼻孔一呼气，意引头转眼遂，从百会穴向右侧身外边走空间下降到会阴穴一停，眼往下看。左边升，右边降为一圆周；一吸升，一呼降为一次。如此四个九周，每一个九周一停，用心意将生殖器向上提缩，连提六下，共提四个六下。再静坐意守丹田十分钟，然后用右手掌捂在肚脐上，左手放在小腹底，屈指记（周）数，右手围绕肚脐划圆，左边升，右边降，旋摩腹表四个九周，再从右边升左边降，旋摩腹表四个六周，再用左右手捂在背后腰眼上，搓热后把双手带脉左右一齐向前拢到肚脐一碰手。（所谓圈数，只是起个约定作用。）

我年老阴茎不会勃举，下手先控制两眼识神，在练功中，使二目合并着向气穴看，达到心静神亦静时，果然出现阴茎勃举。（吕洞宾《三字诀》：“说着丑，行着妙。人人憎，个个笑。大关键，在颠倒。”《悟真篇》：“工夫容易药非遥，说破人人须失笑。”）千峰老人说：“真阳无念自举，此为离中真火，发生（于）淫根，虽云无念，仍不是活子时动也。若在此时下手采药，名药嫩。因其气不足，易于涣散，故不能采取。非到真正活子时不可采之。如真阳气动发胀之时，急速采之，是为妥当。已过二候气动时名药老，因真气已散故也。”因此我就用两眼闭着，意在百会，把阴茎收回。精气补足，静坐时心无邪念而外阳勃举，阴茎坚挺不

倒，这是阳足的表现，应宜采摄：提肛，吸气，眼往上看，以神领气，心意遂之，从会阴向后走尾闾、夹脊、玉枕至头顶百会一停；再一呼气，眼遂着往下看，以神领气心意遂之，从百会下来，走祖窍、绛宫、气海直达会阴。后升前降一圈，如此转七周不等，以外阳自缩为止。如是一升一降，运动元神真火，把精化为元气，升于脑中，还精补脑，丹经上称作“采药”、“采药归炉”，实际就是意通周天。要注意：采小药只用在外阳冲动举起时，如不冲动举起时锻炼它，比如锅里无水光烧火，就干锅了。水火得不到既济，就容易出偏。因为小周天是武火烹炼精水的功夫，若无精可炼，会出偏而发生口干舌燥、头晕等症。（《悟真篇》：“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”）动机已息，仍然寂照腹中，这是用文火温养生精，俟其再动，仍用小周天武火炼之。（《悟真篇》：“采得归来炉里煅，煅成温养自烹煎。”）这样一温一炼，练至神凝息定，鼻息自断，形成了内呼吸（这是胎息的雏形），一升一降，息息归根，烹炼真阳，内气自然成形——气丘。就这样转法轮（即小周天），日积月累，感觉身体比以前好多了，半身麻木症能举动了，而阳物举的次数越勤了，用转法轮外阳不倒时，凝神于会阴穴中，会阴一提，鼻子吸气，意想从会阴穴提到丹田气穴中，再用绛宫之气下沉丹田中，这样一提一降为一次，做七次，外阳可缩。

经过练此三个月后，（精气更足，以至）外阳又不缩回了，在静坐中发现此景时：用右手中指点住会阴穴，身躯向左侧一至，左腿半曲，右腿伸直，成半躺半坐式，用鼻连吸三吸，头转眼遂，从会阴穴起，走左侧身外空间，向上旋升，升到头顶百会穴一停，用鼻呼气，连呼三呼，从百会穴下来，头转眼遂，同自身右侧身外走空间，下降到会阴穴一停。再用鼻连吸三吸，由会阴穴向后走督脉三关，升到头顶百会穴一停，用鼻连呼三呼，从百会穴向前走任脉三田，降到会阴穴。左升右降，后升前降为一次，这样连转七次，待精不动时，外阳缩小，即精已化气，药已归炉。

（张三丰《铅火歌》：“急须闭住太玄关，火逼药过尾闾穴。”）此时仍不撒手，身躯由半躺半坐而坐正，再用封固口诀，照前收回精气法，连收三次，然后撒手撒指。将有形之精化为无形之气，这就是炼精化气法。

（《黄庭经》：“急守精室勿妄泻，闭而宝之可长活。”）此法万勿轻用，达不到阳精破关射出之象，不能下手采炼。（《悟真篇》：“劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。”）因精不发动，无精可采，必须有精动、撞关现象，火候不老不嫩之时，才能用此法炼精化气，上升补脑。

收功，把双手心搓热，干洗脸，轻揉太阳穴、百会穴，起立散步。

我经过练内丹功，三年将身体补足，全身疾病一朝痊愈，而且步履轻健，一举足能走数十里路，也不觉疲乏。（三年筑基！苏老先生的筑基阶段未言马阴藏，在二步功后期出现。李锡堃老师所传为“点滴不漏，静满

而无欲，永不起阳，才算丹基成。精门炼固为握固。”三年握固！两位老先生的筑基周期和筑基结果基本一致。）

精水是练气功的宝贵药材，但是闭住精不外泄，在人们生活中是很难做到的事，据我练功体验，泄一次精，内气就消失，必须有坚强的意志，才能继绝性交。可是梦中性交，不易继绝，必须不怕失败，继续加强练功，日久定有成功之时，以上谈的筑基办法，也是我的体验功夫。

初习静功最忌落空，即入坐后任其无为。（《悟真篇》：“始于有作人难见，及至无为众始知”。）

二、炼精化气

筑基功完成后，按着要炼元精化元气。（非后天之精，（《悟真篇》：“见之不可用，用之不可见。”）在温养中，照视气穴（“调药”），静极窍开时，会感到会阴穴有跳动、抽动，这是元精的产出之象，就是内药产生（“药生”），必须采精归炉（“采药”）。产药而不采，就好象耕种时，有种而不用，虽运周天徒劳而无益。（张三丰《打坐歌》：“急下手，采先天，灵药一点透三关。”）具体采法是：急用真意提摄动处，鼻中吸气，紧摄谷道，一缩小腹，提引动处之气，沿督脉上升于脑，急开目一睁一闭，用祖窍穴聚摄天光入脑，舌顶上腭向后伸。呼气舌顶上腭向前伸，以迎甘露。闭目凝视上下二气合成一片，再用意引入口中，会同口液，用舌向后一吸，咽至脐下气穴中，收存封固（“归炉”）。这步采取法有嫩老之采，会阴穴跳动之采嫩，若会阴穴跳动时，尚未采取，又觉及他事，则药老矣。如果采药正确，以口中有甘液落入气穴中，是元精化生归炉的验证。（口中津液增多，若从嘴角流出，这叫“漏丹”。要紧闭口唇，咽入腹中，滋润五脏。因它是肾水化生的物质，对人体有益，古人称它是“津丹”。）如在功中有数次元精之动，要有数次采取。（《悟真篇》：“壶内旋添延命酒，鼎中收取返魂浆。”）药归炉后即要进行炼药。炼药时用文火，即呼吸要平稳，用双目合一之光，寂照炉内，静候炉中火发。睁开眼皮，用真意引气后升前降转法轮九周，再紧闭耳目口鼻，凝神聚气于丹田五分钟，或转卯酉周天一遍，是为固丹封炉功，收功下坐。

卯酉周天的转法是：闭目意引从会阴穴向左侧身外边走空间上升于头，从头顶百会穴向右侧身外边走空间下降于会阴穴，为一周，转四个九周，计三十六周，为进阳气；再睁着眼转周天，开目用意引从头顶百会穴向身左边下降走空间到会阴穴，身右边上升走空间到头顶百会穴，为一周，转四个六周，计二十四周，为退阴气。左升右降三十六周，左降右升二十四周为一遍。

我在四十九岁时，如是练功近三个月，时刻警惕阳精走失，每晚睡时，炼固精关门法一次，以防梦中泄精。一日入静后，四肢温暖，周身似醉，小腹内渐渐发热，热力一次一次地增加，小腹中似有沸汤，气丘上下冲动，忽然眼前阳光一闪，耳际有风声。（《悟真篇》：“月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。”）又过一段时间，小腹中突然震动，这是炼到内气旺盛已极。这时应以内呼吸采引气丘，吸气引至尾闾，这股热力，冲开背后脊骨末端，急缩肛门，热力过了尾闾关，如有不动时，吾之元神，一意静守，等待其出动，动则引升夹脊，热力一度一度地上升，升到夹脊关，停住不动，又静守，不动不引，用意凝神聚热，化关中阴气，热力撞过夹脊关上升，升到玉枕关又停止不动，用真意凝神聚热，化关中阴气，后脑骨震动三天，觉全头涨大，后脑骨豁然开，真气盘旋于头顶，很用力地进入脑中，真性气与真命气合一在泥丸宫，再降至印堂，舌尖顶住上腭，静守一会儿，如呼气下放一样，降过印堂而入口中，口中化出金液，紧闭口唇，以防漏出，用舌向后一咽，金液从喉头沿任脉，汨汨有声降入腹内气穴中，如同空中云气化成水珠，降入地下，滋润万物一样。（张三丰《七绝》：“沂流一直上蓬莱，散布甘泉润九亥。从此丹田沾润泽，黄芽遍地一齐开。”）转卯酉周天一遍，收功下坐。这是起小周天的火候，从此腹内觉有圆陀轻盈之象，这就是丹经说的气通小周天。（《悟真篇》：“坎电烹轰金水方，人发昆仑阴与阳。二物若还和合了，自然丹熟遍身香。”）

气通小周天以后，仍要意守气海，目光凝视气海穴，鼻息也归于气海，神、意、气，三家归到一处，进行武火烧炼，形成了内气呼吸，一呼一吸，在肚脐和下班丹田中升降。下田为气根，故古人叫做“息息归根”，即呼吸离不开丹田气根。此际练功，鼻息自断，恢复到在母腹中的呼吸，故叫做“胎息”。在胎息中，做到一念不起，万虑俱寂，静极生动，方有小周天的自然运动。自然运转周天之火，锻炼元精，后升用急意，进火采取，前降用缓意，归炉烹炼。达到三百周天数足，结成小丹。丹经上说：内气呼吸是用武火炼精化气的功夫因为从此神气相抱，气谓风，神谓火，风吹火旺，故能炼精化气！丹是神与气相抱相凝之产物，起始丹形弱小，必须再进行温养采炼，养成大丹。（张三丰《亲口诀》：“大丹如黍米”。）

经过近半年的静坐，热力依循上述路线不断循环往复，一日夜半子时，小腹热力又复震动，右手自动捂住睾丸，中指点在会阴穴上，这股热力从丹田降入会阴穴，吸抽中指，向后进入尾闾关内，在脊髓内，节节上升入脑，口中又化出金液，用舌向后一咽，咽过重楼，咽咽有声地落入下丹田，这就是丹书上说的五龙捧圣髓通小周天运行景象。

从此以后终年不生疾病。此后每次入坐，用祖气照视气穴入静时，就出现真气自转法轮。吸则自尾闾至泥丸，呼则自泥丸至下丹田，督任循环，一周一周运动不停，实现了自然妙运。可是有动静之机，均须顺其机而为之，动则运转，静则定住。不动，运之无益；不静，定之有损。要听其自升自降，这是我在体验中证实的。转到口中上腭降下颗颗金液，如淋水之状，就停止不转了，味似甘露。（《抱朴子》所谓“大如弹丸黄如橘，中有嘉味甘如蜜”即此！吕洞宾《灵源大道歌》：“华池神水识者稀”）徐徐咽下重楼，以祖气光送入丹炉中，畅于四肢，美快无比。此是小坎离交姤运化元精之验。

在静坐中，发现周身如醉时，即是内气发展的动机，要运转周天，法轮愈转，感觉内气充盈旺盛；如内气停住不动，故意搬运周天，感觉内气空洞无益。若静守下丹田，不运周天，感觉内气形成了胎息，统体舒畅。小周天炼到外阳内缩不举、马阴藏相时，（即男性生殖器缩入下腹部）忽然眼前有光闪过，过几天又有光闪过，这是“阳光二现”——精已化尽的景象。无精可炼了，即可停止炼小周天。《道乡集》：“火止于阳光二现，不止伤丹”。这是功至炼精化气的阶段。这就是说丹已成，不可再行周天火候了，否则伤丹。（即《悟真篇》所谓：“到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危。”）

我练此功一年，生理上有些变化，身体上出现了轻、暖、冷、重、动、痒、涩、滑等现象，佛家称为八触，在我的体验中，这八种感觉不是同时而发的，而是有先有后，如坐久觉身轻如羽，小腹发热，脐生动力跳动，俯仰，摆动，头部扩大，身高丈余等。

三、练气化神

随着二步功的深入，元精已炼尽，小周天停止后，接着要修持练气化神功，采大药，达到气与神合炼，使气归神。（张三丰《了道歌》：“到此功夫要谨慎，采取沐浴按时节。”）

具体炼法是：入坐后，用祖气光在祖窍穴内悬照，照定在气穴虚空境界中，轻轻寂照，绵绵看守，自然呼吸。不可稍离，离则火散神弛，大药引不出来。息息归根，绵绵若存，使其不寒不热，从容涵育，任其自然运化，口中生津，咽下，如雨泽物。

用内呼吸聚散法引之，促其活动，使其愈动愈旺。具体方法是：入静后自然形成内气升降呼吸，升时意念向下丹田中心聚敛，降时意念向下丹田外围扩散，一升一降不离下丹田与肚脐之间；一敛一散，巩固丹形，使丹形越养越大，养成大丹。每天禅坐三小时，延长时间也可以，经过七日

温养，等待静定，呼吸一停，大药产生，呼吸不停，大药不显。炼到虚极静笃，身如太虚，忽觉内气其大无外，其小无内，氤氲蓬勃之状，与平常凡气不同，这是经过神光照视，大药产生之景。此景一显，又觉内气向丹田外围扩展，充满全身；又向丹田中心聚敛成珠，一散一敛，内气成形，如火珠之形，含在丹田中，这是久积纯阳之气，自然养成的大药。忽觉眼前现出白光，这是“阳光三现”——是大药养足景象，采大药之候到了。又觉大药上下涌动，上冲下奔，上冲于心，又下奔会阴，丹田火炽，两肾热如汤煎，眼现金光，身涌鼻搐，口齿叩动，耳内有鸣，显此景象是六根震动，大药出炉之候到了。（张三丰《打坐歌》：“无影树下金鸡叫，半夜三更现红莲。冬至一阳来复始，霹雳一声震动天。龙又叫，虎又欢，仙乐齐鸣非等闲。恍恍惚惚存有无，无穷造化在其间。玄中妙，妙中玄，河车搬运过三关。天地交泰万物生，口饮甘露似蜜甜。”）此时用吸舐撮闭之法，引大药出炉：急用心力撮谷道，守尾闾关，内中向上提起的方法，引出大药，则进行过关服食。过关服食大药过程是：用意念将内气团从尾闾向上提起，大药自然冲过尾闾直升泥丸。阳气升到脑中，觉头涨大，有蚁行之状，全身有酥麻之感，急开目一睁一闭，摄天光从祖窍穴入脑，用神光凝聚脑中片刻。即行卯酉周天，闭目按眼眶周围转眼珠，从左边升，右边降，转九周一停，开目摄天光入祖窍穴凝聚一次，如此转四个九周，共开目摄天光凝聚四次，为进阳气。再睁着眼，按眼眶周围转眼珠，从左边降，右边升，转六周一停，闭目凝视祖窍一次，如此转四个六周，闭目凝聚四次，为退阴气。这样转眼珠，把大药真宝聚成一团，称为先天真种子。此时大药从脑中降入口中（丹书谓“刀圭入口”），一个圆陀之液，急用舌尖顶住上腭，紧闭口唇，以防渗漏。（《悟真篇》：“甘露降时天地合”。）用元神之光向下照视，凝神下照不动，以待真种自动下降。

（《悟真篇》：“黄芽生处坎离交”。）忽觉有鹭鸣之声，降入中丹田（即黄庭、土釜）。（《悟真篇》：“虎跃龙腾风浪粗，中央真正位产玄珠。”张三丰《道情歌》：“中悬一点先天药，远似葡萄近似金。”）真种不动，用神光照视中丹田，含育十五分钟，再徐徐运行卯酉周天一遍，封炉下坐，这是采大药过关服食炼法。（《悟真篇》：“送归土釜牢封固，次入流珠斯配当。”流珠者，元神。）至此完成了大周天的运动，古人叫做“过关服食运周天”，此是过三关服食之正功。

采大药归炉后，要进行炼药。用双目合一之光，文火温养，轻松自如地寂照中田，永存寂照不散。从此以后，又转入温养之功，这就是丹书上说的“沐浴温养”。（《悟真篇》：“只因火力调和后，种得黄芽渐长成。”）

过关服食大药后，练大周天通运：入坐之后，用神光照视中丹田为主，轻轻寂照，绵绵看守，不即不离，用文火温养大丹，呼吸合，神气交，伏气于中丹田，守中致虚，一念不生，先存后忘，神气合一，达到无

极虚空之象。（《悟真篇》：“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。”）静极生动，元气如活龙游动，从后升于脑，又从前降于下丹田，神光射入丹田，包含元气，形成胎息，此时元气与元神合一，大药之气化为元神。一点灵光升入祖窍穴中，照耀太虚之上。（《悟真篇》：“华池宴罢月澄辉，跨个金龙访紫微。”）感觉中丹田气满，一意静守时，忽觉两股元气从两脚心沿双腿外侧升至尾闾关合成一团，沿背后升到夹脊关又分开两股气，沿双上肢外侧达到双手指，停止片刻，又从双指内侧回到玉枕关合成一团，入于脑中，从脑降入口中，沿任脉落于中丹田，从中丹田下行到会阴穴，又分开两股气，沿双腿内侧降到双脚心。如是一周一周地升降转全身，口中生满津液，咽入中宫，畅于四肢，美快无比。（《悟真篇》：“本是水银一味，周流遍历诸辰。”）从此中丹田有个大气团，充满中下二田，这就是丹经所说的大周天，叫做采大药，乃是炼气化神的阶段，《道乡集》说：“小药采于外，大药采于内”，因小药生于外阳，用有为有作的小周天采之。经过小周天的采炼，大药蟠聚气穴，采而后生，用无为的大周天采之，引出气穴，过关服食，归于黄庭（中丹田）。

大周天通运以后，炼还丹：仍用二目合一之光，寂照中下二田合成一个的空虚境地，寂照到极处，有天然火候自然运动，不神驭，不息吹，运转七周，丹液满口，有鹭鸣之声，咽入中田。连续转九个七周，吞咽九口丹液。炼丹已毕，自然睁开眼睛，紧接着转左升右降卯酉周天三圈，要睁着眼，不带呼吸！把丹封固于炉中收功。

这种景象保持三月之久，达到有动有静，静别忘我忘形，进入入定状态，动则真气运行于全身内外，如在云雾中一样，一日有无数次的变化，真息循环不已，此为炼气化神功夫。这步功夫，要以中田合下田，守成一个虚空境界，此际用功，仍以寂照为主，寂照到极处，自有天然的运动，如觉有大小升降、浮沉、聚散、旋转等。（《悟真篇》：“漫守药炉看火候，但安神息任天然。”）在每次静坐中，运动的出现，都不一样，不神驭，不息吹，呼吸似有似无，神气似守非守，而有自然妙运，如天地之气自行运转不息一样。（《悟真篇》：“牛女情缘道合，龟蛇以秉天然。蟠鸟遇朔合婣娟，二气相资运转。本是乾坤妙用，谁能达此真诠？”）无为寂照时，元神居于中丹田，必合下丹田化成一虚空境界，形成一个大圆镜子，只觉圆明不昧，光灼灼，圆陀陀，只存一寂照的元神，这是涵养元神的要诀。（《悟真篇》：“我有一轮明月，从来只为蒙昏。今朝磨莹照乾坤，万象昭然。”）若仅滞于中丹田，不连合下丹田，则二田之气不能生发。如失于寂照，则二气不畅不旺，二气不畅不旺，则不能资养元神。是以寂照为炼气化神的根本。炼气化神功夫全凭寂照，将昭昭之神与中下二丹田，成一虚空境界，浑浑融融，无人我之相；熙熙皞皞，无散乱之机。愈寂愈妙，益定益微。万脉归源形成了寂照大定，由有为过渡到无为，化气为神，久而久之，本身内气由微动到不动，身如虚穴，昏睡全无，元神

炼成纯阳功夫。（《悟真篇》：“损之又损慎前功，命宝不易轻弄。”

《老子·四十八章》：“损之又损，以至于无为。”）此乃炼气化神的真功！大周天虽重视无为，而在无为中尚须知有为。譬如内视寂照腹中，空洞洞地制止杂念乱生，心有专向，定于此，不外驰，这就是无为中而有为。（《悟真篇》：“但见无为为要妙，岂知有作是根基。”）

什么是寂照？就是用寂静的目光，照射中下二丹田的虚实境界。在寂照中要防危虑险，如见到美色和宝贵的东西，勿以为真。无论见到何等稀奇之物，可欲之事，均应一切扫尽，不可着相。稍有喜爱，便着魔障，破坏真功。着相就是心生形相之念，凝滞不散，则内气不能氤氲和藹，流通一身，这是练功的大病，也就是疏漏了寂照，不能纯其阳明之神，不能证其圆明之果。

这步功夫的火候如何运用呢？吾师说：真意于如有如无之火候中，方是大周天的真火候。如有，是神气不定；如无，是神气在定。若是用意守，便着于有，着于有即起有之妄念；任其不照，则（又）神气（分）离，就不是定了。但微有似存，若二气存。神存二气存，俱在定中，真火候定而空，定空久定神通慧，便是虚无的无上妙境，神气合一，都定入一块，进入胎息，就没有火候了，而结成玄胎，就达到养圣胎之候了。

（《悟真篇》：“始觉男儿有孕。”）

修持到这一步，体内发生了很大的变化：入静后有中脉升降运动，即是内丹上升于祖窍，下降于下丹田，升降十次为一轮，升降三轮，把内丹收在下丹田。再从下丹田向两腰间旋动，横行带脉，左右转各三十六圈，又从身后上前下绕圈，约转三十六圈，从大到小，最后一圈，成为一点一一从上丹田降下一个气团，隆隆有声地落入中丹田中心。全身内气向中丹田聚敛，如磁石吸铁，聚成元形之物。真气离体转，左旋右转，细雨如珠，真气遍体，如痴如醉。恍惚杳冥之中，不知有人我之相，天地之形色。人天合一境，一气贯乾坤。转卯酉周天三圈收功。（张三丰《铅火歌》：“此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴共长篇。”）

《胎息经》云：“胎从伏气中结”。即指结胎神必须常伏气脐中，守神于脐内，神气相合而生胎神，胎神结成，乃生阳神，是道家内丹功的正途。具体炼法是：入坐后，把元神悬于祖窍穴内，用祖气灵光轻轻照视中丹田，心意系在气穴虚空中，不知有呼吸绵绵往来，身在太虚。口中上腭降下津液，咽入中丹田，以意畅送四肢。再从双足向上提缩阳关，前后各升于脑，如此一回，即行卯酉周天一遍，收固丹形，速以凝静入定，此是金液还丹之妙。如此练功三个月，自然出现神气凝定，相合相化为一，而生胎气，伏气于中丹田，进入胎息。此是初级静养功。

《胎息经》云：“气从有胎中息，气入身来为之生，神气离形为之死。”说明神气合一，互相不离，那么怎样使神气不离散呢？具体炼法是：入坐后，用神气灵光照视中丹田虚境，守中致虚，一念不生，使灵光常觉常照，这是神气不离散，保住养胎之景。养胎全凭寂照，如失去寂照，则二气不畅旺，则不能资养胎神，所以寂照为养胎之本。胎息常住于身中，每到杳冥混沌时，天机自动，飞上泥丸，脑中生阴，化为玉液，降入口中，如冰片之香，咽入中丹田，要勒阳关，从会阴穴提入丹田，以固丹形，如此每回收功皆运卯酉周天一遍，即凝神入定，静养寂灭，守中抱一，这是养胎中级功。

高级养胎功四个月炼法：入坐之后，用祖光照视中丹田虚空境界，把元神定在胎气中，气包住神，神气相结，心意寂照不动，祖光照定胎中，要念念在胎中，非言语之念，而是息定之真念，胎中定力，在乎一念之诚，心无妄想，守中抱一，这样自然阳气日日生旺，溶化神之阴，阴气自然渐渐消灭，定功渐纯，功夫到此，神归小定，胎气伏于中丹田，达到真养胎景象。若能常寂常照，神蛰气藏，深入混沌，内气自动冲过三关，飞上泥丸，祖窍穴现出元光，化为玉液，降入口中，随觉随咽，送入丹田，如此大蛰七天咽纳不尽，这是金液玉液还丹之景，千万不可错过，每次收功，皆运卯酉周天一遍以收之。则为七返九还之丹了。

吾在修炼养胎功时，达到整夜不下座，因静定之极，内气不动，外气不入，神气合一，混沌无知。老师说：小静一日不下座，中静三日不下座，大静七日不下座，不可疑为坐化，而是神气归根复命之时，结胎养阳神之象，若不能入定归于虚无之中，永无结胎之理。

养胎的火候如何运用，神光悬于祖窍穴中，寂照中丹田虚无之后，若存若忘，不有不无，以文火温养，全在有觉无念之间。有念则火爆，无觉则火寒，火寒则有鼻流浊涕之危。总以诚意不散，含光默默，神光照定胎中，是养胎真火候，若能凝神入定，静养胎气，深入混沌，而胎气方能凝成胞胎。（《悟真篇》：“婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。”）口中生出津液，紧闭口唇，以防渗漏，意送中宫，急凝神入定，以引结胎之火。若不凝神入定，则胎息无主而不灵，后虽入定行火，终不得号为灵胎。或入定而定中神驰，时离时合，难得养胎果满，因此炼意还虚非常重要，把意炼成心死神活，到养胎之际，就无乍离乍合之患了。

四、炼神还虚

把胎神迁到祖窍内存养，与中下二田化成一虚空境界，存养全体。（张三丰《换鼎分胎》：“重安炉鼎立坤干，巧手移丹入上田。”）不用照视之功，只用虚心住于无，在祖窍内涵养胎神，这是止火养胎神，如不

止神光之火，胎儿有火焚之危。（《悟真篇》：“末炼还丹即速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”）必须一心主静，万缘俱息，外想不入，内想不出，终日混沌。无人我之相，也无天地山川之形。纯观无相，与太虚浑一体，太虚即我，我即太虚。寂无可寂，照无可照，只昭昭一灵，超绝万古。（《悟真篇》：“如来妙体遍河沙，万象森罗无碍遮。会的圆通真法眼，始知三界是吾家。”）

百思无存，万虑全消，使丹田里交会的神锁，任其自动、自调、自温、自炼，我惟致虚守寂、纯任自然，神入气中而不知，气走身外而不觉，如此烹炼，自有丹杳之气上冲百脉，遍体熏蒸，这就是神生气的境界；又觉转神日长，智能日开，清静微妙，精莹如玉，这就是气生神的境界。如此神气交养，两两相生，静养九年，阳神真光养足而阳神之光兀兀腾腾，从内窍透出身外，由大窍贯入小窍，无内无外，无大无小，透顶透底，窍之光明，天地万物都照耀于神光之中了。

注意事项

- 1、练气功要按阶段次序进行，每个阶段有显景，不见显景，不能进行下一个阶段。因此，显景是阶段功夫成就的标志。早则不及，迟则过之。
- 2、大小周天练通以后，不须故意练功。因功有动静之机，均须顺其机而为之。动则运转，静则定住。不动，运之无益；不静，定之有损。要听其自升自降，这是我在体验中证实的。
- 3、练功忌昏睡，昏睡则气散。每遇昏睡时，要停功睡觉，睡足神清时，再静坐练功。功前，喝绿茶一杯，兴奋脑神，就不易入睡，而容易练功修身了。
- 4、练功忌急躁，心燥则生火，火燥则水沸。或谓之神不可燥，燥则水枯。
- 5、练功忌烟酒，烟不可吸，邪火扰乱真气。酒不可饮，酒气伤人性情。
- 6、练功忌饱食、肉食，这样脑神才能清爽。

3、练内丹功的调和法

《气功》杂志 1993 年 3 月号

修内丹功的人，常用静动两法同时练之，必须知道丹功以静功为主，以动功为辅。根据我多年练内丹功的实践，要想静坐得法，首先得把调食、调睡、调性、调身、调息、调神六者配合好。

1、调食 饮食要合理，肉食宜少用，多用使神昏；多吃素食能觉得神清气爽。吃食过饱，身胀气急，百脉不通，心下闭塞，坐态不安。进食太少，身弱心浮，注意力不能集中，意念不能常守。另外，倘若饮食不洁，会使人罹患疾病，引起身体不适，这些都是妨碍入静的因素。

2、调睡 睡眠是一种生理现象，跟入静的神志清醒不同。倘睡眠过多，不但不能进修，就连以前的功夫也会丧失。应当时时提起正念，让神智清白，意念明净，这样才能把心进入静中的状态。静功入静有成的人，睡眠一般较少。因为入静本身就是一种最高级的休息，而睡眠则是一种自我保护性的普通的休息法。

3、调性 青壮年人为了保证身体强壮，性欲不可纵。老年人为了有益于健康和长寿，应当闭精，勿复损精。人若能做到固精，性生活应当有节制，要适度。至于适度的标准，则因人而异；人年廿者七日一泄；年三十者十四日一泄；年四十者廿一日一泄；年五十者廿八日一泄；年六十者即当闭精，勿复更泄。这些性生活观点，对于炼内丹功无损有益，能借阴养阳。还要欲有所忌，自然界的變化，给人以很大的影响，当日月晦朔、日蚀、月蚀、大风大雨、地震、雷电、大寒、大暑之时，天地交感，阴阳错乱，不可同房；酒醉、忿、怒、远行、疲乏之时，亦不宜同房。这类有益的观点，顺天地阴阳之和，全人身性命之真。

4、调身、调息、调神 这三者应当紧密结合，虽然三者方法不一，即使在不练静坐之时，言行也应留意，身体端正，气息安祥徐和，不得粗暴急躁，否则身躁气息就粗，气息粗，神也就散了。再要练静坐时，便会难于入静。

调身：练静坐时，先要把身体放松，力求自然舒适。刚坐时，先要铺好座具，这才能坐得舒服，坐得长久。其次是坐式，有两种坐法：一是趺跏坐，用右脚放在左腿上，左脚放在右腿下，这是阴腿在上，阳腿在下。右左腿相叠，取天地交泰，阴阳相交之意；二是坐凳式，端身坐在凳上，左右双腿垂直于地面，双足分开，与肩同宽。然后把衣带解松，使它不紧束在身上，而妨碍气血流通，这时把左手掌放在右手掌下，左下右上，掌心向上相叠，放在右腿上，贴近小腹。后把身子挺几下，上下左右微微摇晃，使全身的各关节放松、调正，接着闭口舌抵上门齿龈，这是调身方法。其时不急不缓的心情，就是调和的表现。

调息：息有四种表现，一风、二喘、三气、四息，前三种是不调和的表现，后一种方称调和。“风”指坐时呼吸有声；“喘”指坐时呼吸虽未出声，但气的出入不畅；“气”指坐时呼吸无声，也很流畅，但气的出入很粗。“息”指坐时既没声音，也很流畅，气流微细，若有若无，连绵不断，神态安稳，心情愉快。这才是调息以理想境界。呼吸现风，精神就散；呼吸现喘，气流受阻；呼吸现气，容易疲劳；呼吸能息，就能入静。要调好息，须练虚心无念的功夫。

调神：要把双眼睁着观看鼻根处的正中，使双眼珠对并起来看，要做到一心不二的看光；似看非看，不用意力的看光；祖窍穴显出发胀的感觉，再闭眼；闭目转眼珠，从左边升右边降，转四个九周，开目转眼珠，左边降右边升，转四个六周。这样调神，把识神调成元神，再向下照视气穴炼丹，调好了神光，炼功才有效验。

下面再按时间上分入静、静中、出静，着重谈调神的问题。

入静有两个意义：一是调伏乱想，不使杂念泛滥；二是要使“沉浮宽急”得当。若坐时，心里昏昏沉沉，提不起意念，头也容易低垂，这就是“沉”。发现这种情况，应当把意守在祖窍穴中，使心内观窍中虚空不散。若坐时，心里老是飘忽不定，身子也好像摇摆不定的样子，意念到处乱跑，这就是“浮”。这时应当引意念内下守在脐中，使意念收回。

静心还有“宽”、“急”两种病象。犯“急”病者，因坐时收念过紧，气易上逆，引起胸臆急痛。这时应当把心放宽，想象把气往下泻流。犯“宽”病者，坐时心志散漫，身子容易歪斜、软屈，或者是口中不自觉地流口水，或者心中迷糊不清，这时应当把身子放端正，提起意念，来治“宽”病。

在静中练功者，按自身内外条件，坐上一小时，或数小时，应随时注意身、息、神的调和，开始时虽然把身体调理得很好，但入静时间长了，身体易变得偏斜弯曲，一经发现，应当马上调整恢复平正安稳。若是气息发生了变化，或风或喘，或气急，或身中胀满，就应当用前边所说的办法，将其调整到气息绵绵，若有若无为宜。另外练功者一旦发现心有沉浮宽急的病象，也得用前边所说的办法，将其调整。

练功人想出静时，应当先让心里想着出静后的事，然后睁开双眼，意引内气转后升前降子午周天九周，把内气封存在丹田炉中，然后可以动一下身子，动开双手，再动开双腿脚，总之要柔软活络才行。在这基础上，两手掌用力对搓，使手心发热，趁热捂在双目上，俟热消失后，双手猛离向左右分开，双眼随着使劲一睁。这样连做五次，再用双手拇指推摩双太阳穴，双鼻侧、百会穴、头后、双耳、面部等处，再揉摩小腹、脐轮、背

腰、腿足等处。使其出现温热舒适感，方可起身活动。起得太仓促，体内之火，还没有散开，就会引起头疼，全身关节发僵。因此，出静时一定要注意徐缓安祥，这是一个由细返粗的过程。

4、浅谈性命双修

《气功》杂志 1990 年 10 月号

古人提倡性命双修，也就是性功中有命功，命功中有性功，两者互相联系，不能分开。为什么这样说呢？因为人体的精神属于性宫范畴，精液是属于命宫范畴。性宫修炼粟米，也就是性光，能蒸化精水为气，点化阴质；命宫修炼玄珠，也就是金丹，能运动于周身，活动各经络，使气血旺盛，抵抗病害。我在三十余年练功体验中，认为把两者同时合修，在实践中是难以办到的。《青华秘文》说：“方其始也，以命取性；性全矣，又以性安命。”此是说，初级阶段先修性，但必须有命的牢固基础，才能修成全性。有了全性，才能固精安命。《悟真篇》中说：“竹破须得竹补宜，抱鸡当用卵为之。”可见破过身的人，必须有筑基阶段，把肾脏功能补足以后，才能修性，以性光炼精化气。那么童子体（没破过身）的人，还要筑基吗？我体会就不用筑基修命了，可以直接修性，把双目之光，对照于两眉中间窍中，返射于脐下气海穴，炼精化气，很快就能炼出玄珠。那么，性命双修，就是按人的体质强弱来修，肾脏功能强者，就不需要筑基修命，可以直接修性；肾脏功能弱者，要用筑基功法，改造、增强它的功能，再去修性。在我练功体验中，始终不离开性光，在初级阶段，用性光返射下丹田，炼精化气；中级阶段，用性光寂照中丹田，温养玄珠。高级阶段，用性光寂照上丹田，炼神还虚。《阴符经》说：“机在于目。”可见性光是练气功中的主宰。用现代物理学术语说：性功练成是人体场与宇宙场的统一，也就是古人说的天人合一。练气功把双眼之光，对照于两眉中间窍中，就像日月之光，照明一样，它的光就强大。返照于下丹田，就能很快的把精水化成炁返射全身，点化阴质，可变成纯阳之体，抵抗病害，益寿延年。

5、炼内丹功火候运用

《气功》杂志 1994 年 5 月号

在炼内丹功中，火候是炼丹的关键。要炼丹成功，就必须掌握火候，因内丹是先天真炁，不得火候，不能烹炼成丹，所以全凭火候成功。历来

古圣传药不传火，所以火候少有人知。下面就我个人炼内丹功火候运用的体会和实践，浅述如下。

火候的含义

在人体中什么是“火”？我体会会有三种火：一种是先天元神的灵光，一种是真意心机之火，一种是真息运动之火。炼丹功时，采用不同的气息变化。配合元神之光，用真意的指挥，炼精化炁而成丹。什么是“候”呢？运用这三种先天火的时间。这就是在功中出现什么动机现景的时候，应该相应地运用这三种先天之火。而火候的运用也很复杂。如有炼性光之候，炼药生之候，采药之候，炼药之候，封固之候，起小周天之候，进退急缓之候，温养之候，火足止火之候，采大药之候，得大药服食之候，大周天之候，养圣胎之候等等。炼功者要知时知候，运用三种火进行炼丹，就叫火候。

炼性光的火候

性光是人脑中元神的灵光。在未生人身之前，元神没有思维，性光即是双眼珠交并着向内看的光。生身之后，变为识神，而有思维，性光即是双眼珠散开向外看的光。因此炼丹的静功，必须泯识神，炼成元神，用元神之光，照视气穴中，易入静产真精。那么炼元神之光，怎样掌握火候呢？根据《易经》中说：头脑是乾为天卦的部位，有纯阳刚健的功能，所以我体会到炼性光之火，要掌握借刚用柔意的炼法为主，才能文武适用，而得到平衡。因为修持性命双修，有刚有柔，才是勇猛前进的武炼，刚柔得当，不失其时，因谓之候。

炼性光功

入坐之后，使双目半睁半闭，闭口舌顶上腭，把心意放在祖窍穴里，使双眼珠交并着，观看双目中心鼻根处。观的时间长些，祖窍穴内自然发胀，就是将“眼露一线，”向外看的识神，凝成元神灵光的现景。达到这个标准之后，再闭目思维祖窍穴内的圆形灵光气。涵育圆形的时间，要用5分钟，或是10分钟。感觉祖窍穴内含有这个○，就是元神灵光组成的气团。说明炼此功的火候运用，观鼻根处是聚元神之火，化识神之阴，做到真意绵绵不绝，不觉有呼吸，才符合借刚养柔相济之意。否则用意太重，刚中用刚，火上加火，必患头疼不适。观到祖窍穴内发胀。是达到聚火很旺标准的时候。再用柔意，涵育元神的圆形气。先存后忘，达到静极生动、玄关窍开，祖窍穴内显出这个○，即是元神灵光的形象。

炼命宫生药的火候

命宫是人体生命的本源。命是指的肾中之精。柳华阳祖师说过：“人有精则生，无精则死。”因精能生气，有气才能养神，精旺气足则神活，所以道家以精为炼丹的药。古人云：“只修性，不修命，此是修身第一病。”因此炼内丹功，需要生精、采精、练精。都是为了炼丹打好基础，炼命怎样掌握火候呢：根据《易经》中说，小腹是坤为地卦的部位。有纯阴柔顺的功能，所以我体会到炼命宫的火候，要掌握借柔养刚的炼法为主，才能文武适当，否则柔中用柔，阴中生阴，则失其火，又失其候了，必患丹田寒冷不适。

炼命宫生药功

入坐之后，用元神之光，向下照视脐下气穴中。此穴纯阴，用神光照视穴中虚空不散，真意放在此穴不离，呼吸自然达到此穴吹嘘。口中生出金液，就用舌往后一吮，咽送到气穴中。如一念不起，就入于寂灭场形成混沌境界。忽然一动，则玄关窍开，气穴中生出暖气，就产生真精，补充体亏。说明此功的火候运用，用元神之光，照视脐下气穴中，是化丹田中纯阴，真意放在气穴不离，神光化阴，呼吸自然达到此穴吹嘘，是借气吹风火旺，化丹田之阴。用这三种火的武力，烧化丹田中寒气，田中升温，就生出真精，化成气升到脑中，借脑中之阴，又化生出口中金液，这是化阴生阳的验证。咽入气穴，如雨泽物，阳气生长更旺，这就是借阴地养阳的炼法，全凭真意的运用，所以这真意是关键。

炼丹功的实践

我炼丹功运用火候，全凭自悟，专心用功以求，不是一曝十寒，时行时辍，而且知行合一。先学习各种丹书知时的精妙处，再行之以合于精妙之机，才得到真火候之果证。我根据丹书上说的练丹功中要知道有为之火和无为之火的炼术，在初练功时，发现阳物勃举，或日间工作中阳举，就用有为之法制之。采用专心一意的守百会穴，使阳气升脑，在正式练功中的阳举，就用意力提足，吸气后升于脑采取之。在炼精化气时，根据丹书上说的火行于真人呼吸之处，就用神光照观气穴中，炼心意不外驰，只用神光升降照视、烹炼，从气穴升到绛宫，从绛宫降到气穴，这样炼得丹田自吹自嘘为止。从有心以至无心，把精尽化成元炁，方可下坐休息。若罢功太早，必有走失之患。到温养之候，止住有为之呼吸，用自然呼吸吹嘘，熏蒸温养。始而有觉有照，心息相依，气神相注，不守而自守，不息而自嘘，神气皆归静定。在温养功中，发现会阴穴抽动，是元精之动，就

是内药产生。要进行采取内药功，鼻中吸气，紧撮谷道，引气上升于脑，急开目摄天光入脑，舌顶上腭向后伸，呼气舌顶上腭向前伸，以迎甘露，放松咽入丹田中，药即归炉，要进行封固丹炉功。须睁开眼皮，用真意引气后升前降转法轮九周，再紧闭耳目口鼻，凝神聚气于丹田5分钟。即可下坐收功。这样练功久了，因神气交感，混合已极，忽然玄关窍开，丹田生出暖气，周身苏绵爽快。气机渐渐流动，乃是药苗初生，切不可动念采取，仍用神光还虚照视等待。何时达到阳光现于目前，是药苗养足的显景。急用意守尾闾关，撮紧肛门，进行采取。内炁就过三关转法轮了。这是起小周天之候。自然运转周天之火，锻炼元精。后升用急意，进火采取；前降用缓意为归炉烹炼，达到三百周天数足，结成小丹。阳光又现于目前。此是止火现景之候。因丹苗初生，不止火伤丹。从此又转入温养功了。养到丹光从丹田向上吹开眼帘现于目前，是大药养足的显景，采大药之候到了。忽又出现六根震动之景，得大药服食之候到了。急用意守尾闾关，紧缩肛门，大药自然冲过三关，升入脑中，一个元陀之液，从口中降入中田不动了。这是采大药服食之候。从此之后，又转入温养之功。养到神炁俱定，定极生动，忽觉双脚心生气上升，运转入周天了。这是起运大周天之候。大周天炼到定意如有如无，真意在如有如无之候中，神气就能合一，都定入一块，进入胎息，而结成玄胎。就达到养圣胎之候了。养胎之功，用元神悬于祖窍穴之内，轻轻寂照于中田，不知有呼吸绵绵往来，身在太虚，或存若忘，不有不无，以文火温养，则元炁日日生长。若能常寂常照，神蛰气藏，深入混沌，大蛰七天，方有金液玉液来复之机，则为七返九转之丹了。

根据《易经》理论，心属于离卦，阳中有阴，肾属于坎卦，阴中有阳。练功人使心意与肾脏结合在一起。久久练功，就渐渐入于气神俱定，结成圣胎一团，在中田静养，因此中田是阴阳结合养胎神之处。养到能入定7天，达到混沌之极，内炁自动冲过三关，飞上泥丸，祖窍穴现出元光，化为玉液，降入口中，随觉随咽，送入中田，如此7天咽纳不尽，每次收功，皆运卯酉周天一遍以收之，即凝神入定，静养寂灭，守中抱一。这是金液玉液还丹之景，千万不可错过收之。

小 结

总的来讲，炼丹火候的掌握，是以真意为主宰。文火用缓细柔和的意念，配合神光和吸气，进行活动；进阳火即是用有力的意念；配合神光和吸气，沿督脉上升。退阴符是用自然的意念，配合神光和呼气，沿任脉下降；温养要用借阳养阴，借阴养阳，调节寒温，随机应变。做到刚柔相当，文武适宜。运用这些法度，必须根据炼丹各个不同的阶段，丹药呈现出来的景象。按照一定的法度，采用不同的气息变化，配合真意神光，进

行活动。运用不失其时，才能获得理想的烹炼药物成丹的效果。在这些过程中，必须以遵循真炁自然运转为规律，时刻防危虑险，从虚极静笃中以求，才无毫发之差了。

6、略论道家炼养采补法

《气功》杂志 1990 年 7 月号

《周易参同契》说：“上弦兑数八，下弦艮亦八，两弦合其精，乾坤体乃成，二八应一斤，易道正不倾。”这几句话的意思是，天体阴阳各半，平衡而不倾，所以能永久长存不坏；而人体是一小天地，得到阴阳平衡能结丹胎，也能延年益寿而长生。人体男性到十六岁，女性到十四岁，正是阴阳各半合成的月圆时期，此时修炼丹功，很快可炼成金丹。有丹在体内升降活动，身体就能健康长寿，可是人到成年破身以后，精气流溢，体质由强变弱。阴阳得不到平衡，健康就不得保障。道家养生功法，强调采补精气，平衡阴阳，能使弱者转强，老者返少，就能我命由我不由天。怎样对人进行采补？采补功法，分两个阶段：

一、**调药** 就是调养生精，练法坐式以舒适为宜，二目观光凝神，眼珠对并观看鼻梁根处之光，俟眼前模糊不清时，回光返照于两眼中间祖窍内，闭目垂帘，内睁观看祖窍里边的空虚，内观 5 分钟，把目光移到脐下腹中，观看腹中气海穴，要朗彻目光，照暖气穴里空虚，永存不散。初炼观视 15 分钟，如不觉苦，可以延长 30 分钟。如此炼法，气穴发暖就生精水，精水积满，外阳必举，要把阳精收回。具体炼法：外阳一举，坐式如前，先提根，即用力一提会阴，鼻孔吸气，眼往上翻看，以神领气，心意随之，由会阴向后走，尾闾、夹脊、玉枕，至百会一停，再一呼气，眼往下看，以神领气，心意随之，从百会下走祖窍、绛宫、气穴，直达会阴。后升前降，正一圆周，如此 3 至 5 个呼吸，外阳即可缩回，这就是后升前降转法轮的回收精气法。日积月累，身体越来越强壮，精力越来越充沛，活子时越来越勤，而外阳兴起的力量，也就越来越大，从 1 次呼吸至 7 次呼吸，外阳仍然不倒，应改用降龙法制之：坐式如前，凝神内视会阴穴，会阴一提鼻孔吸气，意想从会阴提到脐下气穴，再用绛宫之气下沉于气穴，鼻孔呼气，一提一降为 1 次，如此 1 至 3 次，外阳自缩。若用 7 次，仍不缩回，感觉外阳发胀，有破关而出形象。当用下手炼精化气的伏虎手段。

二、**采补** 药产神知，外阳发胀，要破关而出的时候，用右手中指，点住会阴穴，行吸舐撮闭法诀：用鼻吸气有声，提缩肛门，连吸三吸，连提三提，眼随头转，舌顶上腭，由自身会阴起，向自身左上方旋转，眼看

头顶；鼻子呼气，连呼三呼，从头下降，眼随头转，向自身右下方转，直达会阴。紧接着再连吸三吸，连提三提，从会阴向后走尾闾、夹脊、玉枕，至泥丸一停，连呼三呼，从头向前走祖窍、绛宫、气穴，直达会阴。左升右降，后升前降，为一圆周，鼻子吸呼，眼随头转，提缩肛门，必须同时并举，协调一致，下边一度一度地精撞阳关，上边一圈一圈地回转吸收。来的急，收的快，来的缓，收的慢，如磁石吸铁，不即不离，精来多少度，收炼多少度。待精不动时，精已化完，药已归炉，再用封固口诀，按转法轮回收法，连收3次，然后撒手撒指，把有形之精，化为无形之气，升于脑中，这就是炼精化气，还精补脑功夫。如此练功采补，可以恢复阴阳平衡，体质康泰，精神充沛，完成了增强体质功夫。

静坐时往往津液满口，并有清甜之感，此时应将津液吞入腹内，即舌顶上腭不动，将津液吮至舌根，引颈吞下，咽喉有声。这样引吞，也是生精的捷径，健身的妙法。

7、试论活子时和活午时的运用

《气功》杂志 199 年 2 月号

丹书上说：人的躯体有活子时和活午时的动机。根据什么理论规定的呢？天上有南北东西十二时辰的定位，北方是子位，是太阳向东方出动的时间，也就是一阳初生；东方是卯位，是昼夜各半，不冷不热温养的时间。正南是午位，太阳升至极点，开始西没的时间，也就是一阴初生。正西方是酉位，是昼夜各半，不冷不热温养的时间。太阳没到亥位，即是阴极之时。太阳的升降，从子到午为六阳时，从午到亥为六阴时。丹书上说：人身法天是一小天地。人身会阴穴是子位，祖窍穴是午位。按八卦的方位说，头为乾卦属阳，腹为坤卦属阴。天上子位是一阳初生，是太阳上升的起步，午位是太阳开始没落，生阴。因为天上子午是死位，人身上的子午，能随时利用，所以叫做“活”子午时。

人身上的活子午时，有内外之分。生殖器勃举，动于子位，叫做体表活子时。元神一觉，觉于午位，就是体表活午时。一有活子午时发现，要进行采取补体，如不采取，就走后天消耗了。阳生一到身中，因初生甚微，不能采取，要用活午时的神光，寂照定静养之。养之使足长大，方能采到身上。采阳时万勿思淫念，勿思其它杂念，一有念生，则落于后天，不能归到身上。先用神光和心意定在会阴，必须做到身心两忘，再用微意攻守尾闾，向后走夹脊、玉枕，直升脑中。在脑中停定一会儿，觉口液充满时，吞入下田，后升前降为一周天。如外阳不倒，再继续转周天七圈，

即可倒下。这是青壮年人的采阳法。再说老年人的炼法，年过四十六岁，精气已衰，下手的诀窍，在会阴穴。此穴在肛门前睾丸后，空地正中央处。开始炼功，将双目合一之光，凝入会阴之中，寂照静观。过一段时间，感觉会阴有跳动，只不理它；再觉遍身脉络皆有活动，也不理它，只专心致志，安居其中，深深地寂照于会阴穴内。如此每日练功1~2小时。当寂照功夫进了一步时，感觉有气从会阴底起，上升至脐轮即止。复由脐轮下降至会阴穴。自是升升降降，不出脐轮与会阴之间，形成了内气呼吸。上升时为阳上交于阴，下降时为阴下交于阳，此即古人称谓“敲竹斗龟”之法。心神属火，会阴居肾底属水，神照视会阴，就是火入水中，火被水灭，而火中炽燃之性，存于水中，而就产生精水，有精外阳必举，就是活子时。活子时一阳动，我之元神觉知，就是活午时。用活午时神光寂照会阴，神返身中气自回，精不足化精，补之以气，则元气旺，元精产，精气充而神自全。这是后天炼己筑基有为的功法，即运用体外活子时和活午时，炼精补体的方法。

总之，有活子即有活午，活子乃阳生，活午乃阴生。人身有活子午，犹天地的有南北。人身的子午当于无形无象中求之。在行动之中，凝无所凝，照无所照，寂无所寂，虚极静笃，忽觉内机有微动，此是活子之初，是微阳勿用。继知勃然机现，油然内兴，此是活子时的正象。内气充盈，候至会阴热火上至脐肾，外阳翘举时，（不可举足，举足则化精非化气），所谓“铅遇癸生急须采”，癸生指癸方生，将化精而未化精之际，运小周天进阳火，进火将完，周身舒畅，欲罢不能，此即活午之机动。这时急用二目合一之光寂照功法，养此真阴，炼阴保阳，即是活午产真阴之时。所以活午不明，真阴坐失，虽得活子，而无真阴以涵之，真阳难保。如此按活子午口诀，炼阴得阳，炼阳得阴，不计遍数，但得金龟缩首，马阴藏相，自有止火之机到。盖此心已被坎中真金点死，淫根已断，再炼九还正功，能节节见效。

再谈体内的活子时和活午时的运用。初学炼功，把筑基完成，仍用二目归中之光，照视脐后肾前的中间虚空圈子里。专心一志地观空，炼到身心两忘，虚极静笃时，偶然在虚空中有跳动，或者有暖气活动，这是动于子位，就叫做内活子时。内活子时一动，吾之元神先知，就用神光照视动处，用安静的光养之，这就是活午的动作。因一阳发生微小，还未露出，故《易经》说：“潜龙勿用。”龙字代表阳气，藏在里边，是嫩芽，不能用它采炼。只可用定心寂照温养，由一阳长到二阳三阳，成为八卦的地天泰卦。阳气充满，自然由尾闾上升泥丸，则用意静守泥丸。如有识神引动，则气寒而凝，必不能化为真水，洒润五脏，前功尽弃。应在昆仑顶上，息心主静，等待神气交融。气化成津水，从上腭落入口中，吞咽而送之，送入绛宫，注心于黄庭，注心于元海，一路响声，直送到底，这是得玄关的现象，也就是七返的小周天。此时应即停运周天而止火，静观下田

十分钟，再转左升右降卯酉周天九圈，封固丹炉，下坐收功。若再继续做功，身体就不舒适，因其气已散。

以上功法，行之不怠，有三百周天，即可见到阳光二现之景。停止运转小周天，不停则伤丹。如时作时辍，行动不勤；或动于外诱，定心不固，行动不合法，虽行之甚勤，而仍无精可积，难以进步。

再谈过关服食大周天的活子午时的运用。通过小周天停火以后，丹已成形，可是微小。仍用活午时神光寂照下田，进行温养。一入坐即觉田内活子时跳动，仍用活午时神光寂照动处，炼到日夜经常活子时跳动。一入坐活子时跳动更大，从会阴上升到肚脐，从肚脐下降到会阴，圆转如轮，又能自然开阖，一开向下田外围扩散，一阖向下田中心聚敛，形成了聚散内呼吸法。这是活子时大动的现象。仍用活午时神光寂照动处，定而忘之进行温养。经过温养七天之后，大药化为还丹，外方有象，眼前有光很亮，此即阳光三现，大药出炉的火候到了。大药上下冲动，肾脏热如汤煎身涌鼻搐，口齿叩动，耳内有鸣。显此景象，急引大药出炉，进行采取，用心意守尾闾，向上一提气。大药过尾闾，上升泥丸，心意和目光一同上视泥丸，用定忘之功，照视泥丸。俟神气溶化真水，降入口中，紧闭口唇，以防渗漏，有鹭鸣之声，咽入中田，神意一同法送，注视中田。感觉中田气满，用意固守一会儿，睁开眼皮，转左升右降卯酉周天九圈，不带呼吸，收功下坐。这是过关服食的景象。

过关服食之后，还丹归到本位，静到虚极，有大周天的自然运转，有天然的火候，要任其自然运动，不可有意为之。性属火，其数七，命属金，其数九，返本还原，故名七返九还金液大丹。此时我之身心化入于虚，与虚空无异，而虚中生出造化，显出大周天之景。一个气团回绕吾身，忽上忽下，由后而上，由前而下，绕后绕前，分为子午卯酉，到子午卯酉之位，行之稍缓，过此位后，忽而升入极高，观其气团起落，感觉此子午卯酉，完全在外边，而我之真意实于虚中，感觉身内者，白气朝顶上，甘露洒心中，气团升而内气与之同升，片时气团落下，甘露亦即下降，有声如雷，此为大周天运动的景象。

8、内丹功的胎息练法

《气功》杂志 1992 年 2 月号

《气功》杂志 1991 年 7 月号内发表张有光先生《练成胎息谈体验》一文，我阅读之后，觉得自己练内丹功出现的胎息，体验有些不一样。故将自己的练法和实践，整理成文，供给同道们探讨和验证。

我练内丹功已 40 余年，从未间断，都是在业余时间练的。初练时，每天夜间练功，不超过 20 分钟。随着练功的进展，增加到每天 1~2 小时。通运周天之后，不由自主地出现胎息。胎息的形成状态，是鼻息不入不出，只有丹田中内气活动。有一股内气在小腹里，宛转悠扬地运动。后来发展到气充全身，各细毛孔里出入气息，形成了全体呼吸。这说明只要得到真口诀，练成真胎息，并不太难。

人身中有三个阴阳相交之处：第一个是双眼相交。左目属阳，右目属阴。使二目对视，就产生神光。神光照视气穴，就化阴生阳，如同天上的太阳，照射地上生长万物一样，没有它则万物不生。第二个是心肾相交。心神属阳中阴，肾气属阴中阳。使心肾相交，就产生精气，化生津液，灌溉五脏，功能就强。第三个是内气与天气相交。内气属阴中之阳，天气属阳中之阴。使二气相交，就产生内丹，化全身之阴，变为纯阳体，百病不生，这三个相交，都是以真意为引。就是用一心不二的意念，引导阴阳交合。练胎息的产生，必须经过三个相交，生出内气，才能形成胎息状态。没有内气则胎息不生。

一、双眼相交练法： 入坐之后，紧闭口唇，舌顶上腭，双目相交对视正中，鼻梁根处的外光，把心意定在双目中心。观光不可用意力，而是轻松自如地看，观到双目中心发胀，或觉模糊不清时，才是阴阳二气集中的景象。再闭目按眼眶周围转眼珠，把阴阳二气聚成圆形。左升右降转 36 周。为巩固阳气，再睁眼左降右升转 24 周，退化阴气。转完之后，闭目内视祖窍穴中圆形。内视 5 分钟，觉口中津液满时，就用二目交集的光，照送津液，降入脐下气穴中，目光随着照射气穴，观穴中虚空境界。吸气时用意达到气穴，呼气任其自然，意念始终守在丹田中，做到一丝杂念不起。这样练功，经过 3 个月，才能感觉双目中心含有小气珠，就是神光产生。只觉有圆形，不显光明，只达到这种境界，练功人还必须有耐心和毅力。功中如觉有阳物勃举时，是精气冲功的“产药”信号。练功人要辨别清浊采炼。没有一丝杂念的阳举，采炼出口水，咽入气穴封存运化，是炼丹的真清原料。在梦中和有杂念的阳举，采炼出的口水，咽入胃中，滋润五脏，补充体亏。无论什么样的阳举，都要采炼，但必须分清咽入地方。如果不加采炼，消耗于体外，则神光不易出现。采炼的方法：阳物虽举但仍疲软，是微阳（小药）过嫩，不宜采取。可用神光协同真意由阳物动处，引回气穴，照射穴中虚空境界。这种过程，要循环多次。微阳经过多次积累，就达到阳物举而挺胀，小药不老不嫩的阶段，这时应立即采取烹炼。用意将它由动处采回丹田，略停；然后吸气用意引导精气，从丹田直

接运向尾闾，沿督脉上升到脑部稍停；呼气从脑下降到丹田，为一圆周，这样周而复始转动，不计其数。至觉阳物缩小即止。口中生出津液，变仰鼻开目引天上清气入口，咽送到气穴，这就是把精气采归到丹田中。我如是练功3年，命基已固，神光出现，祖窍穴中，经常含着小气珠。这是双目交媾，产生神光的景象。

二、心肾相交练法：每次静坐，把神光照视气穴，耳听于气穴，意守于气穴，调鼻息达到气穴，使外来精气与神光相交，绵绵密密，存于丹田，心无一毫杂念起动，入于混沌状态，忽然一动，元气显于丹田。这就是《入药镜》所说：“先天气，后天气，得之者，常似醉。”经过后天鼻息引出先天元气来。元气出现，就是胎息的露象，在丹田中綢緼活泼，宛转悠扬，觉丹田火暖，美在其中，畅于四肢，如痴如醉。元气大动时，用意向后一引，元气上升于脑，停止片晌，口中化生津液，元气随口水降入下丹田。从此感觉鼻息似有似无，只觉元气后升前降，上下往来，循环于虚无身中。这就是心肾相交的景象，也就是所谓“要得谷神长不死，须从玄牝立根基”。谷神是空谷之神，就是双目中心有神光的元神；玄牝是心肾中间的门户。元气在虚无的心肾门户中，一上一下，一往一来地盘旋，才能使元神在此成立真胎息的根基。

三、内气与天气相交练法：通过心肾相交而至心肾之门的内气旋转，使鼻息练到不入不出，就是外呼吸转化为内呼吸，返回人之未生在胞胎内的呼吸状态。每天每次练功，以胎息为主。把神光勿忘勿助地定在玄妙呼吸中，一心不动，不许向身外游思，自然外感内应，觉元气流于一身内外了。功夫到此，已得到天人合一之机了。在此境界中，口中来的金液吞咽之时，必须先提摄会阴穴之气，沿后背上上升于脑，急开目引天光入脑，凝视内外气；聚会片刻，会同口液，意送到中田；存守一会儿，再转左升右降进阳36周，左降右升退阴24周，是卯酉周天。如是练功，元气一现，浩大至刚，充满全身，只觉清静恬淡，身在气中，元神之光，悬于祖窍之上，照耀全身。这就练到中级胎息了。达到高度的内外气相交，古人叫做“乾坤交媾”。因摄会阴之气，从坤腹而来，吸乾天之气，会合脑中，所以又叫乾坤相交。

四、高级胎息练法：入坐之后，把神光照视中田，使神入气中，气包神外。用这样的心意，锻炼神气交媾，总得2年之久，练到没有一毫杂念起动，脉搏不觉跳动，胎息停止运动，定于虚空，只觉有神光，在祖窍间照耀，形成了入小定状态。静极生动，忽觉全身元气向中田聚敛，现出一团真气，涵在绛宫。从此在行住坐卧中，时刻不守而自守地存着守中抱一功夫。这一团气，就是绛宫之气，包住元神，天天感觉浑浑沦沦，如在母腹怀胎一样，随方就圆，温养于中。在此功境中，有一天夜间，入坐练功，祖窍穴内出现跳动，不一会儿，遍体全身跳动，如炒豆粒一样，爆炸

不绝，在身上闹成一堆。忽然口中甘露下降，急用神光凝视中田，转卯酉周天一遍，收存中田。这样功境，可连续两夜，才停止不动。又在静定之中，忽见一轮明月，现于目前，即用神光视之；不一会儿，又有日光发现，与月光合在一块；急用真意神光，凝聚收敛，用鼻一吸，会同口液，送入中田；就觉有一团气，后升前降，归入中田，急行卯酉周天一遍，封炉收之。这种景象不是经常可见的。

在初级到中级胎息阶段，口液产生的功能，特别旺盛，淋淋如雨，咽不绝口，甘甜香味，美快无比。我就经常转卯酉周天，采收炉中。八触在功外常有反应。眼角出粘液，鼻孔流浊涕，腿脚如火烧，搔痒难忍，走路不爽。这些情况持续数年之久，都是入坐时消失，出坐后出现，证明这是阳盛就剪灭，阴盛就显露的现象，并非偏差。

9、眼睛在炼内丹功中的作用

《气功》杂志 1995 年 1 月号

眼睛在炼内丹中具有重要作用。现根据本人的练功经验，谈点用法，供给炼内丹人们参考。

眼睛是心灵的窗户，有先天与后天之别。生身以后，人眼一动，向外空间看，完全用在一切事物活动上，就消耗精神意识，所以丹书上叫做“识神”。而未生身以前，人在母腹中，二目合并着向内看，没有思维意识活动，是静养精神意识状态，丹书上称为“元神”。

《性命法诀》书中千峰老人说：“昔日逢师传口诀，只教凝神入气穴。凝神者，是两眼归并一处。二目（**），此为凝神，又为返观，又为日月合并，返回父母未生前。人在母腹中，两眼和合，性命合一。降生后，性命分开。凝火者，将两眼归并一处，下视气穴，……血液至此，化为阴精。”

我年老阴茎不会勃起，就下手先控制两眼识神，在练功中，使二目合并着向气穴看，达到心静神亦静时，性命合一，果然出现阴茎勃起。千峰老人说：“真阳无念自举，此为离中真火，发生淫根，虽云无念，仍不是活子时动也。若在此时下手采药，名药嫩。因其气不足，易于涣散，故不能采取。非到真正活子时不可采之。如真阳气动发胀之时，急速采之，是为妥当。已过二候气动时名药老，因真气已散故也。”因此我就用两眼闭

着，由左向右转一九，稍停，再开目向前观光。少待片时，再闭目转第二个九，稍停，再开目观光。如此转四个九回，把阴茎收回之。

炼到精气补足，阴茎坚挺不倒，即用元神之力，加后天鼻内巽风之力，一吸气，紧缩肛门，由尾闾关上升，经夹脊至玉枕，三关即开。又一呼气，由祖窍穴向下经绛宫至气穴。如是一升一降，运动元神真火，把精化为元气，升于脑中，即为还精补脑功。

《仙佛合宗语录》中写道：“心中之神，属无形之火；肾中之气，属无形之水。用元神专视，神凝于上，水之蒸腾，即以火炼水，心肾相交也。”

老子曾说：吾尝观心得道，而要做到清静无为，观心得道，机在目。练功时元神内视，就能引导入静。有道是“有欲以观其窍”，“无欲以观其妙。”神光对玄窍，神返气自回，神气充足，凝聚到一个程度，自能冲关荡窍，通运全身。保精化气的关键，在于元神能常止常观。我炼内丹，就很强调静观。一离了内观，即火散炉寒丹耗。古时广成子曾告黄帝曰：“目无所见，耳无所闻，心无所知，神将守形，形乃长生。”这无见、无闻、无知之三无，乃是长寿之道，也是练功的要诀。丘处机真人也认为学人“但能回光，即了性命。”也就是说，练功者若能做到回光返照，收视返听，就可以性命双修。故学练功之人要做到返观内照，经常心静，一定由能性命双修而出了生死关轮。

元神能帮助真气的运行。我在习练小周天时，也是借助于元神的作用。俟内气养到阳光一现，丹田内热力充足，上下大动时，急撮肛门，用意引过尾闾，使元神徐徐向上注视，内气就能很快地过夹脊，升到玉枕。此关不好过，使元神用力注视玉枕关，再运神用力向泥丸引动，以助元气过关，双目对并着协同元气进入昆仑，再接任脉，下重楼，至气海。如此运神用力行功，可达水火相济、坎离交媾。

当丹功练到产生大药时，更要发挥元神的作用。《性命法诀》中千峰老人说：“得用祖气翕聚之法，使日月归并一处，两眼似这(**)，此为回光返照。照见真气之光，盘旋于祖窍之前，自然翕聚。此气不散，愈聚光愈圆，翕聚此光，圆圆陀陀时，是戊己二土、龙虎二气合并，并而刀圭成矣。坎离交而天地泰，龙虎交而戊己合，戊己合为一体，则四象会合中宫，大药生矣。赶紧翕聚收回，归我存蓄，将心意定住，按眼之部位转动，下为子，左为卯，上为午，右为酉，复落于子。如图左转完，将眼一闭。此时口内金液满足，心神意将转动的先天真一之气，向下一送，金液随真气送在真气穴，此谓‘送归土釜牢封固’。”

我经常如是练二目合并，口中生满金液，吞入气穴中，腹响如雷，滋润大药。炼之日久后，由祖窍现出白光，即用翕聚之法收回。如是久之，从气穴生出光芒，向上冲出祖窍以外。又有六景震动出现，眼现金光，又耳有吟啸之音，丹田如火炽，身涌鼻搐。此时急用吸舐撮闭之法，引大药出炉，升入脑中，将二目闭住，转眼珠，从左向右转九周一停，开目看正中慧光一次。如此转四个九周，每一个九周一停，开目看正中之光，此为进阳。再睁着双目转眼睛，从右向左转六周一停，闭目看慧光一次，如此转四个六周，此为退阴。这样转眼珠，把真宝凝在一起，名为先天真种子。再把神光向下照视，真种子落入中丹田不动，此是过三关服食之正功。

当练出魔境时，降妖斩魔主要须借助元神的慧剑。《大成捷要》的魔境危险详说中指出：出现魔境时，须要垂帘塞兑，死心不动，万魔自退。或时开两目，发出神光，闪烁照耀，即为我之慧剑。用意一摄，收入气穴中，惟深惟寂，不视不听，任彼妖魔变化来扰，我只一概不理，坚持正觉，自然魔景消散。

丘处机真人说：“金丹大道不难求，目视中田夜守留，水火自交无上下，一团生意在双目。”总之我们练丹功能掌握好元神的作用。必定能帮助我们提高练功效益，增长功夫。如果用识神练功，则功难成。因识神爱动，不易入静。

10、《黄庭经》、《悟真篇》印证一得

《气功》杂志 1991 年 5 月号

我在 1949 年 46 岁那年的春季，患左半身麻木症，经医院诊断是瘀血压迫神经所致，我担心时间久了会成为残疾，就各处求医。幸遇到一个朋友韩守一，也是业医为生，他说左侧属阳，右侧属阴，是阴盛阳衰证，只有练气功，补阳降阴，渐渐可恢复如初。他指导我先守两眉中间的空窍，心勿起杂念，能做到空心，就有效验。我每天睡前坐练 10 分钟，练功一年，就是杂念没法制伏，对病也未见什么效果，反而弄得眉眼不舒服。便再向韩医生请教，他说：用意力守窍，是死板的守法，易出偏差；不用意力，若守非守，看窍中空虚，是活泼守法，自得其妙。照此练了三个月，真出了效果，眉眼舒服了，窍中出现跳动发胀的现象。不料在寐中泄了一次精，再静坐守窍时，竟然连一点动象都没有了，内心甚感惊疑，因忆及《黄庭经》上有“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活”之语。遂悟自己练功失败系由泄精内气溃散所致。于是每在阳兴之时练习道家“采药”的功

夫，即吸气时用意提肛，引气过会阴，沿督脉上升于脑；呼气从百会沿任脉下降于下丹田。按上法坚持练功到1953年春，在3月的一次练功中，感到丹田气机充盈，左侧肢体顿时恢复了知觉。此后每练功便觉气海穴发暖、跳动，身体一直健康，这时我又行看到《气功》杂志第6卷第3期上刊登的“气功与太阳能”一文，介绍“日之食光，食阳也，……以日食之能养人之元气。”这对我启发很大，于是我在每天早晨太阳初露时，以目视东方太阳，觉眼珠发胀时，以意念把日光收入两眉中间窍中，合眼内视窍中五分钟收功。如是练功一周左右，觉窍中有个气球。再静坐内视脐下气海穴，觉穴中内气增强，活动的面积扩大，从会阴、命门、神阙（肚脐）有小循环的流窜。练通了小周天后，1986年又练通了大周天，从上田流入口中水珠，真像甘露一样，咽入中田，同时下田有一团像铅弹的气球上升中田，两物如磁石吸引一样，合在一起了。从此中田内气大增，就开始练涵养中田内气，以性光寂照为主。我今年86岁了，身体依然康健。体会与《悟真篇》说的“依他坤位生成体，种在乾家交感宫”，正相符合。

11、怎样修养元神之光

《气功》杂志 1991 年 12 月号

脑中无念之正觉，是谓元神。古代丹家常把元神叫做性，以它为生命活动的主宰。五脏精华皆聚于目，而人的一身皆属阴，惟有两眼属阳。因此，练内丹功时先练双目的神光。仰仗这点真阳，方能不被群阴所剥。古人云：要得谷神长不死，须从玄牝立根基。这就是说，借空洞的玄牝，养虚灵的元神，能养得元神长不死，自能长生不老，却病延年。在我练功实践中，无论采取交媾、烹炼、温养、结丹，无不靠元神之光观照之功。昔人云：目之所至，心亦至焉；心之所至，气亦至焉。元神之光的用处，实有助于扫除周身阴邪，使阴尽而成纯阳之体。那么，元神之光怎样练呢？笔者认为，初练功时，使二目合并视正中，不用意力的看祖窍穴外边的光，观到双目中心发胀，或者目前模糊不清时，就是神和气集中的现相。再闭目转眼珠，聚成神气元形，沿眼眶周围按顺时针转圆圈，转9圈后，开眼吸天光入脑，再闭目转圈，如此4次后：睁眼转眼珠，转6圈后，闭目观祖窍穴，再睁眼转圈，如此4次。再闭目返光，内视祖窍穴内虚空境界，等待口中津液充满时，会同祖窍内之气，咽入脐下气穴中。用目光内视气穴10分钟，收功坐下。这样练百日之后，觉祖窍穴内含有小气丘，就是元神的初光。只觉有虚灵的元气，而不显光，用它照视气穴，及生精、采药、炼药、结丹、运通大小周天。在运转大周天过程中，入静的程度达到小定境界，不觉鼻息出入，只有内气细微缓慢活动的现象，此为胎息产生的露象。此时元神之光悬照当空。如果心念稍动，元神即化为识

神，入定的佳境即受到破坏。因胎息是修养元神的动力，必须特别注意。胎息达到化境，好像周身似有气机包住，浑如与太空同体。发展到这种佳境时，要进行静养元神的丹胎功。因元神本来性体，万象空空，一念不起，六根大定。所以要灭动心，不灭照心。无论在虚极静笃，混沌沌沌，或恍惚杳冥之中，这个觉照之心，总是起着主宰的作用。在练静养元神丹胎功中，以灭动心为主。其练法是：入坐之后，把神光放到中下二田的虚境中，永照虚空不散，若一起动心，急速灭之。做到经常守中致虚，先存后忘，神自凝，息自定，达到入小定。练到祖窍穴出现跳动，遍及全身跳动，如同炒豆粒一样，从此全身毛窍都开，先天气充满全身，神气静定，元神日旺。这就是古人说：真空炼形，达到妄念不生，情意不起，内不见身心，外不见世界，粉碎形体的境界。在日常生活中，常动常觉，常应常静，不怕万事纷扰，都用元神主宰之。如是内外养元神，练到心内虚明，昏睡全无，有光从下丹田升到目前如月。一会儿又有日光现出，性命二光合在一块，悬在祖窍穴前边，这是元神的神光显景，急用真意翕聚它，开目仰鼻吸神光入脑，会同口液咽入中丹田收存。从此感觉祖窍穴里的神光圆大，能照满全身，生出极大智慧，一切洞明，但必须有慧不用，如果玩弄聪明，定伤元神，慧多定少，则发狂慧，要防这种危险。

12、谈谈炼内丹的火候运用

《气功》杂志 1989 年 7 月号

古代丹书有内丹火候之说，我的练功体验，确实也有火候的运用。不知火候运用，任意瞎练，就出偏差。

人体内有三种火：一曰目光之火；二曰意念之火；三曰气动之火。古人称为“三昧真火”。这三种火合在一起，意念加重，注视不离，叫做武火；意念轻松，似有似无，叫做文火。练功到什么阶段，运用什么样的火，就称为火候。怎样运用呢？人体分两个区域，横隔膜以上，属于阳气区域；横隔膜以下，属于阴气区域。在阳气区域的穴位，宜用文火来锻炼，如意守祖窍、膻中，要似守非守，轻松自如，若是加重意念守窍，气聚血涌，火上加火，就会出偏。如头痛、目眩等。在阴气区域的穴位，当用武火烹炼，如气海、会阴、涌泉，守窍的时候，要意念加重，凝视不离，把阴气化开。这些都是练功的真诀窍。在气通小周天时，后三关尾闾、夹脊、玉枕，都是骨质的结构。内气到此停止不动时，必须用三种火一起烧炼，化开阴气，才能通过。如用意引，勉强过关，神弛火散，更不易通过，还会出偏。功至一阳萌生，是内气的嫩芽，更要用三种火锻炼；炼到一阳大动时，还要用三种火锻炼。若发觉周身如酒醉，眼帘有光闪，

耳内有鸣声，这是内气旺盛，达到高峰的景象，火候到，才能进行小周天冲关，若是未到高峰火候，急于求通，强行搬运，就出偏差。切记切记！

值得注意的是，小周天气通以后的练功，仍要意守气海，目光凝视气海穴，鼻息也归于气海，神、意、气，三家归到一处，进行武火烧炼，形成了内气呼吸，一呼一吸，在肚脐和下丹田中升降。下田为气根，故古人叫做“息息归根”。此际练功，鼻息自断，恢复到在母腹中的呼吸，故叫做“胎息”。在胎息中，做到一念不起，万虑俱寂，静极生动，方有小周天的自然运动。从督脉上升于脑，称为进阳火；沿任脉下降于下田，称为退阴符。也就是补阳气退阴气，在我的体验中，适用于身体怕冷的人，因为阴盛阳衰。还有从任脉上升于脑，沿督脉下降于会阴的运行法，古人称为进阴火退阳符；适用于体质怕热的人。因是阳盛阴衰。还有从左边上升、右边下降，从右边上升、左边下降的运气法，这些都是小周天火候炼丹的方法。

练到阳光二现，小周天停运的火候已到，此际练功要进行内气聚散呼吸，以巩固内气团的壮大成长。显出阳光三现，是进行大周天运转的火候已到，紧接着内气团大动，上下冲动，肾间热如汤煎，身涌鼻搐，耳内有鸣，这是内气团旺盛的景象，即当用意念急守尾闾，紧缩肛门，向上提起。内气团冲过尾闾，上升于脑，静守一会儿，舌顶上腭，降入口中，紧缩口唇，以防渗漏，有鹭鸣之声，咽入中田。气满中田，一意静守，忽觉有两道动气，从脚心同时上升，到尾闾合成一团，上升夹脊，停止不动；动过夹脊，分开两道动气，沿上肢流至两掌心；停止片刻，回升玉枕，合成一团，升至脑海，略一停止，降入口中，复降入中田，充满中、下二田。至此完成了大周天的运动，古人叫做“过关服食运周天”。

以上谈的后天火候，是用意念有为之火，以下练功，以中田和下田，守成一个虚空境界，纯是无为的寂然朗照，就是《丹经》上说的“沐浴”、“温养”，也就是以文火温养为主。寂照至极处，转入先天火候，有自然的运动，这已不是有意念而为之火候，而是按大自然火候规律运动的，不神驭，不息吹，如同天地之气，运转不息一样。不再叙述，是否正确，请气功同仁斧正。

13、炼精气神浅谈

《气功》杂志 1993 年 9 月号

道家内丹功中提出，人身中有精气神三宝，是练内丹功的三大要素。为了使练功者对此能获得更深刻的了解，笔者浅说三要素，列于下文。

炼神 神是心中的主宰。因它有灵明知觉，所以称谓神。有神在身，一往一来，失之必乱，治之心全。而神有先天和后天之分，在混沌无知无觉中，忽然有一点灵光发现，就是我的先天元神。不被外来事物所纷扰，是我之元神的本质。如果被外来事物牵引走了，就由先天元神变为后天识神，损伤了元神。

中医学认为，识神包括精神、意识、思维、情感及运动等等，是生命活动现象的总称，是脏腑活动的基本体现，为心所主，正如《素问·灵兰秘典论》所说：“心者，君主之官，神明出焉。……故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，……主不明则十二官危，使道闭而不通，形以大伤，以此养生则殃。”可见识神由心所主，心脏调和，其主神明的职能旺盛，脏腑得以安泰，如此养生，便会长寿；心脏失和，气血闭塞，经络阻滞，疾病乃成，甚至心伤神去，神去死矣。炼神的目的，是将识神回到我之元神上来。其练法是：使双目半睁半闭，把意念放在祖窍穴，两眼均看祖窍穴，两个眼珠自然交并着向中看，时间久了，祖窍穴内自然发胀，就闭目想祖窍穴内无形之气，一段时间后，祖窍穴内自然就有元神的灵光出现，用灵光向下照视丹田，就容易入静生阳气。此是修炼后天识神聚成先天元神的初起，抑制识神向外活动的重要方法。老子说：玄牝之门，是为守中抱一，内里有颗黍米珠，为人身天地之正中，藏元始祖窍之窍也。是知窍而不知妙，妙者性光也。道家谓之丹，亦曰灵光，皆指先天真一之气，知此一窍，则金丹大道尽矣。这种炼神法，可使大脑入静，精神集中，意念专一，杂念不生，对内外刺激敏感性减弱，甚至进入逍遥无拘的美妙境界。

炼精 精是人体生命之本。道家以精为炼丹的原料，所以称谓药。它有后天和先天之别，先天精来源于父母，称谓无形的元精；后天精，来源于水谷，称谓有形的精液。它的朽败，可招致人的衰老；它的新生，可导致人的长寿。旺盛的精力，即是青春活力的基础。脑神又与肾密切相关，因肾中藏精，精生髓，而脑为髓海，故肾气充盛，精气就足，才能使脑海充盈，脑健多智，神机旺盛。由此可以看出肾在“心主神明”中，亦占非常重要的地位。肾水上滋，心阳下煦，水火相济，则能“精转生神，神转生明”。若肾水不足，燎原无制，血受煎熬，则脑受其害，诸症随之肇起，足见心肾与神密切相关。而炼丹功注重炼精的重要意义，也就不言而喻了。那么怎样炼精呢？其炼精法有壮年与老年之别。青壮年人血气旺盛，精气不衰，生殖器勃起繁多，要炼采精补脑法。其采精法：生殖器勃起时，用鼻吸气，同时缩肛缩玉茎，用意引气从背后上升到头顶百会穴，目光上视，闭息片刻，呼气，意引气降入脑海中，存守片刻。吸升呼降为一次，连做数次，生殖器缩小为止。这就是采精补脑的练法。老年人精气已竭，应先炼生精法：每次入坐，闭目用神光照视脐下气穴中，意念穴中

虚空境界，并将心意定视在气穴中，永不离散。这好似天上阳光普照大地，就生阳气，气穴发暖，就生精水，精水积满，阳物必举，再用采精补脑法，补充脑髓，体质复健，才能生内气而结丹。

精气已足，必须预防梦中泄精，其功法是静坐或卧或站立。闭口内视祖窍穴，舌顶上腭，使口内生津，以鼻吸气，用意将气徐徐送至脐中，同时提肛收缩，如忍二便。用意引气从玉茎提起，纳于脐中，上下之气，归纳于脐中，稍存一存，然后缓缓呼气，肛门渐渐放松，意念引气由脐向后，从脐移入肾脏，沿督脉向上直升到头顶百会穴，从百会穴落下咽喉，同时口中津液汨然有声咽下，直送至脐中。接着又以鼻吸气，周而复始。每次练功 30 分钟，练毕搓热手掌摩面、揉腹、擦足心收功。每晚睡前练一次，能止梦中遗精。

炼气 气是人体生命的物质基础和原动力，气有后天与先天之分。后天气是鼻孔出入之气，促使人体血液循环流动；先天气是无极之气，无所不及，上际于天，下蟠于地，化育万物，不分阴阳，没有固定形状，不占有物质空间，因此能并存于物质之中，可以由无限聚集，有强弱之分，练功达到天人合一时，用意聚集，趋近于○，这就是内丹术所期望的

“丹”。气不但是生命活动的物质基础和原动力，而且又是体内的一种奇妙的潜能，丹功炼神，通过思维意念活动，排除杂念，净化思绪，心平气和，使大脑处于一种相对入静的状态。活跃其气是炼神的根本所在，以达到“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病从安来”的目的。那么怎样炼气呢？先炼后天气，调和情志，顺畅气血，不同的情志变化，反映出不同的心理状态。中医所说的七情所伤，是干扰练功意境的主要因素。当精神刺激过度，超越机体的耐受极限时，最易令气失常态。诚如《素问·举痛论》所说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气下，惊则气乱，思则气结。”由于气机逆乱，致疾病发生。可采用调气的方法是：用炼神的方法，使大脑入静，精神集中，意念专一，杂念不生，对内外刺激减弱，甚至进入逍遥无拘的美妙境界。炼先天气，就是炼元神移精变气法，得元神者昌，失元神者亡。善于炼元神，可使先天气增长迅速，又可防止出偏，及走火入魔。所谓元神移精变气法，即是采用以上炼精之法，使元神之光采精化成气，补充人身中先天气。炼神达到虚极静笃，恢复到先天无极境界，静极生动，出现阴阳二气上升下降，运行周天，真炁弥漫于整个宇宙空间，用意一聚，则成为一个圆形的气团；用意一散，则弥漫于无限的天空，这是炼气的美妙景象。

14. 补亏功法秘诀

《气功》杂志 1993 年 11 月号

纵观道家内丹功修炼的诀要，古圣均以精气神为人身上的三宝，以精旺为基础。精不足则气神衰。因此，炼丹功必须把精液补足，才能练出效果。而人因娶妻生育，疾患亏虚，年过四十岁后，精气已损，补亏促盈乃是炼丹功的关键。

一、补亏的具体功法 单盘腿坐在床上，双手握拳放在脐下，如果不能盘腿坐，则垂腿坐在椅凳上，以舒适为宜。闭目静心，吐气3口，以呼出浊气，扫除杂念，把视外之神，摄入绛宫，观看绛宫的虚空，待神情安定，使心气溶和后，用心意移神入天目穴，（在双目中心上两分，此穴为聚火之处），凝神5分钟，再把神引入脑海中。从脑海转入玉枕关，直送夹脊关，即息心静虑，专一守在此处，勿生杂念。如此练功，每日坐1~2小时，多坐为佳，气壮者5~6日，衰者至迟15日，即觉夹脊中热如火炽，且略有疼痛，再用意送此热气下贯于两腰，即觉辘辘跳动，略停一会儿，随即用意送到会阴穴，如觉会阴中跳动，只可不理它。又会觉周身通泰，心如迷醉，全体脉络皆觉活动，暖溶溶如坐春风之中。这就是所谓会阴一动，百脉皆动。故只须专心安居其中，勿忘勿助。待跳动停止，更须内视虚空，自觉气根从会阴底起，上升到肚脐。即止不上，复从肚脐下降到会阴，自是升升降降，不出此3寸1分半之间，任其流行上下，万不可稍有意想，以免自误。此时鼻孔呼吸。如有如无，自然与内气呼吸相合，切勿相助，如果有意识则为散乱，是有弊，须按前法重新做起。尚能炼到一二百息，日日行之，加至五六百息，约有旬日，自觉两腰之中，及小腹之内，发热阳举，慎勿近女色，是为大要。此为初得先天气，不可用采，待其举过自软后，不动欲才化为真精。每日行之，时过月余，日积我精，是为补法，又名添油。采药必待精足，如何自知精足，盖阳初动时，淫念必盛，精足后虽举而欲念反无，这是水火互济之象。古人以会阴一穴，秘不公开，盖恐助淫，要谨慎此事，世人好此道而示得诀者，只以睡足阳举为活子时，妄行采取。我的体会，每于四五更睡醒之后阳举，则是万不可采取的，因其晚间所进饮食，至此已化，其大小便已入大小肠之端，如行采取，则粪溺中秽浊之气，随之而行，带入督脉，上升泥丸，至清阳至高之处，日采日积，能致人昏昧。丹书上说，活午时是中年人重用的时刻，活子时是童年人重用的时刻，盖中年人宜采真阴以养真阳。练功之时，寂无可寂，忽觉内机微动，乃是活子时之初，继之勃然内兴，内气充盈，外阳方举。至此可采行小周天，进阳火36次。进火将完，周身通泰，万象齐开，心静肾暖，此即活午时的动机，此时可进行退阴符24次。如若不退阴符，则反有害。故子时阳生，午时阴生，即退以养阴，可助真阳不泄。功从活子入手，精气升脑，经过子午交会，结化丹液，降入口中，灌入绛宫，故人称为醍醐灌顶，此系不传之秘。古书有琼浆玉液诸名，多在活子时功法之后，即是活午产生真阴之时，故云练阳得阴，炼阴得阳，正是功法的相对效应。

二、活子时的练法 初下手如前法，收神绛宫，凝天目、注夹脊，5、6日后，夹脊发热，以意送入两腰，再由两肾中心送入会阴。寻见内气呼吸后，苟能一念不动。五百息中，神与内气呼吸丝毫不离。若经过16次五百息，坎宫即有一线阳火，上升至脐轮，傍及两腰，热如汤沸，外阳翘举，此时切勿动念，以不识不知应之。如平时好淫者，此时淫念倍甚，苟近女色，精必如注，为害非浅。即不好淫者，亦淫念勃然，精离外泄，亦前功尽废。因此成疾者有之。此乃最险关头。凡年逾四旬，精亏者，为补亏筑基之法，以精亏多少为准。有30~40天，或50~60天不等，总以淫念日少为度，日久自然平定，所谓精足不思淫，可以采炼。采炼之法是：用右手将外肾一把握住，勿太紧，候至会阴热火上沸，外阳半举时（不可举足，举足则炁化为精，须候准确），此为老嫩得宜，用意于会阴间轻轻提摄，如忍大小便状（不可太重），将肾中阳气送过尾闾，贯入督脉，不疾不徐，一意上送，不可复想肾宫（如念肾必大举坏事），升至夹脊，气机充沛有力，可同时双目上视仰头，引入泥丸，稍一停止，再用意从会阴向左侧身上升于头，从头向右侧身下降于会阴，目光随意转之，左升右降共转36圈。转毕无思无虑，静坐片时，起应世事不妨。此为采取1次，但戒七情偏急。如日间采取，留于泥丸，则晚间必送还于会阴；夜间采取，清晨送归会阴，不可久留在泥丸宫。还归炼法：坐定如前，呼出浊气3口，把神收入绛宫片时，移至天目凝定，上泥丸，从右旋左36圈，双目随之转运，转毕由夹脊过肾中，归入会阴；再自左旋右24圈，转毕万虑俱寂，静坐片时方起，此为还原1次。得闲即如前法，不计遍数，但得外阳不举，龟头缩进茎皮不出为度，此是补足之象。

15、我对老年性生活的体验

《气功》杂志 1994年2月号

我阅1993年8月号《气功》杂志翁则权先生发表的《练气功者如何正确对待性生活》的文章，该文引用我国传统医学和历代养生家的观点，认为性生活是人体的本能，不能违背，否则有损于健康。至于应何时终止性生活，他提倡夫妇50岁分床。我很赞同这样的提倡。但是文章结尾又说：通过历史回顾和亲身实践体验，奉劝大家适度、和谐、协调、健康的性生活，永远不要停止。对此，我有着不同的体会。

根据我的亲身实践和体验，与翁先生的老年性生活有些不一样。我在46岁时，因病气血大损，体质大亏，生殖器不能勃起，对夫妇性生活的快感乐趣，实际上已不能达到，从此后夫妇分床，通过练功促使体内阴阳相

交。练功时，先使双目相交，仿效天上日月望时相照，产生先天之光（祖窍穴内出现一个○），再用它向脐下气穴照视，有如天光照射大地一样。久而久之，达到虚极静笃时，心肾阴阳之气交合，就产生恬淡美快之感。我把它视为是自身体内夫妇阴阳交媾的性生活。这样我每天在子午卯酉四时，进行这样的气功锻炼，体质健康到90余岁，仍不觉衰弱。体内一团真气，氤氲全体，满口津液，味如冰片，甘中带凉，咽下汨汨有声，如甘霖泽物，滋润五脏六腑，增长功能。丹田内气聚敛，有时旋转运动，时而丹田开合，时而呼吸停闭，身体若无，与自然融合为一，其美妙感受无可言状，内气周流，内景丰富，性光五彩缤纷，变化多端，常有金黄、银白之光，闪烁耀眼，历历在目。自我体会，自身夫妇阴阳交媾的快美胜过人间夫妇生活百倍！

得到这些美妙景象，完全是自身体内阴阳和合产生出来的现象。历代道家丹经都说：心为离女，肾为坎男，神意是黄婆、媒妁，用神意指挥心肾之气会合，用呼吸恋系水火互济，达到虚极静笃之时，就能产生坎离交媾景象，出现恬淡美快之感。正如崔公《入药镜》说的“先夫气，后天气，得之者，常似醉。”这是我的体验。奉劝老年朋友们，通过气功锻炼，经常体验自身体内阴阳交媾的“性生活”，永远不要停止。这对老年人保健延年是大有益处的。

16、内丹功之真诀——读《吕祖百字碑》有感

《气功》杂志 1994 年 12 月号

我读了《吕祖百字碑》后，按照此文说的程序练内丹功，很有功效，未出过偏差，实为内丹功的要诀。下面结合自己的练功实践详细加以解说，给练内丹功的人作些参考，使他们能得到炼内丹的正途。

养气忘言守 练内丹功主要养先天真一之气，不是鼻孔出入之气，而是未生天地之先、无边无涯的源气。《周易》中称为无极之气。此气是生天生地生人生物的本源之气，是我们人类真正的宗祖。怎样养这个本源气呢？具体练法：入坐后，闭口舌抵上腭，使双目半睁半闭，双眼珠交并着看守祖窍穴，看祖窍穴里如天空一样，把日常生活中一切语言事物都忘掉它，专心一致地看守祖窍穴里虚空形象。看守的时间以达到静笃为标准，就觉祖窍穴里有先天真一之气，发胀发满，有个圆形之物。为什么看守祖窍穴里天空形象呢？《周易》中说：人首是乾为天。左目为日，右目为月，祖窍穴是天上日月对照的中心，从此穴养先天真一之气，才能恢复宗祖气的本来真面目。

降心为不为 祖窍穴里含有宗祖气，是天空的形象。把心意降到脐下气穴中，炼肾脏之精，以固命中之宝。此穴是生精之处，生出来的是精，炼化成气，与天上宗祖气，合成太极式的上下天地阴阳气的整体，才能出现阴阳气的相交，产生金丹。怎样炼才能生精呢？具体练法：入坐后，使双目珠交并着观祖窍穴，生出宗祖气来，用心意指挥宗祖气降到脐下气穴中，永久觉照此穴不离不散，先用有为的照视，而后变成无为的照视。这样练功，气穴里得到阳气温暖，血液流到此处，就化成精液，精积盈满，外阳勃举，就用采精化气功练之。其练法是：入坐后，使心意达到静笃时，忽觉阳物勃举，就坐着炼它；如在睡眠中感觉阳举，就卧着炼它。用右手中指刺入会阴穴里，左手捂在肚脐上，闭口舌顶上腭，闭目鼻孔吸气，用真意将阳物往回一缩，右手中指向上一托，左手从肚脐向下一压。再吸气意引气从会阴穴向左侧身外边走空间，上升到头顶百会穴一停，眼往上看。鼻孔呼气，用意引气从百会穴下来，向右侧身外边走空间，降到会阴穴一停，眼向下看。身左边升身右边降，为1周。如此转9周一停，用意将阳物向上提缩，连提6下，提到气穴中，右手中指遂向上托6下，左手向下压6下。共转36周，阳物缩回后，再意守丹田15分钟收功。为什么降心向下照视气穴生精炼精呢？《周易》云：气穴在小腹中心，是为坤为地，属于纯阴之区，用宗祖气照视阴地，能化阴生阳气，阳气有热力，能生精炼精，才能产生肾中命气，就是坤地之气。如是练功，就形成上天下地状态，产生太极式的阴阳相交，产生金丹，环绕着天心转了。

动静知宗祖，无事更寻谁 练内丹功，不知养先天无极本源之气，就没有无极的动静出现，就不产生阴阳气，阴阳气不相交，就不产生元神主宰力量。如果没有元神主宰练功，必定出现杂念丛生，于扰入静，那么寻谁来制止呢？因此在日常生活中一动一静，必须时刻知道养宗祖气，不能忘掉涵养宗祖气的存在。如果不依靠宗祖气练功，则金丹很难成功。

真常须应物，应物要不迷。不迷性自住，性住气自回。气回丹自结 在日常生活中，须要应付一切事物，不要迷恋性欲生活，必须认识过度纵欲的害处，把性欲止住，不消耗精液，进行炼精化气，精气自然回到宗祖气上来，真一之气得到补足，自然结成丹苗，再进行温养，养到丹光第一次现于目前，是丹苗养到旺盛的标准。然后，从丹田里上冲于心，又降入会阴，当用真意引过尾闾，由夹脊透玉枕入泥丸。如有物触脑，自上腭颗颗降入口中，状如雀卵，又化成玉液，沥沥如淋水之状，味是甘露，徐徐咽下重楼，以目送之。于丹炉之内，美快之极，一连九日咽纳不绝，如此一回，即行卯酉周天一遍，收之。收取净尽，速以凝神入定，静养寂灭，此是玉液小还丹之景。

壶中配坎离。阴阳生反复 壶中指心肾之间，坎卦指肾中之气，离卦指心中之气。这两种气在心肾之间，配合成心肾气的相交，自然产生阳气，沿督脉后升于脑，遇脑中阴气，又化出玉液，沿任脉降到心中。这是阳升阴降，抽坎填离，反复运转法轮，炼元精结成金丹。

普化一声雷。白云朝顶上，甘露洒须弥 炼玉液小还丹，达到入小定，有时停止转法轮，炼到丹光第二次现于目前，就止住转法轮之火，进行温养大丹，达到杳冥混之极，忽觉丹田里有热气团，震动很大，在腹中上下冲动，肾脏火炽，身涌鼻搐，热气团飞上泥丸，祖窍穴里涌出圆光，又化为金液，降入口中，如冰片之香，似薄荷之凉，随觉随咽，淋漓不断，降下重楼，急用真意送入中宫。如此七日咽纳不完，如此每次下坐，必须运转卯酉周天一遍，收存炉中。再凝神入定。感觉中丹田里有一圆形之物，要守中抱一 15 分钟，再下坐活动。此是金液大还丹之景，千万不可错过封炉收功。

自饮长生酒，逍遥谁得知 练到口中金液咽纳不完，如同自己饮香甜的长生酒。这种美妙快乐，只有自己知道，外人是觉不到的。

坐听无弦曲，明通造化机 从此静坐入静中，只听没有弹弦的声音，感觉慧光通明，照耀全身，能现万事万物造化之机了。

都来二十句，端的上天梯 热爱练内丹功之人，都来学习研究这二十句的真口诀，按照此文程序，诚心练功，便能得到上天的梯子。

17、老年人养生补肾生精功

《气功》杂志 1994 年 3 月号

人体生命的自然规律，从结婚成家，以及摆脱不开的七情六欲，无不时时刻刻在消耗身中精气，尤其毫无节制的性欲，消耗戕害生命更为严重。从四十八岁之后，干一天工作，就累得头晕目胀，腰酸腿疼。到五十六岁，就感到耳聋眼花，记忆力减退，强记变为善忘，齿落发脱，百病来侵，老年至矣。而道家养生补肾生精功法，是逆着生命自然规律而行的功法，能使肾亏者转强，老者返少，有我命由我不由天的效果。

练法是：每天晚睡时，先向左边侧身卧，左手托腮，右手握住睾丸，左腿全屈，左腿半屈半伸，闭口舌顶上腭，双目半睁半团。使双目珠交并着观两个眼中间的鼻根，观到祖窍穴中发胀，这是祖炁集中的现象。再用祖炁归根向下观守命门回光内视命宫虚空境界。把祖炁定视在双肾中间一

穴，默数呼吸出入三百六十息之数，心息相依，心念不得外驰，绵绵密密，不即不离，数够一遍之数。再正身仰卧，双手握住睾丸，用力往前挣十二下，逐着双腿往前用力伸，再闭住鼻气腾腰，用脑后和双脚根及双手掌着在床上，连腾腰肾三次，一团气一次，以后用神光照视命宫虚空境界，休息十分钟，再向右边侧身卧床，照前行动一遍。仍正身仰卧，双手握往睾丸，用力往前挣十二下，向上腾腰三次，神守命宫还虚休息一会儿。然后右侧身卧床，用左手紧握睾丸，把祖炁的灵光，伏在下丹田，先存若忘，一念不生，主静之极，先存后忘，入手混沌，就安寝而睡。睡醒之时，有生殖器勃举，是一阳的活子时，即行采精化气功法。其采法是，一吸鼻气，用点意力，提肛缩会阴，摄精气上升于脑，祖炁之光上视，一呼鼻气，用微意向前降入会阴穴，神光下视会阴穴。如是连做三十六次，至生殖器缩小为止。这步功法的每天晚睡时练一次，养得睾丸如火热，就能补肾养精。

18、内丹修炼体验传真

《气功》杂志 1988 年 11 月号

初练气功，平直而坐，解衣宽带，静静思想。两眼向前平视，须凝视一个中心点，再缓慢地收回目光，不偏不倚地返照两眉中间，朗照于内，用意不用力，俟眉间稍有温暖，即用意引照脐下腹中（下丹田），日照于此，神凝于此，须一念不起，万虑俱寂，静至于极，自有气生，气生则旋动之机，自然发现腹内温暖，此乃微阳，嫩而不能采，万勿强行搬运周天，如强行周天，微阳必伤。只须以神照原处，继续寂照温暖处，越温养越旺动，微阳愈动，仍要坚持温养，这是积累阳气的要诀。在此时发生外阳自举（性冲动），这是阳足的表现，应宜采摄，当即以意念控制它，急将目光凝视腹中（气海穴），再配合吸气，从尾闾将气提起，如忍大便状，耸肩缩颈，如用力顶重物，上升于脑中，略停一停，再引入口内，吞于脐下腹中，这就是丹经说的小周天，实是意通周天，叫做采小药，也是用武火炼精的办法。

动机已息，仍然寂照腹中，这是用文火温养生精，俟其再动，仍用小周天武火炼之，这样一温一炼，练至神凝息定，鼻息自断，形成了内呼吸，一升一降，息息归根，烹炼真阳，内气自然成形。腹内发现气丘，上下冲动，并觉耳际有风，眼帘有闪光，这时应以内呼吸采引气丘，吸气引至尾闾，如有不动时，吾之元神，一意静守，等待其出动，动则引升夹脊，又不动又静守，不动不引，动则升至玉枕，如此而后升至头顶，降至印堂，舌尖顶住上腭，静守一会儿，如呼气下放一样，降过印堂，而入口

中，此时要紧闭口唇，以防漏出，汨汨有声地降入腹内，从此腹内觉有圆陀轻盈之象，这是丹经说的气通小周天，也是以内呼吸炼精化气的办法。

吸则自尾闾至泥丸，呼则自泥丸至下丹田，督任循环一周，实现了自然妙运。可是有动静之机，均须顺其机而为之，动则运转，静则定住，不动运之无益，不静定之有损，要听其自升自降，这是我在体验中证实的。在静坐中，发现周身如醉时，即是内气发展的动机，要运转周天，法轮愈转，感觉内气充盈旺盛，如内气停住不动，故意搬运周天，感觉内气空洞无益；若静守下丹田，不运周天，感觉内气形成了胎息，统体舒畅，练到外阳不举，缩成了马阴藏时（即男性生殖器缩入下腹部），忽然眼前有光一闪，过两天，又有光闪过，这是精已化尽的景象。即可停止小周天。

《道乡集》说：“火止于阳光二现，不止伤丹”，这是功至炼精化气的阶段。

再说说进一步的功夫，小周天停止后，再凝两目之光，沉于气穴，不可稍离，离则火散神弛，大药引不出来，应用内呼吸聚散法引之，息息归根，绵绵若存，迨至静观七日，忽觉内气大动，上下涌动，上冲于心，又下奔会阴，感觉肾脏热如汤煎。耳际有风，口齿叩动，身涌鼻搐，显此景象，急用撮谷道，意守尾闾，内中提缩之诀。自然冲开尾闾，上升于脑，舌顶上腭，静守一会儿，俟内气降入口中（古称刀圭入口）、要紧闭口唇，以防渗漏，有鹭鸣之声，吞入中丹田（膻中穴），收而藏之。

感觉中丹田气满，一意静守时，忽然又从脚心有两道动气，同时上升，至尾闾合成一团，升至夹脊，停止不动。一意静守，结其动机，又动过夹脊，分开两道动气，沿上肢同时流入两个掌心，停止片刻，回升到玉枕，合成一团，升至头顶，复降入中丹田，从此中丹田有个气团，充满中下二田，这就是丹经中所说的大周天，叫做采大药，乃是炼气化神的阶段，《道乡集》说：“小药采于外，大药采于内”，因小药生于外阳，用有为有作的小周天采之，经过小周天的采练，大药蟠聚气穴，采而后生，用无为的大周天采之，引出气穴，过关服食，归于黄庭（即中丹田）。

大周天完成以后，要以中田合下田，守成一个虚空境界，此际用功，纯是无为的温养，与小周天功法有为有作的不同，而大周天功法，仍以寂照为主，寂照到极处，自有天然的运动，如觉有大小升降、浮沉、聚散、旋转等运动，在每次静坐中，运动的出现，都不一样，不神驭，不息吹，呼吸似有似无，神气似守非守，而有自然妙运。可是还有停而不运，只觉圆明不昧，光灼灼，圆陀陀，寂照大定。

功夫至此，以下便是炼神还虚的最高阶段，我还没有实践，不再继续。

修炼内丹时应注意以下数点：

- 1、练功者不能猎奇，当以康复身体为目的。
- 2、精、气、神为人之三宝，且精为物质基础，行者避色戒欲，保精不泄。
- 3、小周天有意通和气通之别，意通为动机有为之法，容易出偏，气通才是真通，内气成形，愈炼愈旺。
- 4、炼功之中，若口水旺盛，流出不禁，是谓漏丹，要紧缩口唇。把它吞入腹中。
- 5、修丹不能急于求成，当先积其精水，才能出现显效。
- 6、练功当循序渐进，不可乱次盲修。

19、功夫不负人 实践得全真

《气功》杂志 1989 年 5 月号

《气功》杂志编者按：道家长生久视之学，向来被视为玄学、方术。虽历代有丹经传述，然不得其真传，仍鲜有得其个中三昧。真可谓“学者如牛毛，达者似鳞角”也！内蒙呼市耄耋老人张苏辰，平素好道，熟读丹经，复得道门嫡传，加之数十年精勤修持，终得其真；今张老不吝其秘，将切身体验，生动道来，读之引人入胜，且可师可法。诚如张老所云：“坚信此功简易可行，愿广大爱好者亦来试验。”则本文阐幽解惑，足以作为后学之指南。读者若能学习张老，慕道向上，孜孜不倦，则必有所得矣。

华夏大地，卧虎藏龙，得道高士，当不乏其人。张老开诚布公、嘉惠后学之精神，实足以令人敬佩。我们衷心期待各位同仁，为使我国养生学之真髓，不绝其传，亦能比翼张老，将自身所得，公之于世，传之于后。诚如斯，则气功事业得以发展，传统的中国气功瑰宝能得到发扬光大！

（另外，《道家气功》一书收录本文，文章名改为《道家练功体会》，认为：本功诀要自出自崂山逸叟史从龙著《道乡集》，读者可以参阅。所宝贵者为张老实践功成，有所补充和发挥。）

我今年八十六岁，已练功三十余载。初练因是子（蒋维乔）静坐法，练了三年后，终因镇不住命门之精而失败。之后，得到道门传授，用目光

摄取阳光来补助体内阳气，练习三个月，就通了小周天，把精水化成气团，周流上下，终未再泄一次精，得到大周天通运，养神还虚，我因为证实了大小周天的运动，才坚信此功简易可行。现在结合自己的练功体验，来谈谈练功的四个阶段（筑基、练精化气、炼气化神、炼神还虚），及注意事项，愿广大爱好者亦来试验。

筑 基

将根基建筑牢固，才能完成练功，本阶段功夫有此重要，故名。人体的根基在肾，据祖国医学的理论，肾为一身水火的根本，如同天地间水火，万物赖之生成的道理一样，肾气充足。身体自然康强。肾气不足，在于壮年人房事耗精过多。壮年人应当至少隔7天才性交一次，要珍惜精水；老年人要下决心断绝性交；以上为储精。精水积满，外阳必举，要用炼精的方法，控制外溢，使其还精补脑。

炼精的方法是，外阳举起时，立即闭目内视前后阴之间的会阴穴，吸气，用意念相引，将气从尾闾提起。如忍大便状，好像举重物似的，上升于脑。随着用目光上视脑中，停一会儿，用意念从两眉中间，引向下行，落入脐下腹中（下丹田）。这样一升一降为一周。不论旋转多少周，以外阳自缩为止。丹经上称作“采小药”（精为药），“采药归炉”（下丹田）。“封炉温养，谨固牢藏”，才能炼精化气。《道乡集》说：“小药为外药采于外，用有为有作之法采之”。

要注意：采小药只用在外阳冲动举起时，如不冲动举起时锻炼它，比如锅里无水光烧火，就干锅了。水火得不到既济，就容易出偏。因为小周天是武火烹炼精水的功夫，若无精可炼，会出偏而发生口干舌燥，头晕等症。

《黄庭经》说：“急守精室（下丹田）勿妄泄，闭而宝之可长活”。可见精水是练气功的宝贵药材，但是闭住精不外泄，在人们生活中是很难做到的事，据我练功体验，泄一次精，内气就消失，必须有坚强的意志，才能断绝性交。可是梦中性交，不易断绝，必须不怕失败，继续加强练功，日久定有成功之时，以上谈的筑基办法，也是我的体验功夫。

炼精化气

在空闲时间，端坐在椅子上，两腿垂地，两手放膝盖上，把双眼张开，向前平视，把目光凝视于两眼之前的正中处，目珠尽量保持不动，摄取阳光补我元气，待杂念基本肃清，心身安泰后，感觉眼珠发胀，好像有

气充实时，即可慢慢地收回目光，闭眼，内视两眉中间祖窍穴。内视一会儿，稍觉内气充盈，再将意念轻轻地引向下行，落入脐下腹中，内视腹中一个虚空境地，要朗彻其光。朗则神清，朗则气爽，就不至于昏沉，如同天空无云遮蔽时太阳照射大地一样。凝神也应如是，这叫凝神于气穴（下丹田），也叫心肾相交。朗照力在静功中具有夺天地造化的巨大作用，是练功的总枢。故《阴符经》说：“机在于目”。如失去朗照力，神即他驰，杂念丛生，性光不能聚于气海，虽日坐数次，也无好处。

初学练功的人，每次练坐凝神气穴 15 分钟，即目光、意念均凝于气穴，则呼吸之气亦自然归于气穴。神意与气三家合在一处，形成了息息归根，就不从鼻孔呼吸了，能做到如是练功，练习日久，能坐一小时，腹中受目光照射，自生暖气，蠕蠕欲动，融融自旋，这是静极生动，微阳萌生。什么是微阳呢？就是腹中精水，受目光煦照后，化成的小气团，如同太阳蒸晒海水，化成云气一样。

发现微阳萌生景象以后，仍要坚持内视，它的活动会越来越大，仍以目光煦照动处，这是初步功夫积累内气的要诀。比如室中香烟一缕，若火不绝，其烟渐渐充满室中。而积累内气也应如是，开始腹中气动微小，渐渐通达四肢百骸，皮肤状如虫行，如加紧练功，定能达到气足神充，浑身舒畅。真是“三十六宫都是春”了。迨至发现眼前有光闪，四肢温暖，周身似醉，耳际有风的景象，这是炼到内气旺盛已极，自然有气冲过尾闾，上升脑中；略停一会，从两眉中间降入口中，化成津液，咽入脐下腹中，如同空中云气化成水珠，降入地下，滋润万物一样。这炼精化气，属小周天。这时内气呼吸是一升一降，息息归根，即呼吸离不开丹田气根。丹经上说：内气呼吸是用武火炼精化气的功夫。因为从此神气相抱，气谓风，神谓火，风吹火旺，故能炼精化气。

炼气化神

小周天炼到外阳内缩、马阴藏相时，眼前有光闪过，过几天又有光闪过，这是精已化尽的景象，无精可炼了，即可停止炼小周天。《道乡集》：“火止于阳光二现，不止伤丹。”这就是说丹已成，不行周天火候了。以下是采大药。

什么是大药？就是炼气化尽，结成内气一团，伏于气穴，蟠聚不动，采而后生。怎样采而后生？小周天停炼后，仍要凝两目之光，朗照脐下腹中，静等大药活动，不可少离，一离则火散神驰，大药不能出炉（下丹田）。应以内气呼吸聚散法，促其活动。具体方法是：用意念呼吸，呼气使扩散，吸气使聚敛的功法，使其愈动愈旺，迨至静观七天，眼前又现闪光，这是采大药的时间已到。忽觉内气团（大药）大动起来，上下涌动，

上冲于心，又下奔会阴，感觉两肾热如汤煎，口齿叩动，身涌鼻搐。显此景象，要用采的方法。具体方法是：急摄谷道（肛门），意守尾闾，内中向上提起的方法。《道乡集》说：大药为内药，采于内，采而后生。引出大药，则进行过关服食。

过关服食的过程是：用意念将内气团从尾闾向上提起，冲过尾闾，上升于脑。这时舌顶上腭，静守一会儿，内气团降入口中，要紧闭口唇，以防渗漏，有鹭鸣之声，降入中丹田（膻中穴），收而藏之，感觉中丹田气满，要一意静守。这就是过关服食，归于黄庭（中丹田）的景象。以下练大周天通运。

在一意静守中，忽觉有两道动气，从两脚心同时上升，至尾闾穴合成一团，升至夹脊，停止不动，一意静守，待其动机。当动过夹脊，动气分两道，沿两上肢，流入两个掌心，停止片刻，回升至玉枕，合成一团，再升至泥丸（脑中），复降入中丹田。从此中丹田有个大气团，充满中下二田，这就是大周天通运的景象。

大周天练通以后，要将中丹田和下丹田，守成一个虚空境界。此际用功，纯是无为的寂然朗照，就是丹经上说的“沐浴温养”。与小周天有为有作的不同。寂照至极处，自有天然的火候，自然运动，不须神驭，不须息吹，如天地之气自行运转不息一样。惟寂照时，元神居于中丹田，必合下丹田化成一虚空境界，形成一个大圆镜子，光灼灼、圆陀陀，只存一寂照的元神，这是涵养元神要诀。若仅滞于中丹田，不连合下丹田，则二田之气不能生发。如失于寂照，则二气不畅不旺；二气不畅不旺，则不能资养元神。是以寂照为炼气化神的根本。炼气化神功夫全凭寂照，将昭昭之神与中下二丹田，成一虚空境界，浑浑融融，无人我之相，熙熙皞皞，无散乱之机，愈寂愈妙，益定益微。万脉归源。形成了寂照大定，此乃炼气化神的真功。什么是寂照？就是用寂静的目光，照射中下二丹田的虚实境界。在寂照中要防危虑险，如见到美色和宝贵的东西，勿以为真。无论见到何等稀奇之物，可欲之事，均应一切扫尽。稍有喜爱，便着魔障。破坏真功，也就是疏漏了寂照，不能纯其阳明之神，不能证其圆明之果，最破坏真功的事，是梦中女色扰身，切记切记！

炼神还虚

在寂照大定中，显出雪花纷飞，这是气足神全的景象，要进行炼神还虚的时节已经到了。

炼神还虚的具体方法是：把意守部位迁到上丹田（祖窍穴），与中下二丹田化成一虚空境界，存养全体。无人我之相，也无天地山川之形。纯

观无相，与太虚浑为一体，太虚即我。我即太虚，寂无可寂，照无可照，只昭昭一灵，超绝万古。

注意事项

1、炼到小周天内气成形时，脐下腹中有个气丘，越炼越旺，口中津液增多，在练功时从嘴角流出，这叫“漏丹”。要紧闭口唇，咽入腹中，滋润五脏。因它是肾水化生的物质，对人体有益，古人称它是“津丹”。

2、练气功为了康复体质，百病不生，可是各人练功功效有别，体质强者功效快，体质弱者功效慢。因此，不须急于求效，只有把筑基功夫练成，才有日新月异的效果。

3、练气功要按阶段次序进行，每个阶段有显景，不见显景，不能进行下一个阶段。因此，显景是阶段功夫成就的标志。早则不及，迟则过之。

4、大小周天练通以后，不须故意练功。因功有动静之机，均须顺其机而为之。动则运转，静则定住；不动，运之无益；不静，定之有损。要听其自升自降，这是我在体验中证实的。

5、练功忌昏睡，昏睡则气散。每遇昏睡时，要停功睡觉，睡足神清时，再静坐练功。先令神蛰于内，不使目光泄于外，自然清虚之气氤氲于内。如此凝神，自得其妙。若目光未能凝入，虽日坐数次，也无好处。

6、练功忌着相落空。入坐任其无为，则流于枯寂，属于孤阴，没有造化之机。练功虽重视无为，而在无为中尚须知有为。譬如内视寂照腹中，空洞洞地制止杂念乱生，这就是无为中而有为。心有专向，定于此，不外驰。着相就是心生形相之念，凝滞不散，则内气不能氤氲和霭，流通一身，这是练功的大病。

7、练功忌急躁，心躁则生火，火燥则水沸。或谓之神不可躁，躁则水枯。

8、练功忌烟酒，烟不可吸，邪火扰乱真气，酒不可饮，酒气伤人性情。

9、微阳初动，万勿搬运周天。微阳是内气的嫩芽，尚无结丹。要知升降周天有一定的时节，早则不及，迟则过之，使神气充足，自有天然之

机，上升三关，以成自然妙运。如冬至阳生，虽欲其不生行吗？明白此理，还丹可结。

10、气穴就是下丹田，也叫气海、气根、精室，还有称作火炉的。它的部位是在脐肾相对的中间，膻中穴就是中丹田，也叫黄庭，它的部位在心窝里边。祖窍穴就是上丹田，也叫印堂、山根，还有称作鼎的。它的部位是在两眉中间。

11、我练的静功，先用目光摄取天空阳光之气，反回目中，辐射腹中，点化体内阴质，资养元阳之气，则内气生发得快。因此练功必须在阳光明亮之处，夜间练功必须在灯光明朗之处，禁忌在阴暗地方练功，因为这对温养元阳之气没有帮助。

20、也谈“粟米易得，玄珠难求”

《气功》杂志 1989 年 10 月号

《气功》杂志 1988 年第 9 卷第 10 期孙剑平《粟米易得，玄珠难求》一文，阅过以后，我认为气功中产生粟米玄珠的形象和作用是很重要，对初学气功者很有帮助。故本人也想来谈谈在练功初级阶段中，如何产生粟米、玄珠，及其作用。

粟米的产生部位，在两眉中间明堂穴（上丹田），古称开天目，又叫练慧眼。具体练法：以坐练为主，张开双眼，向前平视，目光凝视一个中心点，眼珠尽量保持不动。感觉眼珠发胀时，目光凝聚一团，慢慢回收目光，闭眼内视两眉中间明堂穴，意想这地方有一只眼，用它内视穴中空虚。炼到穴中发胀，如含有气球，即是粟米的产生。它的属性阳中阴，就是《易经》中说的离卦，藏之于心，发之于目。它的作用，性光强大，照射力无量，不离本位旋转着，扫除杂念，凝视气穴，化精为气，生发阳炁，使身躯变成纯阳体质。如同天空的太阳，外阳中间有些黑点，光照全球，化生万物一样。

玄珠的产生部位，在脐下气海穴（下丹田），古称玄关窍，又叫祖气根、炼丹处。具体炼法：用粟米之光，向下照射气海穴，静观气海穴的虚空境界。要朗彻其光，把性光凝于气海穴，把意念定于气海穴，呼吸之气自然归于气海穴。性光、意念与气，三家合在一处，形成了胎息。肾脏功能坚固如初的人，就能把精炼成炁，积炁成团，就是玄珠的产生。肾脏功能已亏的人，玄珠难以露相，必须固精不外泄，增强肾脏功能，有精可炼，积炁成形，才能炼出玄珠。它的属性阴中阳，就是《易经》中说的坎

卦，藏之于肾，发之于气海穴。它的作用大则充盈全身，小则流串全身经络，活泼血脉，化阴气为阳气，抵抗百病不生。

《大成捷要》说：“与君说破我家风，太阳移在月明中。”此即所谓先修性，炼出性光，凝光于气海穴，形成了修命炼玄珠。这就是太阳移在月明中，也就是心肾相交、坎离交媾，炼的玄关窍开，促成一阳初动，产生玄珠，冲开后三关和前三关，运行于周天。如同天地间的太阳，照射大地，吸引着地球围着太阳旋转一样。

根据我练功三十余年的体验，玄珠的产生，是在精液充盈条件下，孕育中形成的，所以它难求的关键，以精液强弱为标准。青年未破过身的人，玄珠露相就快，若是固不住精，也是枉然。老年肾脏功能亏损的人，就是炼功三年五载，玄珠也难露相。为什么这样说呢？因为老年气血已衰，无精可炼，内气难以产生，若是坚持不懈的练功，何时把肾脏功能增强起来，能固住精不外泄，才能有精炼成炁，炁足自然结聚成珠。因为有这些难做到的条件，所以难求了。这是我的看法，是否正确，请广大练功者体验吧！

21、女丹功法

《气功》杂志 1990 年 1 月号

我这里介绍的女丹功法，是应全国各地妇女来信询问，给练功的妇女提供一个练功的线索，扭转过去妇女练功难的看法。过去有些人把女功说的很难、很繁杂，也很隐晦，读起来如入云里雾中，找不到头绪，理不出层次，使人望而生畏。读了这篇文章后，有志于练丹功的妇女，便可懂得女功并不复杂，也不神秘。只要刻苦练功，求得祛病健身。并不困难；增益智慧，开发潜能，也是可能的。下面分为三个阶段，介绍如下：

女子筑基功

筑基功是补充体质亏损的方法，这一阶段功法可以分为三步。

一、入坐：盘腿端坐，右腿在外，左腿在内（此为阴抱阳）。上身端直，双手指轻点在绛宫穴（两乳的中间），舌尖顶住人中，（口唇内、牙齿外）。全身放松，双目合并一起，观看鼻梁根处。眼珠尽量保持不动，观到眼前模糊不清时，再闭目内睁观看祖窍穴（双目中心）内的空虚之光，内观 5 分钟，再把两目合一之光，移到两乳中间的绛宫穴，观看穴中

空洞之地。内观时要似观非观，用意不可过紧，意念过紧反而不利。如此练功，初练每次静坐不可超过 20 分钟。练功 3 个月以后，可以延长至 40 分钟，或 1 小时。

二、收功：双手捂在双乳上，捂一会后做双手导引，用双手中指，在双乳房的周围绕圈，从双乳外侧向内侧旋转，转圈由大到小，共转 36 圈，最后一圈，落在双乳的中央。意守绛宫一会，再把双手心搓热，干洗脸，轻揉太阳穴、百会穴，起立散步。

三、练功中用双目合一之光照视绛宫，照射日久，双乳出现轻微的温热感或有轻微胀感时，即为得药。两种感觉出现任何一种即可，不必等到两种感觉全部出现，即由意视绛宫改为意视双乳，用双目合一之光，照射双乳的空虚之境。双手捂在双乳上，轻轻地捂一会儿，等到双乳有了气感，再用双手中指，在双乳的周围绕圈，绕圈时双手离开双乳，不用揉按双乳动作，用意念领气随着手绕圈，体会内气运行的感受。所转的圈由大到小共转 36 圈，最后一圈，落在双乳的中央，意守一会儿，等气感基本消失时，再改为目视绛宫，凝视片刻。收功，即可自由活动。

注意事项：女子筑基功，首先炼经血化气，斩断月经（古称斩赤龙），以补肾脏亏损。女命在乳，以乳房为气穴，为女性炼丹之处。用双目合一之光，照射乳房中间绛宫穴，亦即“凝神入气穴”之意。有月经的妇女，练此功到一定时期，会出现绝经和乳房缩小，是正常现象，不必害怕。已绝经的妇女，初练功时，也要由此入手，不必等月经再炼出来，只要有产药的景象，即可转入“炼液化气”阶段。但有月经的妇女，必待斩断月经，才能转入“炼液化气”、对于不愿绝经的青年和中年妇女，以不炼此功为好。炼到绝经后，继续修炼，即不再生育。如果需要再生育时，可炼恢复月经方法：先意守双乳，当双乳有气感时，将双乳的气感向下引至下丹田的两旁，然后再引至下丹田。意守下丹田，气感消失，即可收功活动。这样炼一个月左右，当两乳出现胀感，下丹田和阴部出现微热及胀感，月经即可逐渐恢复，并恢复生育能力。

炼液化气

男子丹法的这个阶段叫做炼精化气，女丹功的这个阶段叫做炼液化气，炼液化气须在斩断月经之后，方可修炼。这一阶段的功夫，可以分为七步。

一、调药及产药：坐式如初，双目合一之光照视下丹田，即为调药。当阴部及会阴穴出现微热感或内阴唇有微胀感，即为药生。

二、采药：方法有二。

1、以神驭药（气）。将药摄归至下丹田，神气相依，神返身中气自回。神意在下丹田，气也随之而回到下丹田。

2、配合呼吸。意与呼吸相随，即默数吸气的次数，意念注意吸而不注意呼，要求外气（即口鼻呼吸之气），与内气所行的路线，相反而行。吸时气从体外进入体内，是下行，是降；同时，内气随之从阴部升入下丹田，即摄归于下丹田。一般进行 10 息即可，这就是采药。产药而不采，就好象耕种时，有种而不用，虽运周天徒劳而无益。

三、炼药：用采药之法，将气摄归于下丹田后，再将摄回之气，摄入到脐下（即肚脐至下丹田之间），这叫归炉。药归炉后即要进行炼药。炼药时用文火，即呼吸要平稳，用双目合一之光，寂照炉内，静候炉中火发，感觉到脐下部有微热时，这就是丹头萌生。仍要寂照温养，越养微热，跳动越大。养到在下丹田旋动，仍要寂照动处。这是温养丹头长大的诀窍。

四、运行小周天：用二目合一之光，寂照下丹田，入静后感觉眼前有光闪过，耳内有鸣声，这是温养丹头旺盛的火候已至。要引药出炉，急将丹头引到尾闾处，鼻孔吸气，向上提缩肛门，丹头即可过尾闾、走督脉路线，上升夹脊，过玉枕，入百会，至祖窍（注意要避开鼻窍，从祖窍返绕耳后），再至承浆，过喉，下绛宫，经肚脐至下丹田，这就是小周天运行。

五、循行带脉：小周天气通以后 再将丹药由下丹田引升至肚脐，意守片刻，从脐中向右转回到脐中；再从脐中向左转回到脐中，从脐中回至下丹田收功。

六、小周天止火：炼到发现眼前有闪光二次，即是停运小周天的火候，即须停止小周天运行，不止伤丹。以后即可进行第三阶段温养大药功夫。

七、收功：下坐擦面熨双睛。先搓热双手心，趁热捂在双眼上，待热散后，两手同时向两侧分开，两眼随之用力一睁，如此连做 5 遍。然后转眼珠，左右各转 9 圈，能清神明目，不患眼疾。再把浑身上下搓摩一遍、轻揉双乳、绛宫，左转 36 下，右转 24 下。浑身干搓，先从头开始，至脚心，搓热为止。冬季穿棉衣，可以改为拍打全身。

炼气化神

完成炼液化气之功以后，小周天畅通可在下丹田结丹。丹是神与气相抱相凝之产物，起始丹形弱小，必须再进行温养采炼，养成大丹。这个阶段功夫，可以分为五步。

一、温养大药：坐式如初，舌尖顶住口内上腭天池穴，用两目合一之光照视下丹田，永存寂照不散，入静后自然形成内气升降呼吸。要进行内气聚散呼吸法，就是一升一降不离下丹田与肚脐之间。升时意念向下丹田中心聚敛，降时意念向下丹田外围扩散，一敛一散，巩固丹形，使丹形越养越大，养成大丹。这样练功，需要静养 7 天。每天静坐 2 小时，延长时间也可以。

二、采大药：静坐入静后，忽然发现眼帘有闪光一过，提示采大药出炉的火候已到。紧接着感觉大药涌动，上下冲动，肾脏热如汤煎，口齿叩动，身涌鼻搐，耳内有鸣，即是六根震动，引大药出炉的景象。急用意守尾闾，吸气提肛，向上一提，大药通过尾闾，上升脑中；意守片刻，舌尖向上一顶，大药降入口中，紧闭口唇，以防渗漏。降入中田时，有鸾鸣之声。一意静守，紧跟着转左升右降卯酉周天 3 圈，以牢封于炉中。收功如前。

三、炼大药：采大药归炉后，要进行炼药。用双目合一之光，大火温养，轻松自如地寂照中田，永存寂照不散。这就是丹书上说的沐浴温养。

四、运行大周天：在寂照中田数日以后，忽觉有两道动气，从两个脚心同时上升，至尾闾合成一团，升至夹脊停止不动；一意静守夹脊，待其动机，又动过夹脊，分开两道动气，流入两上肢，达到两掌心；停止片刻。回升到玉枕，合成一团，升至泥丸宫；复降入中田。从此大药充满中下二田，这是大周天通运的景象。

五、炼还丹：大周天通运以后，仍用二目合一之光。寂照中下二田合成一个的空虚境地。寂照到极处，有天然火候自然运动，不神驭，不息吹，运转 7 周，丹液满口，有鸾鸣之声，咽入中田。连续转九个 7 周，吞咽九口丹液。炼丹已毕，自然睁开眼睛，紧接着转左升右降卯酉周天 3 圈，把丹封固于炉中。要睁着眼，不带呼吸，只用意领眼随，从会阴向左侧身上升于脑，眼往上翻看，经脑中向右侧身下降于会阴，为一圆周。只转 3 周收功，自由活动。收功动作如前。

六、炼气化神：坐式如初，先用二目合一之光，照射中下二田合一的空虚境界，入静后有中脉升降运动，即是内丹上升于祖窍，下降于下丹田，升降十次为一轮，升降三轮，把内丹收在下丹田。再从下丹田向后、

向上、向前转圈，共转 36 圈，从大到小，最后一圈，成为一点，落在中田中心。再转卯酉周天 3 圈收功。收功动作如前。

完成炼气化神之功以后，身体即可获得健康长寿。如果进一步修炼，即是炼神还虚，是高层次的功法，必须有真师传授才能炼成。

22、谈炼气功的阶段

据丹书上说，练气功有阶段，结合自己的体验，叙述如下：

一、 练气功的阶段

练气功分为筑基、练精化气、练气化神、炼神还虚四个阶段。

1、筑基

把根基建筑牢固，才能完成练功的任务。因此，它关系着整体功法锻炼的成败，故喻为筑基。人体构成的根基在肾脏，肾脏功能不强，导致各脏腑功能衰退，引出百病缠身。什么道理呢？据中医学说：按五行生克，肾脏属水，缺水不生木（肝），以致木不生火（心），火不生土（脾），土不生金（肺），因此，肾脏是躯体的根基。如同天地间无水，万物不生的道理一样。

(1)肾脏功能不强的原因：壮年耗精过多，导致老年肾亏，使躯体不健，不能抵抗病害。

(2)怎样康复体质，百病不生呢？必须加强气功锻炼，增强肾脏功能，筑成牢固的根基，才能抵抗病害。

(3)怎样增强肾脏功能呢？必须树立有坚决的储精、炼精的思想。

(4)怎样储精呢？壮年七天性交一次，珍惜精水损失；老年要决心断绝性交，精水积满，外阳必举，要用炼精的办法，控制外溢，使其还精补脑。

(5)怎样炼精呢？外阳举起时，急用闭目内视会阴穴，吸气意引，从尾闾将气提起，如忍大便状，好像举重物似的，上升于脑，随着用两目光上视脑中，停一会儿，用意念从两眉中间引向下行，落入脐下腹中（下丹）

田)，这样一升一降，为一周，无论旋转多少周，以外阳自缩为止。丹经上叫做“采小药”(精为药)，用药归炉(下丹田)，封炉温养，谨固牢藏，才能练精化气。道乡集上又说：小药为外药，采于外，用有为有作的法采之。

要注意采小药，只须用在外阳冲动举起时，如不冲动举起炼它，容易出偏，因它是用周天进火烹炼精水功夫，精水不冲动，故意炼它，就如锅里无水，光烧火，锅就干了。得不到水火既济。黄庭经说：“急守精室(下丹田)勿妄泄，闭而保之可长活。”可见精水是炼气功的宝贵药材。但是闭住精门不外泄，在常人生活中，是很难作到的事。据我练功体验，泄一次精，内气就消失，必须有坚强的意志，断绝性交，可是发现梦中性交，不易断绝，必须不怕失败，继续加强练功，积功日久，定有成功之时。以上说的筑基办法，也是我的体验功夫。

2、练精化气

(1)入门功法，在有闲空的时间，端坐在椅子上，两眼向前平视，目光凝视一个中心点，用意不用力，再慢慢地收回目光，闭目内视两眉中间(祖窍穴)，内视一会儿，稍觉有点温暖，再将意念轻轻地引向下行，落入脐下腹中(下丹田)，内视腹中一个虚空境界，要朗彻其光，朗则神清，朗则气爽，就不至于昏沉，如同天空无云遮蔽的太阳，照射大地一样。凝神也应如此。这叫凝神于气穴(下丹田)，也叫心肾相交。阴符经说：“机在目”，学习气功的人，用目光朗照，能制止杂念，是练功的总枢。若失去朗照力，神即他驰，杂念丛生，性光不能聚于气海，虽日坐数次，对气功也无好处。

(2)微阳初动的景象 先练坐 15 分钟，杂念不起，万虑俱寂，呼吸自然。功时逐步加码，练坐日久，能坐一小时，腹中受目光煦照，自生暖气，蠕蠕欲动，融融自旋，这是静极生动，微阳萌生。什么是微阳呢？就是腹中精水，受目光煦照，自生暖气，化成的小气团，如同太阳蒸晒海水化成云气一样。

(3)小周天功法的景象 发现微阳萌生景象以后，仍要坚持内视它的活动，越动越大，仍以日光煦照动处，这是初步功夫积累内气的要诀。比如室中香烟一线，若火不绝，其烟渐渐笼满室中。而积累内气，也应如此，开始腹中气动微小，渐渐越动越大，通达四肢百骸，皮肤状如虫行。如加紧用功，定能达到气足神充，浑身舒畅，迨至发现眼前有光闪，周身似醉，耳际有风的景象，这就是炼到内气旺盛已极，自然有气冲过尾闾，上升脑中，略停一会儿，从两眉中间降入口中，化成津液，咽入脐下腹中。如同空中云气化成水珠，降入地下，滋润万物一样。这叫炼精化气的小周天，是以内气炼精化气功夫。从此形成了神气相依相抱的内气呼吸，

一升一降，息息归根。为什么呢？因为内气呼吸离不开丹田气根。丹经上说：内气呼吸，是用武火炼精化气功夫，因此神气抱在一团，气谓风，神谓火，风吹火旺，方能炼精化气。

3、炼气化神

(1)停练小周天的景象 小周天炼到发现外阳缩成马阴藏像时，眼前有光闪过，几天后又有光闪过，这是精已化尽的景象，无精可炼了，即可停止炼小周天，道乡集说：“火止于阳光二现，不止伤丹”，这就是说：丹已结成，不行周天火候了。

(2)采大药的景象 所谓大药，就是精已化尽，结成内气团，伏于气穴(下丹田)，蟠聚不动，采而后生。怎样采而后生呢？小周天停炼后，仍用目光朗照下腹中。静等大药活动，不可少离，一离则火散神驰，大药不能出炉，应以内气呼吸聚散法，促其活动。具体方法是，用意念呼气扩散，吸气聚敛的功法，使其愈动愈旺，迨至静观七天，眼前闪光三现，这是采大药的时间已到，忽觉内气团(大药)大动起来，上下涌动，上冲于心，又下奔会阴，感觉肾脏热如汤煎，口齿叩动，身涌鼻搐。显此景象，要用采的方法：即急撮谷道(肛门)，意守尾闾，内中向上提。道乡集说：“大药为内药，采于内，采而后生”，引出大药，进行过关服食。

(3)过关服食的景象 内气团冲过尾闾，上升于脑，舌顶上腭，静守一会儿，内气团降入口中，要闭紧口唇，以防渗漏，有鹭鸣之声，降入中田(膻中穴)。收而藏之，感觉中田气满，要一意静守，这就是过关服食，归于黄庭(中田)的景象。

(4)大周天通运的景象 在一意静守中，忽觉有两道动气，从两脚心同时上升，至尾闾合成一团，升至夹脊，停止不动，一意静守，待其动机，又动过夹脊，分两道动气，沿两上肢，流入两个掌心，停止片刻，回升至玉枕，合成一团，升至脑中，复降入中田，从此中田有个大气团，充满中下二田，这就是大周天通运的景象。

(5)炼气化神的功夫 大周天炼通以后，要以中田和下田守成一个虚空境界，此际用功，就是丹经上说的沐浴温养，与小周天有为有作的不同，寂照至极处。自有天然的火候，自然的运动，不须神驭，不须息吹，如天地之气，自行运转不息一样，惟寂照时，元神居于中丹田，必合下丹田化一虚空境界，形成一个大圆镜子，光灼灼、圆陀陀，只存一寂照的元神，这是涵养元神的要诀。若仅滞于中丹田，不连合下丹田，则二丹田之气，不能生发。如失于寂照，则二丹田之气不畅旺，二气不畅旺，则不能资养元神，是以寂照为炼气化神的本，所以炼气化神功夫，全凭寂照，将昭昭之神与中下二丹田化一虚空境界，浑浑融融无人我之相，熙熙（月

皋) (月皋) 无散乱之机, 愈寂愈妙, 益定益微, 万脉归源, 形成了寂照大定, 此乃炼气化神的真功。什么形相是寂照呢? 就是用寂静的目光, 照射中下二丹田的虚空境界。在寂照中, 要防危虑险, 如见到美色和宝贵的东西, 勿以为真, 无论见到何等稀奇之物, 可欲之事, 均应一切扫尽, 稍有喜爱, 使着魔障, 破坏真功, 也就是疏漏了寂照, 不能纯其阳明之神, 不能证其圆明之果。破坏真功的危险事, 梦中女色扰身, 切记切记。

4、炼神还虚

(1) 炼神还虚的显景

炼气化神功夫, 练到静中发现天花乱坠, 这是气足神全的景象, 要进行改练另一个阶段, 就是炼神还虚功法。

(2) 怎样炼神还虚

具体方法是: 把意守的部位, 迁到上丹田(祖窍穴), 与中下二丹田化一虚空境界, 存养全体, 无人我之相, 也无天地山川之形, 纯观无相, 与太虚浑为一体, 太虚即我, 我即太虚, 寂无可寂, 照无可照, 只昭昭一灵, 超绝万古。

二、功法注意事项

1、练到小周天内气成形, 脐下腹中有个气丘, 越炼越旺, 口中津液增多, 在功中从嘴角流出, 这叫漏丹。要紧闭口唇, 咽入腹中, 滋润五脏, 因它是肾水化生的物质, 对人体有益, 古人称它是津丹。

2、练气功为了康复体质, 百病不生, 可是功效有别, 体质强者, 功效快, 弱者功效慢, 因此不须急于求效, 何时把体基筑成坚强的宝库, 才有日新月异的效果。

3、练功要按阶段次序进行, 每个阶段有显景, 不见显景, 不能进行另一个阶段。不见显景是更改的时节未到, 早则不及, 迟则过之。所以显景是阶段的更改火候。

4、大小周天练通以后, 不须故意练它, 因它有动静之机, 均须顺其机而为之。动则运转, 静则定住, 不动运之无益, 不静定之有损, 要听其自升自降, 这是我在体验中证实的。

5、练功忌昏睡，昏睡则气散，每遇昏睡时，要停功睡觉，睡足神清时，再静坐练功，先令神蛰于内，不使目光泄于外，自然清虚之气，氤氲于内，如此凝神，自得其妙。若目光未能凝入，虽日坐数次，也无好处。

6、练功忌着相落空，入坐任其无为，则流于枯寂，属于孤阴，没有造化之机，练功虽重视无为，而在无为中，尚知有为，比如内视寂照腹中，空洞洞地制止杂念乱生，这就是无为中而有为，心有专向，定于此，不外驰。着相就是心生形相之念，凝滞不散，则内气不能氤氲和霭流通全身，这是练功的大病。

7、练功忌急躁，心躁则生火，火躁则水沸，或谓神不可躁，躁则水枯。

8、练功忌烟酒，烟不可吸，邪火乱真，酒不可饮，酒气伤人性。

23、谈谈练功选时

《气功》杂志 1988 年 7 月号

我初练功的时候每天晚饭后，戌时坐一会，即卧床睡觉，子时起来坐一会，觉不到身体有什么不适。可是练到内气萌生以后，仍按戌、子二时练功，就发觉身体发冷，两手任凭狠搓，终不发热，而且右边牙痛，吃药无效。疑是练功出偏，就翻阅《参同契》，其云：“春夏据体内，从子到辰巳，秋冬当外用，自午到戌亥”。我明白了从子到巳时，是太阳上升之时，为阳长阴消；自午到亥时，是太阳没落时间，为阴长阳消。由于每天阴阳气象不同，对人体有影响，我就改为子、寅二时练功，五天后全身发暖，牙也不痛了。根据中医学说：子时一阳生，是人体真气生化无穷的大好时机，针灸子午流注云：子时内气走子胆经，亦为一阳。《内经》云：凡十一脏取决于胆，可见胆气旺盛，对人体生命有重要关系；寅时内气走在肺经，肺金可生肾水，寅属木，通于肝，木盛制土，使不克肾水，所以选子、寅二时，有强化内气的意义。

总之，我们练气功，旨在强化内气，健身祛病，根据我的体会，初学功的人，时间问题似乎影响不大，一旦打通经络，内外气交流畅通无阻时，就有了问题。内气需要采集自然之气以充养，倘若择时不当，需要阳气时，反摄入阴气，这就必然致偏，所以选时练功，也是一重要课题。

24、老年人气功修炼中按摩的应用

《气功》杂志 1992 年 6 月号

老年人气血已衰，在气功修炼中，以按摩来辅助筑基，防偏纠偏，以至提高功力，可谓相得益彰。

调和阴阳，补益气血，乃用按摩，是一大特色。在练功入坐时，可以先解腰带，用右手掌捂在脐下气海穴上，闭目进行旋摩，从左边升右边降，旋摩四个九周，每一个九周一停，用右手中指点在气海穴上，慢慢地点入深处，用意念聚视气海穴五分钟，急速提出中指，轻按穴孔一下，这样继续旋摩四个九周，中指点穴深入四次；为进行补益气血，再从左边降右边升旋摩四个六周，每一个六周一停，用右手中指点在气海穴上，急速地点入深处，用意念照视气海穴虚空三分钟，慢慢地提出中指，不按穴孔。这样继续旋摩四个六周，速入穴中缓出穴外四次，为退火散滞气。气海穴按摩完毕，再用右手大指推摩左手合谷穴九下，用大指向深处一按，又用左手大指推摩右手合谷穴九下，用大指向深处一按；再用双手按摩背后腰眼命门穴，摩热为止，按摩这三个穴位，以补真气之源。再用双手中指点按足三里穴，可健脾胃，以助后天气血生化之源。同时，还可点按三阴交、复溜、太溪等穴，以补肝肾补助人身元气。如是按摩指点一遍之后，再用左手掌捂在气海穴上，右手兜在睾丸上，再修炼元神之光，其炼法已在气功杂志 12 卷 12 期《怎样修养元神之光》上登载发表，不再复述。用神光照视气海穴，生长阳气功力。以左手温养五气的根源，用右手培肾固本。这就是炼益气回阳，助人身元气之功，元气充足，虚损可复，一身之气可壮。

25、练功杂记

《气功与科学》1984 年 7 期

1949 年春季，我患半身麻痹症，肌肉有时抽搐，吃中药治疗，不见有效。有个朋友教给我练气功：随便而坐，平直其身，不倚不曲，宽衣解带，务令舒适，两眼向前平视，缓慢凝神，回收目光，内视两眼中间印堂穴，绵绵若存，勿忘勿助，似守非守，用意不用力，把意系在这个穴中，如杂念一动，就思虚空，把意摄回仍系穴中，舍抵上腭，津液满口，咽送气海穴，这样锻炼，坐一刻钟，即可收功，徐徐舒放手足，不要猝然起立，擦热掌心，洗擦面、头部，曲曲伸伸腿脚，再起立散步。

在练功中呼吸随其自然，不要闭气，不要注意呼吸的出入。

练功的时间，初练一刻钟，功夫深了，逐渐加长，到了能入静时，一坐就是半个小时，或一小时，能坐两个小时，功夫已入门矣。

我初练功的三个月中，杂念丛生，一念未息，一念又起，好似起伏不息的波浪，这种扰乱入静的情形，怎么办呢？我听从师训，摄心归一，坚守印堂穴，过了三个月后，杂念少些，大脑有点安静了，就能渐渐入静了。一坐就是半个小时，身心也舒适了。练到欲静则静，欲动则动，这是练功的高级阶段。

入静是什么样子呢？

入静后，就觉发出周身内气，如在熏蒸之中，混混沌沌，恍恍惚惚，心中恬淡舒适，身心虚无，无来无去，了彻一心，非常清静，直入于无为的化境，这是调整思想的最好境界，精神能得静养矣。

1952年清明节夜子时，练功入静时，突然觉全身发生浑然之气，在圆气里显出一片光亮，象月光一样的洁白，心中一惊，即消失了。随即收功，这是三年练功的初次效验，觉周身舒适，麻木病也好了，练功的劲头更足了。

从失败到内气充沛。

1953年12月30日，我担任教员工作，劳累一天，夜间梦中遗精，心中非常遗憾，晨起练功，觉内气不足，心中不快，腰酸腿疼，身体非常不适，这是练功的一次失败，心中十分可惜！

后来我的朋友告诉我说：遇到失败情况，要练“返还功”专治遗精、滑精。如在夜半梦中或白天休息时候，阳物勃然而举，当即用腹式逆呼吸法，吸气时收缩腹部，以意摄气从会阴穴提气上升冲入头部百会穴，两目随即内视百会穴；呼气时以意领气从容下降气海穴，两目随即内视气海穴，这样练功三十六息，俟阳物回缩即收功，练此功法，吸气时要用点意力；呼气要细缓不用力，此功法要在阳动时，可使采练，平时以守印堂穴为主，如不按此循序练功，易生偏差，如阳物一动，不练逆呼吸法，精气就从老路泄出，就损伤内气，得不到内气充沛，内气不足，任督二脉不易沟通。

1982年春季3月15日，我练到固精不外泄：回忆练功三十年，失败十余次，终未灰心，一天也没间断，终于到了内气充沛。

内气充沛是什么样子？

入静后，自觉从气海穴发生出浩然之气，充满周身，从全身毛孔透出身外很远，形成围身圆圈，并有内气升降，慢慢升至大脑，慢慢降到气海穴，内气特别充足。

1983年我又将功法改为守三田合一功法，先守印堂穴，五分钟后再把意引到脐下气海穴，停一会儿时间，又把意转到会阴穴，就守在三田一条线上，要专心守住三田合一的空虚境界，三天后就见效果，发现什么呢？觉气海穴有旺动，就用腹式逆呼吸法：吸气用意摄动，提气上升猛冲头顶百会穴，呼气用意领气徐徐下降气海穴，这样练功三十分钟，内气自然升降，变成内呼吸了，一会儿停住不升降，一会儿又升降；在停住不升降时，自觉全身浑然一体，非常空虚清静，变成气体，非常充足。在内气升降中，有时手足头部自发动作，如演拳术一般，到气机不动，手也松开，即可徐徐舒放手足，先以双手擦热掌心，洗擦面和头部，曲伸腿脚后，即收功起立散步，十五分钟后再到门外活动。

欲静则静欲动则动。

1983年2月13日，练功入静后，见头部上边有月光，把意快快摄回，坚守三田，光即消失，为什么这样做呢？因为执意追求好环境地，心就不虚，有所思索，就不能静养精神，只有静而无求，始终作到忘掉一切，保守虚静，坐忘全身，好像混混沌沌，恍恍惚惚，醒醒寂寂的境界，口内津液满了，也不知吞咽，从嘴角流出，都不觉流出，这才是真正忘物忘我的入静状态。

1983年2月25日，夜间正在室内练功，忽听有人敲门，打断了练功，白天工作时，觉全身不适，手足不利，到夜加强练功，又觉舒适了。

1983年4月1日夜间练功，大风吹开室门，收功起身，紧闭室门后，继续练功，可是到天亮后，觉足跟发疼，练功三日，才觉舒适，由于两次练功受阻，影响内气运转，对身体不利。

1983年4月5日，工作一天，有点劳累，夜间练功，一坐就觉昏沉不清醒，立即卧床睡觉，两小时后，又起床练功，为什么呢？练功，必须守住静定而又清醒明觉的状态，不然就不能静养精神。

1983年4月10日晚10点，练功五分钟后，觉肢体下坠，无思无虑，忘掉一切，入于混混沌沌，恍惚的境界。到了收功时，一看手表，已十二点了，正坐了两个小时。

1983年4月12日早2点，入坐守印堂穴后，从穴中发出内气，下沉到脚心，觉自身耳目口鼻，四肢百骸，凝然不动，若泥塑的木偶一样，五分钟后，又觉双脚迅猛一动，卷曲三次，接连全身振动，一股内气从脚向上冲到头部，又徐徐降到气海穴，迅猛升降数次后，继续绵绵升降，坐到觉双手松开了，即徐徐收功，一看手表四点半了，坐了两个小时半。

附录：

1、补亏正法秘传

补亏者，因人娶妻生育，及酬应一切，无如年至四十后，其精气已耗大半，若不补足，则坐不到正午时，九还正功，无从入手也。其法：可预构一净室，上下均置木板，以免湿气蒸入。室中务要明暗得宜，（过明伤魂，过暗伤魄。）风日不侵，（忍风耐日，最能伤太阳、少阳二经，令人头痛，外感皆由此二经而入。）窗开闭，须看天时。（暴雨严寒、烈风迅雷则闭；天气晴和、月明风清则开。）置一坚木榻于室中，（木用坚者，使身体转动不响也。响恐分神）榻上先铺棕毯，上加软厚褥，务令两腿足骨下面（着榻处）坐久不痛为度。乃于每日不论何时，（如于饱食后，必于室中缓行一百步再坐。）一切世事漠不关心，腰带裤带，均须解放。内外衣服，要整楚抖松，宽畅适体，勿使里扯牵缠。坐定后，呼出粗浊之气一二口，即收散外之神明清气，摄入绛宫，令定。（绛宫在心窝下。医书名膻中，乃在两乳肋人字骨下中心软处。）万缘澄寂，勿令念起。复出片时，心气溶解和平。然后以意移入天目，（在两目中心上二分，此间为聚火之所。）俟凝定片刻不散，（杂念不起即不散。）复以意由泥丸倒转玉枕直注入夹脊。（玉枕乃脑后骨也。）

泥丸在头正顶前七分，玉枕乃脑后骨也，夹脊在背脊骨上十二节之下，下十二节之上，其中间即夹脊。左右有两穴，左名膏，右名育。范业师云：“婴儿于胎中，此处本通。后因胎足出产时，七窍顿开，气脉神明，不复由此升降，遂至血液垢腻，积渐淤寒。孰知此间正是我原来时旧路。乃自有此身以后，住世数十年，利名碌碌，劳瘁不辞。独于此间，永远屏绝，更不回首一顾。哀哉！须知此窍能通，百病不留。孝子慈孙，孰不愿其亲体强健，而独于此道，辟曰老氏？兹有指为异端邪说，何自愚也！夫道在寰宇中，天下古今，莫不共为之，而有益无损，不碍儒宗正教，不伤伦理纲常。又奚必论其老氏与不老氏乎？”

既至夹脊，即自息心静气，养我浩然，不事他顾，专一于此，勿令念起他散。如此每日行持一二时，或能多坐更佳，众多愈善。气壮者五六日，气衰者至迟十五日，即觉夹脊中热如火炽，且加疼痛。直待有此景象，便以意将此夹脊炽热之火，送串入于两腰，即觉两腰辘辘跳动。察其跳动不已时，随即以意送入阴跷。

阴跷在谷道前，肾囊后，空地正中央处，入肉一寸二分，即是肉茎尽根处。医书名海地穴，《道藏》名三叉路水口。此谓建筑玄关基础之地。但查医书《内经》，张紫阳之言可据。

既至阴跷，又觉其中掣掣跳动，虽跳动我只不理他。又觉浑身通泰，心如迷醉，通体脉络皆觉活动，暖溶溶如坐春风之中，我亦只不理他。即张紫阳所谓“阴跷一动，百脉皆动”，故有此景象也。只自专心致志，安居其中。若久客初归家之主人翁，深深休息于阴跷穴海底之内。如此片刻，自然而然，凝定跳止，便自细细内观默察，觉我之气根，实从阴跷底起，上升至脐轮，即自止而不上。复由脐轮下降至阴跷底。自是升升降降，不出此三寸一分半之间。任其行流上下之，静守天然化合之机，万不可稍有意想，自误匪浅。

邵康节《皇极经世》云：“天之至高处，至地之极低处，共有八万四千里。其中空二万一千里，日月星辰运于上，山川人物载于下，为万化显着之所。人身亦然。自心至肾，共八寸四分，中空二寸一分，在脐轮之后，命门之前。《老子》所谓黄庭者在是。其余六寸三分，乃心肾各有三寸一分半，故此内呼吸，即在肾宫三寸一分半之中也。”

而口鼻中外呼吸若非已有，觉与此内呼吸毫不相关也。非真不相关也。因此内呼吸与鼻之外呼吸正相反耳。何则？若以常理推之，口鼻之气吸入，则内呼吸正当降入海底，今反迎而上升至脐轮，与口鼻吸入之气两相接，口鼻之气呼出，则此内呼吸正当升上同出。今反背而下，降入海底，与口鼻外听呼吸出入之气毫不相通相连，岂非正相反乎？且自有入而无出也。坐之久久，认得真切熟溜，我却勿去做他主张，只自由他上，我亦随之而上，他下我亦随之而下，只任他自然升降，则无弊病。我苟或容心于其间，稍有意见，欲送他上下，则此内呼吸，与我灵明便相错乱违背，不能溶化为一，只三四息，便觉小腹气紊。苟息此弊，必重新整顿，再坐绛宫，再凝天目，再注夹脊，重入阴跷。如调劣马，如责顽猴，久久驯熟，自无此弊。(劣马顽猴，乃指灵明言，非指内呼吸。)大抵最难收摄是心火，今欲以之入水，诚非一日所能致也。其至要紧处，惟忌念起。念起即外散，虽坐无益。总之务要此虚灵不昧之体，归入阴跷穴中而不出。安居既久，则神自化气。

神。心神也，属火。阴跷居肾底，水脏之极深处也。火入水，火须为水灭。而火中炽燃之性，存于水中，非化气而何？惟此气中，有神在内，故非常人之气可比。此各仙经中，每言必得先天气者以此。非坚定心性，不能得也。

气自化精，(气中有真液，故能化精。)精气神三者，浑而为一，更不知何者为精？何者为气？何者为神？斯得之矣。设或于初行时念易动，神易越，不肯安居阴跷中，则亦不妨。以息若若之，使其有所依傍，而不外散，是亦勉强一法。若是既久，自得坐忘。(以息若若之者，乃若此三寸一分半中之内听吸，非口鼻中呼吸也。)如是初行，每坐若得二三百息，

继渐日加至五六百息。约抵旬日，两腰之中及小腹渐渐觉热，体素畏寒及手足素冷者，亦即觉热。阳茎必时翘举，慎勿近妇女，是为大要。此为初得先天气，不可即采。待其举过自软后，制至欲心不动，此阳乃化为精。如是每日行持，每日阳举，只自不采。让过月余，乃以日积我精也。所以积精者，即以为藏阳之地也。故此补亏一法，又名添油功夫也。

添油者，如灯油将尽，而火亦将熄，添油乃使之不熄也。养精为人身中至宝。真水属阴，火必待水藏，阳必待阴藏，而后能长久。此造化生就自然之理。如不积精，而阳至即采，聚入泥丸，则阳日增强，而阴仍如旧，必致阴少阳多。阴不包阳，阳必外越。且阴被阳劫，上升泥丸，古有鼻垂玉柱而坐化者，即此之弊。所以让过月余，正为日后藏火地步耳。

是采活子时必须待精足而后采。然何以自知其精足也？盖阳初时，甚思淫欲；精足则阳至比前倍旺，而反无淫念。此君火被水所制，相火不能猖越使然。以为据准而作采期，万无一失。

神仙每于阴跷一穴，秘密若宝。且云轻泄者必受天殃。推其本心，非吝不肯传之意。以阴跷一穴，若得此种阳之诀，则不论老少，其肾阳变弱为强，易如反掌。而阳旺思淫，常人必有此情。此道本以寿世，今反以助淫，是贻害于世也。故必择人而后授。

活子时

子时而谓之活者，有三说：其一。以肾内心阳种满，不认是何时候，坐静极之际，坎宫火发，此吾身中之子时，非天地间夜半之子时，故谓之活。然此浅近之说也，是必更上一层言。则此活子时，毕竟还从活午时而来。若心肾者，人身中之乾坤也。坤本纯阴，绝无阳气，必与乾交而后有阳，犹常人肾中，本无此先天气，必以心火下注阴跷，日渐积集，而后肾中始有此阳气也。惟天地之交，每年始于五月建午，夏至一阴生之际，是为火入水之初，则我以心火下注阴跷，犹天之五月建午也。但我身中之午，不论何时，随坐随有，非天地之午，故亦谓之活，是午亦活而子亦活。此二说也。然而尚有更上一层言者。九还正功火候，遍历十二支辰，日行生成皆有，细若毫发，不容紊乱。故其言时，皆谓之正，不名曰活。而活者，乃补亏法中。每遇心火下注，则谓之午。其余未申酉戌亥均弗论矣。每遇肾阳上升，则谓之子。其余丑寅卯辰巳亦弗论矣。是十二辰中，但有子午随坐随到，故谓之活。言非若九还正功之有一定板数也。如此论活字，殆尽之矣。

总之，心者天也，肾者地也，天与地交，一阴始生于午，故心阳下注于肾为午；地之一阳来复于子，故肾中阳气发生为子。子午之名，自此而取。世之好此道而未得诀者，只以睡足阳举为活子时，妄行采取。殊不如

每犯四五更睡醒后之阳举，是则万不可采取。因其晚间所进饮食，至此已化，其大小便，已入大小肠之底。如行采取，则粪溺中秽浊之气随之而行，带入督脉，升上泥丸，至清阳至高之分。日采日积，将来从何处出脱？智者以此思之，不辩可悟矣。

活午时

余蒙沈太虚真人授至道于华山郝祖洞。功法之余，尝曰：“世人则知活子，而活午少能知之。夫天是一大天，人为一小天。天有南北，人有心肾。一年之子午冬至夏至，一月之子午在朔望，一日之子午属子午二时。此是一定不易之子午也。人身之活子时，恒有知之者，而活午在何时？是何景象？自古圣高真，皆未宣言。”

余敛神屏息至前，叩求真人明白指示，以惠后世。真人云：“几百事皆有配偶。有活子即有活午。活子乃阳生，活午即阴生。譬如初一阳生十六阴生，此乃运年月日时，天地之定子午也。即人而论，人身有活子午也，所谓一阳初动活子是也。究其真正之活子午，犹有辨焉。其真正者，须于无形无象中求之。其说惟何？乃行功法，寂无所寂，忽觉内机有微动，乃是活子之初。继知勃然机现，此是活子，正象油然内兴，此是活子内气充盈，外势举直时机，可采小周天，宜进阳火三十六。进火将完，周身舒畅，万象齐放，心荡肾热，此即活午之机动。此时亟须行退阴符二十四。如若不退符，其害大也。何故？子时阳生，午时阴生，即退符以养此真阴，可助此真阳不泄。”

真人又曰：“中岁行功重在活午，童年行功重于活子。盖活午乃上上真境，功须采取真阴，以资生真阳。究其采诀，彼时急用《清静经》三观功法。其最上者，从事无无，而又不住于定寂。大凡功从活午入手者，乾宫为至要之地。淘此气机，下注华池，灌夫绛阙。待活子到来，但凭神宰，子午会交，醍醐灌顶也。”真人曰：“我辈修持，固贵一合天时。所言活午者，高真古仙，秘而不传。余得于陈泥丸真人。今余又得传于汝，故宣之。所以活午不明，则真阴坐失。纵得活子，苟无真阴以涵之，功足化神，真阳使其不飞不可得也。夫古书所言清凉金玉诸名，寄在活子功法之后，即是活午产真阴之的时。”又云：“炼阳得阴，而与炼阴得阳功法前后相符。古哲恒秘之。余今直泄之，诚以真道久晦，学者每仅循迹而行，昧此程途。定止景象，毫无把握，如盲无杖，无不中惑而退。今知汝缘广厚，能舍己而从人，此时不授，虚此机缘。而真道由此宣布，倘有大根大德之人遇汝，得闻千古不传之秘诀，余亦固所愿也。”

三阳今晤席君锡蕃，藏有活子之真诀，商余加活午真诀，合刊简篇，庶助学者之指迷也。

活子午采法

由初下手时，收神归绛宫，凝天目，注夹脊，算起至五六日，夹脊发热，即由两肾中心，送入阴跷。寻见内呼吸后，苟能一念不动，五百息内，神与内呼吸不有丝毫离间者，(有一丝他念，即有一丝之离间。)准于第十六次，坎宫即有一线阳火，上升至脐轮，傍及两腰，热如汤沃，玉茎翘举。此时切勿动念，只以不识不知应之。据云：“平素好淫者，此时淫火倍甚。苟近妇女，精必如注，竟有盈盆垒碗之多。”又云：“虽平居不好淫者，此时亦必有淫念。念不能除，精亦离窝，甚则外泄，非特前功尽废，且多因而成泄精病者。”独此为最险关头，庸夫俗子，百不保一。惟学力渊深、操持有素之士，尚必要内范严密，只以不识不知应之，则此阳火，自然运漏坎宫，即化为精。

此以壬化癸之法，不遇师传，万不能知。何则各《仙经》皆言去癸留壬，未尝有以壬化癸之说？盖壬是气，而癸是水，壬阳而癸阴。壬阳即阴跷中阳火，有气无质者也。癸阴即所化之精，则落质矣。大丹取气不取质，今反以气化质者，何也？正所谓补亏也。凡年至四十后，其精亏去过半。精者水也，阴也。水所以藏火，阴所以藏阳，则精所以藏气也。如不以之化精，精亏如旧，气无归宿之所，安能养阳者？且必阳强阴弱，致有偏枯之病。《性理大全》云：“无形者，必藉有形以为体。”是吾儒大学，亦必如此。

如此约三四十日，或五六十日不等。(以精亏有多少，人体有强弱不同也。)总以阳至时。绝无淫念为度。然后用右手将玉茎肾囊一把握住，握勿大紧，(用握者，恐提撮时，并玉茎肾子吸入小腹之故。)候至阴跷热火上沃脐肾，玉茎半举时，(不可举足，举足则化精，非化气矣。)所谓“铅遇癸生须急采”也。癸生，癸方生也。言将化精而未化精之际，须候得准，此为老嫩得宜。(此老嫩，为补亏法中之老嫩，九还正功亦有老嫩，不与此同。)用意于谷道玉茎间，轻轻提撮，如忍大小便状，(轻轻二字，不可忽略，言虽提撮，不可太用力也。)将肾中阳火，送过尾闾，贯入督脉，不疾不徐，一意送上，不可复想肾宫。(如分念想肾，则玉茎大举，而又化癸矣。)升至夹脊，用力催送玉枕，更用力催送，(玉枕为铁鼓关，最难穿透，用力者，专意催逼，略不敢松之谓。)两目往上一迎，引入泥丸。(两目闭而向后，迎之不可开目。)即以意在泥丸中，自左起向右三十六转，两目光随意转运。转毕无思无虑，静坐片刻，起应世务不妨。此为采取一次。

起应世务虽不妨，然当应之时，必须事事合理。凡喜怒哀乐，非但发之中节，且必过而不留。范师有云：“此心应事，当时如快刀劳水，明镜

照物，斯其灵明之得，渐入溶和澄洁境界。”平日如此使惯熟，则静坐时，格外清明，功夫易致，所谓炼己必于闹处也。

而后采必仍还入于玄关，(即阴跷，黑中有青谓之玄，有出有入故名关。)如日间采取，夜间必还；夜间采取，次早必还，不可久留泥丸内。

采之而必入泥丸者，以泥丸为至清阳之分。采入暂留之，以祛余阴也。不可久留者，以阳极至高，久久必散，自当降下，入水为安。此阳既入水中，则得水中之阳，以润泽之。辅此之阳，与阳并，阳力倍增。采而复还，还而复采，有震兑相交之义焉。盖同一坤中之气也，出神即为震，不出即为兑。故《老子》五千言云：“此两者同出而异名。”

还之之法：于坐定后，嘘出粗浊之气一二口，将散外神明收入绛宫片刻，移入天目凝定，即上注泥丸，从右旋向左三十六转，两目光随意转运。转毕，仍由夹脊过肾中心，归入阴跷。复自左旋向右转三十六转，右旋向左转二十四转。转毕，万虑俱寂，静坐片时，方起。此为还原一次。如是得暇仍坐，仍如前补亏篇中，坐绛宫，移入天目，注夹脊，入阳跷，寻见内呼吸，相依相并，候至阴跷，阴气发动，仍如前采取之，仍如前还入阴跷。不计遍数，但得玉茎龟头缩进茎皮不出为度。此正补亏。补足之时，虽西施、王嫱百般拯撼，亦不足以动其情矣。(大抵此心，已被坎中真金点死。)然后入九还正功，能节节见效。

以上补亏正法。惟此功夫自有仙经以来，皆不著笔墨，但只口口相授，宜秘。慎之！慎之！

2、补天髓，抗衰老补亏损上乘大法

丹经上常说：“道自虚无生一气，便从一气分阴阳。”双修法修的就是阴与阳，如何双修？此乃道家最上乘心法。

一、阴跷胎息补亏法

中老年人练功，疗病养生，面临最大的问题是精气神耗损亏乏，首先应练补亏损功法。补亏损法被丹家视为密法多不外传。

《中华气功》99年第4期所登的田光林所写之“先天之门--阴跷穴探秘”中的阴跷种阳法，即是通过合炼先天气与后天气以补亏损的极佳功

法。此法传自闵一得真人的中黄丹派，原称“补天髓”，民国七年，张午樵添进“活午时口诀”，合为现传于世的《补亏正法》。陈樱宁、胡海牙师生因此法能壮肾阳，而改称为“阴跷种阳之诀”。其实阴跷种阳只是补亏正法的前半部，虽有添油接命的功效，但若不继续练习后半部的采还之诀，则易前功尽弃，甚至患上泄漏之病；特别是出现第二性征的青少年和曾有手淫遗精的老弱病患，在练这套功法前，务必考虑清楚：自己是否需要，有决心及毅力练完全部功法。否则还是练些流行气功算了。现将补亏正法实修过程介绍如下，仅供有志者参考。

补亏正法，是清修派自身阴阳双修的一种练法。本功法采用盘坐式，先放松身心，呼出粗浊之气一两口，再收心神于绛宫（即两乳之间胸骨柄后的空间）排除杂念，诚心入静。这样坐十分钟左右，觉得心气溶融平和后，便将意念移往天目穴。清静五分钟如杂念不起，即可将天目的注意力经泥丸过玉枕后照耀在夹脊（夹脊穴在背部两肩胛尖中间的空间）。如能通此关，百病不生，病入膏肓，亦有转机。专心静守此窍，每日练功最少两小时，如此身体强壮的练习者经过5-6日，体质差的最迟半个月，就会出现夹脊中热如火炽，并有钝痛的功效。然后再用意念将这股炽热气感用心之“君火”运往命门及两肾俞穴，立即就能出现两腰辘辘跳动的功效，这是心之君火激起肾中相火的缘故。待跳动规律后，即可意将气感运入阴跷（前后阴之间的会阴穴）。

有的练功法为求快速一下手就直意守命门，省掉了意守绛宫至夹脊那段功夫，虽然也有辘辘跳动的气感，但由于少了天阳（可于天目穴采入）和心之君火，炼功进程反而比不上正宗的补亏正法。

另外尚有华山丹功的补亏法与此法十分相似，唯一不同的是以守竹马穴（中脘穴对脊柱处）代替了夹脊。这是以后脾胃之火调动先天肾阳真火的方法，其修炼速度与效果与补亏正法不相上下，修炼者可依各自体质强弱的不同，选练不同的功法。如心脏有问题的应守夹脊，脾胃有病患的可守竹马穴。可见丹道功夫的治病阶段，不论是意守穴位，还是搬运经脉，均离不开中医经络学的指导。

有时气至阴跷会阴穴，神意随而守之，阴跷立即掣掣跳动，这时练功者不加理会；就会觉得浑身通泰，心如迷醉，遍体脉络皆觉活动，暖溶溶的象坐在春风之中，这是“阴跷一动，百脉皆动”的功景。习者不必理睬，只要专心致志，将心神安注于阴跷穴海底内；这样过十分钟后，阴跷的跳动自然停止。这时习者若用心神仔细内观默察，就能发现一丝微烟似的熏蒸热气，荡漾轻飘，载浮载沉似的自阴跷底缓缓升上至脐轮，又复下降回阴跷海底。这时练功者的后天口鼻深长细微得难以觉察了，其呼吸一次的时间长短与阴跷细微热气有莫大关连。后天之气吸入时，阴跷先天微

微熏蒸之气自底升至脐轮；微气降回阴跷会阴穴时，后天之气刚好呼尽。这是直入先天，以内气控制外气的胎息功法，合乎人体自然规律，不会象那些人为延长口鼻呼吸时间的功法一般易出偏差。

《中华气功》99年4期中丁一凡所传的“古代道家传胎息修炼法门”中胎息法，就是以后天气引发先天真气的功法，这类教法比较宜合青年体健者化炼，但亦要循环渐进，不可急于求成而强行控制口鼻呼吸。其实不单后天之气不可强控，先天真气也不能用意念来干扰它的自然升降速度，否则就会小腹发胀发撑，真气郁滞如结硬块，无知者却还认为是结丹了呢。如果出现了这种情况，就必须重新意守绛宫，天目，夹脊，命门，心神再凝入阴跷中。阴跷海底穴有细微之气升降于脐阴之间后，意念即可舍穴从气，心息相依，神气合一，勿忘勿助。如此修习，初时炼功可至二三百息的时间，以后渐渐延长功时至五六百息。这样大约十日左右，两肾命门和小腹就会渐渐发热起来，就是连一向怕冷畏寒手脚冻的人，也觉得身子温暖了。

练功中发热的同时，还有阳物勃起的现象，这是活子时的火候，还不能采之结丹；只有气住息停，玄关洞开的正子时到后，才可采药。那么练功者未出现正子时功景前，意念如何运用呢？这时心神必须离开在脐与阴跷会阴间升降的真气，独自潜入海底（会阴穴之上）中安止不动，则神自化气，气自化精。精为真水，真水属阴，阴平阳秘，阳茎自软，小腹与两肾的炽热气感也变得温和纯正了。这样坚忍月余，就会发觉阳茎翘起并有气感，但无淫念，此乃坎离交之火候，此时心神从阴跷海底运升至绛宫心田，小腹气感也随之化为一股热流上入绛宫，同时心脏会有热胀之感，并剧跳起来，这是水中之火，冲激离宫，不用惊慌，淡然处之。不多久心跳复常，胸部温温，一股凉气自心田流下小腹阴跷，此后几天内即可有正子时火候功景出现。这里所说的活子时与现在世间流传的补亏正法的有所不同。

世传补亏正法于活子时至则可采取，其火候功景与闵派丹法的活子时坎离交之火候功景相同，即阳举而无淫念。其采取方法，用意注于前后阴之间，轻提会阴海底，如忍大小便那样，随之用意将肾中阳火（阳举之同时小腹产生之炽热气感），送过尾闾，进入督脉，不急不缓，一意送上，升至夹脊，集中意念将阳火催送上玉枕，于玉枕歇心凝神一会儿，已衰之阳火复旺，即可双目往反向一转，阳火就被目光引入泥丸了，这时要立即将神意和阳火合一，神光却自左向右转三十六下，然后静坐片刻，就算采取成功一次了。如果在日间练功采取，就要在夜间还阳于阴；夜间采的，第二天还之，不能将阳火留于泥丸内，特别年老阴虚之人，会有中风脑溢血的危险。

二、正子时修炼法

闵派丹功补亏筑基法正子时火候功景：前述之活子时坎离交后，心神变得非常虚静，不知不觉，无人无我中，忽然小腹融融洽洽，周身酥绵快乐，痒生毫窍，身心无主，丹田温暖，气机渐渐流动，阳茎勃然兴起，顶门有冷气吹入。随之心田亦有一股冷气沉下阴跷海底，小腹之中立时发出一阵虎啸，呼吸顿断，离开口鼻，倒回阴跷，小腹之中，鼓鼓有声，此乃先天气机发动，片刻后气机停住不动，即觉后天气息浮起，或呼出后天空气，或呼不出，或到了喉咙又返回来，总之，后天之气的呼吸已不由自己控制，而且因各人的体质不同，或多或少都有憋气欲绝的感觉，这时心神不能慌乱，只要维持静心定景，这种景象最多六七次后，阴跷海底就会变得空洞无际，上无覆，下无基，此为玄关洞开。中有一物，这是内丹的药苗，这时还不能动念采取，心神继续虚静，自然而然与丹苗相亲相恋，结成一团，不知不觉，入于混沌。不一会儿，痒生毫窍，肢体如绵，恍惚之间，心性复灵，上则呼吸复起，下则阳物复兴，这时才可以世传补亏正法的采取方法将丹苗运上泥丸。日采夜还，还法的练法是：静坐，呼浊气，意守绛宫，片刻后移上天目凝定，即安神泥丸中，从右旋向左三十六转，再由夹脊过肾中心，归入阴跷，再左右各转三十六圈，虚心入静片刻，即为还原成功一次。采取、还原三百六十项左右，即可练成玉液小还丹，成就为马阴藏相，且能气住息停进入禅的性功境界。这是出世间功法，除了要求心静环境静外，还须人护法。

三、后天之气炼血生精化气法

后天气的转化对练者者非常重要，因为凡人难断饮食男女，不能避谷断欲，先天肾气用于维持生机，抵抗疾病。常人只能靠饮食谷气的转化补充先天元气，炼丹功者才可以直接从虚空中吸取先天之气。闵派丹功从后天气炼化先天之气，就是要在饮食之后，两手握紧，闭目冥心，神守绛宫，则后天质润而温暖的水谷之气，必如云似雾的聚绛宫上下四周。如此虚心静养，则如已经雾之气化为液，下滴于心化为血。练此功者不可吃得太饱，否则会影响功效。一般半点多钟，后天气雾已可全化为液且滴落于心宫之中。这时更须舌抵上腭一意调心；神守泥丸，目光罩定自己全身，由顶至腹，续次放松，心亦虚松，所化之血自然能行于络，藏于肝，统于脾。否则其血横行无归，积而外发，会有咯血、便下、赤浊和妇女赤带之偏差。

三餐之外另抽时间，以目光导心气从心宫之后，分注两腰，各盘旋于两肾之间，则前述炼化之血，亦随气降两肾，此时以双目神光注意旋动，暖气自生，渐至大热，如沸似炙，血即化为真液（阴经）流往阴部。我即以双目神光下注阴跷海底，推转磨动，阴跷真火烧至脐轮，大煅一场，阴

精方可化为元气。此炼血生精化气法虽然只是养生小术，非金丹大道，但强身健体，祛病延年的功效很好。想很好地享受人生之乐的饮食男女，可参考试炼一下这养生小术，看看是否及得上现在气功界所谓的高级功最上法。

3、内丹学问答

潇湘书隐

1、甚么是内丹？

答：内丹，指人通过修炼自身的精气神而在体内结成的丹，乃相对于以身外的药物炼成的“外丹”而言。内丹之“丹”究竟是甚么呢？内丹家对此说法不一，有的认为就是自己的本来真性，有的认为是形如黍米的能量团，有的认为是一种光。

2、内丹修炼所追求的终极境界是甚么呢？

答：复归本性，与道合一。

3、内丹修炼的总原则是甚么呢？

答：性命双修。性，即心性；命，指精气。修炼内丹，既要净化心灵，又要培育元气，以开发智能，强健体魄。

4、修炼内丹如何入门？

答：未炼功，先积德。欲修内丹者，先要加强道德品行方面的修养，包括弃除不正的行为、习气、嗜好，按一定的道德规范约束自己的言行，并积极奉行利人济世的善事。然后每天抽出一定时间静坐，定能收到良好的效果。

5、没有老师指点，如何习静坐？

答：静坐没有特别的讲究，顺其自然就行。每天清闲时，或盘腿(单盘、双盘、自由式均可)坐于床上，两手重迭放于腿上；或垂腿坐于椅上，两手平放在两腿上，上身挺直，颈椎稍往上一顶，头自然微微下垂，先不忙闭眼，而要凝神听自己的呼吸，待到觉得呼吸较细匀时，再微闭双眼，稍微用意顾念下丹田，而注意力仍主要放在听呼吸上(听呼吸比数呼吸要好)。若遇有杂念纷扰，最好是不去管他，只要身体稳坐不动，任他

杂念急起急落，思前想后，等到坐过半个钟头或一个钟头以后，杂念自然就慢慢的平下去了。中间猛然一觉，杂念全消。若能一觉之后，把持不失，自有说不出的快乐舒适之感。

6、静坐一会后，觉得腰酸背疼，请问是不是出了偏差？

答：这是正常现象。人身中许多病往往有一个潜伏期，过了潜伏期再发作，常常很厉害。若能在潜伏期就把它诊断出来，则比较容易治疗。静坐时真气在身体内运行，就具有检查潜在疾病的作用。因为真气遇到病灶，便会受阻，使人产生疼痛感，所谓“痛则不通，通则不痛”。静坐时间久了，积聚的能量不断增加，真气就能冲过病灶使潜在的疾病消除。

7、静坐一个多月后，觉得很受用，该如何进一步修炼？

答：继续静坐，可以一直保有良好的感觉。若有条件的话，可以请教道门中人指示炼精化气的方法。

8、有人问：我工作太忙，几乎没有空闲时间，如何炼功？

答：古人说：动处炼性，静处炼命。如何动处炼性？举凡工作应酬，以良心作主宰，以中庸为尺度，无私心，无杂念，一心一意，干好本职工作，上无愧于天，下无愧于人，即是最好的炼性方法。如何静处炼命？无事之时，无论行住坐卧，总将一个神光下照于丹田之处，务使神抱住气，意系住息，神气恋恋，两不相离，如此聚而不散，融会一团，悠扬活泼，往来于丹田之中，日积月累，自然真气冲冲，包固一身内外。

9、有人说炼功要守窍，请问应该守甚么窍？

答：守窍之法较多，但初学者应以下丹田(脐后一寸三分处)为主。尤其是日常用脑较多的人，心火过于上运，意守下丹田，可降心火而升肾水，使身中阴平阳秘。在守窍过程中，也应根据气机的变化灵活掌握，转换意守之窍。若昏沉，宜移守上丹田；若散乱，应移守下丹田。关于守窍的方法，诸家都强调“勿忘勿助，似守非守”，用意不可太紧，又不可全不用心，流于散乱昏沉。

10、听说炼功要掌握“活子时”，请问“活子时”是指甚么时候？

答：子时乃一阳来复之时。活子时，指炼功中凡静极恍惚，心中毫无欲念，而阳气自然生发，生殖器自然挺举之时。

11、炼内丹功，在饮食上有甚么禁忌吗？

答：以素食为主，少食腥膻。素食中如蘑菇、竹笋、鲜菌等，味虽适口，但易于发病，也宜少食。肉食中只可权食鸡鸭鱼并蛋类，其它肉类，宜少食为妙。

12、内丹学有哪些主要流派？

答：内丹学在流传过程中由于师承的不同、掌握的重点不同等原因，形成了不同的流派。有以修性为主者，有以修命为主者；有主清修者，有主阴阳双修者。这些流派，都自称渊源于唐末五代钟(离权)吕(洞宾)的金丹派。按传统的划分法，主要可分为南、北宗和东、西、中派。

南宗创始者为南宋张伯端，其代表作《悟真篇》被奉为与《周易参同契》同样重要的内丹学著作。该派以“先命后性”的修炼方式著称，其代表人物多出自南方，故名南宗。南宗内部又分为清修派和阴阳双修派两个支系。

北宗创始者为金代王重阳，流行于江北，在修炼方法上主张先性后命，且以性功为主。倡清静独修。

北宗与南宗在元代经陈致虚的大力会通实现了合流，从此成为全真教内部的两宗。

中派为元代李道纯所创立。原本无宗名，因其丹法以“守中”为要，故名。该派把儒家的“中和”思想融于道教的修炼论，始终以“守中”为要诀，认为“中”即玄关一窍，为人性命之根。明代的《性命圭旨》、清代传《乐育堂语录》的黄元吉以及传中黄直透功夫的闵小艮均被视为中派。

东派为明嘉靖时陆西星所创。此派功法源于南宗，主阴阳双修，但非御女采战之术，而是神交气交，双修双补。其要点在“凝神聚气”，“道法自然”。明末着《金丹真传》的孙汝忠、清代编《道书十七种》的傅金铨，其丹法均与东派相类似。

西派由李西月于清嘉庆至咸丰年间开创。其丹法特点是清静与阴阳合用，第一步主清静自然，第二步主阴阳双修。此派功法层次多，如筑基分小筑基、大筑基，炼己分内炼己、外炼己，炼心法分为九层，药物分作三层，炼功分为五关等。清末著《性命要旨》、《教外心法》、编印《道统大成》的汪东亭，著《养生篇》的柯怀经，及近人苏州徐颂尧（海婴）均属西派。

13、内丹学的基本特征是甚么？

答：(1)内丹是一种以静功为特征的人体生命内炼实践体系；(2)内丹功法从人的性功能练起，调整自身的内分泌激素，从而加强对生殖系统、内分泌系统、神经系统、呼吸系统、血液循环系统等的自我控制能力，改变人体自身的功能；(3)内丹以人体性潜能和无意识系统的潜能作为开发对象；(4)内丹学寓道于术，它不仅是一套系统的功法，而且是一套完整的世界观，是以老庄的道家思想为主体的立身处世的行为模式。

14、内丹功法的核心是甚么？

答：内丹功法的核心叫做“取坎填离”、“抽铅添汞”，实际上就是还精补脑。用现代语言来说，就是促使性能量升华，以之作为大脑的营养，从而保持大脑的青春活力。

15、修炼内丹有何乐趣？

答：修炼内丹的人在“活子时”到来时体内会分泌出一种类吗啡样的激素，使人产生酥绵快乐、如痴如醉之感。

16、修炼内丹的关键是甚么？

答：关键在于懂得玄关窍开之时。古人说：“道法三千六百门，人人各执一苗根。谁知些子玄关窍，不在三千六百门。”所谓玄关窍，意即人体至玄至妙的机关。有的人执着于认身体的某个部位为玄关窍，这是不妥当的。因为问题的实质并不在于人体结构静止的这一方面，而在于如何使“玄关现象”(现出玄关之象)这一属于身心状态的动的一面。玄关现象又称玄关窍开，它在平时是看不见摸不着的，只有在练功过程中当真气积累到一定程度及静极而动时才会出现。玄关窍开是静定中无所知无所觉时突起知觉之心，前无所思后无所忆干干净净的一种境界。这时会在腹部形成一个气穴，修炼者应凝神入于气穴，自有阳生活子时发生。

17、练功要意守丹田，请问丹田的位置究竟在甚么地方？

答：丹田的位置，各种文献所载及各家师传不同。有的说脐下一寸三分为丹田，有的说脐下三寸为丹田，有的说丹田在肾前脐后，还有其它说法。这些都是我们祖先在长期练功实践中直觉体验出来的。由于每个人的体质不一样，体会自然不一样。除了个人的差异外，还因为腹内的感觉神经是内脏神经，它向大脑感觉中枢传送的反射不那么准确，往往有误差。因此，对丹田位置的记载不同是可以理解的。那么，我们对丹田的部位究

竟该怎样认识呢?一般来讲,一谈到丹田的名称,应指前从肚脐(神阙),后至阳关、命门部分(小腹部),不是单指某一点,也不是单指一平面,而是指从外到内。从上到下的立体部分。若在教功和练功过程中,各家门派师传不同,练功目的和方法不同,那就随其师所指点安排固定在某一部位,所谓“神而明之,存乎其人”了。

18、能否介绍气通督任之法?

答:气通督任又叫小周天,是依靠人体的真气生发之机,加上不断练功,使精气充分积累而自然实现的。通督任之法,在默默凝神常照气穴(即下丹田),迨至元气充满,自能冲开督脉,循脊上行至脑,复转而下行与任脉相通。但元气之通督脉,并不一定在静坐练功时,随时都有可能发生。比较明显的感觉是有一股热流顺着脊椎涌上脑后玉枕穴。

19、请问入静有甚么方法?

答:可试用下列几种方法进入入静状态:

(1)数息法,就是在练功中默数自己的呼吸次数,从一数到十或百,周而复始,可以很快入静。

(2)听息法,就是在练功中听自己的呼吸,使精神集中,协助入静。

(3)意守丹田法,就是把意念活动寄托在身体丹田部位上,以利排除杂念,顺利入静。

(4)意守外景法,因某些原因不能意守丹田时,可以守体外景物,加意守大海、松树、鲜花等。把意念寄托在体外某一景物上,也可以达到入静状态。

(5)意守脏器法,由于某脏有病,在练功中可以直接意守某个脏器,如意守肝脏、肾脏等,不仅有利于入静,而且可以使气至病所(元气疏通该脏)。

(6)声音诱导法,在练功中可以轻声诵读字句或咒语,也可以听钟摆之声,都是入静手段。

上述入静方法,可任选其中的一种或几种同时进行,同时进行一般不宜超过三个内容。否则会人为地增加了杂念而不利于入静。

20、除了静坐外，能否介绍一些辅助功法？

答：下列功法，不拘场所，只要有空即可进行：

(1)摩手熨目。将两手手心相对用力搓，使掌心如火，睁大眼睛，将手掌掌心向内覆于眼上，用掌的热气熨目。

(2)鸣天鼓。举双手紧掩两耳，以双手食指从中指上滑下，弹击后脑，声如击鼓。

(3)舌功。以舌抵上颚，可使津液自生，再用舌满口搅津液，鼓漱三十六次，分三口咽下，咽液时喉中应汩汩有声。

(4)提肛功。提缩肛门，如忍大便状。

以上功法，勤行不辍，对身体大有好处。

21、如何对待练功中出现的幻景？

答：在入静过程中，随着体内气机的变化，可能会出现山河湖海、花草树木乃至仙佛鬼怪等种种幻景。当幻景出现时，应不予以分辨，不生欣厌之念，以免激惹起更多的意念活动。要紧紧守住原意守对象，这样做，幻景自然消失，从而恢复宁静之态。所谓“死心不动，万魔自退”。

22、甚么是练功偏差？如何纠治偏差？

答：偏差，是指由于练功方法掌握不当，在机体出现异常时，自己不能控制和消除，而带来影响正常生活的痛苦。出偏差的原因主要有以下几种：

(1)没有老师指导，对气功的练法掌握不当；

(2)由没有练功经验、不懂医理的人传授，方法不对头；

(3)虽有正确的指导，但自己未能正确掌握方法；病情不适宜练功，勉强去练；

(4)练功中产生一些感觉或幻觉，盲目追求使之加强，不能消除，导致偏差；

(5)练功中，受到突然的惊吓刺激，导致出偏；

(6)选择功法见异思迁，今天练一套功法，明天又练另一套功法，造成功法混乱，思想矛盾；

(7)在练功中盲目引气运行，违反了自然规律，致使偏差产生。出了偏差后，应停止练功，情绪不要紧张，消除恐惧心理，把意识转移到有益的活动上来。试做放松功，放松思想及全身。或由气功医师行拍打法或用针灸、推拿、中药对症治疗。

4、炼精化炁法——修内丹两种入手方法

王松龄

一、神住炁穴(丹田) 活子时到，由会阴收至炁穴，稍加鼓炼，还虚静养，此为入手调药之法。

练庄子坐忘法或某些静功，或睡眠将醒时，每有阳生“活子时”到，即生理性阳气发生，男性表现为生殖器勃起，此时，立即意守会阴，待其旺势稍衰，欲回未消之际，急用下述呼吸法：

1、每一吸气，意想气由会阴吸入至丹田，严格说其位置应在脐后肾前，距前7分距后3分稍下处，一路吸至脐下小腹内即可，吸有意，呼无意，即用吸不用呼。吸气时用意识由下向上、由外向内抽吸，呼气时任其自然，不加意念。这里虽用吸气，而又不要过于注意吸气。因为这种方法的作用在于：借助呼吸而抽紧小腹内有关肌肉，收回精气。所以《伍柳仙宗》说“炉中之意切莫着于呼吸，不过借呼吸之机以为采取之具。”这种呼吸法次数不限，一般不超过10次即可，以生殖器萎缩至正常为止。此吸气法在于采取，要稳而稍有力。当开始第1吸时，即将小腹适当抽紧，如忍小便状。以后无论吸气或呼气时，小腹部一直保持一定的紧张。然后转用下述呼吸法。

2、第2种呼吸法在于将采来的阳精炼化，以防止走泄。如阳物勃起甚微。成自料不致走泄，则此法可不用，采回后意守一下炁穴，还虚静养片刻即可。用第2种呼吸法时，意守丹田，呼吸并用，即呼吸皆加意念，但既非上抽，亦非下贯，而是稍用力，像风箱一样在小腹部鼓动。本来小腹部是随呼吸起伏的，但要意想呼吸时小腹是向左右开合伸缩，或想象呼吸时，似小腹部在揉面。这实际是借呼吸之力。进行小腹内的肌肉运动和按摩。这种呼吸法做一二十次，小腹内可有温热感，然后透入全身，生殖器就没有动机了，不会再遗精了。初期是这样，如能保精，以后越炼

越旺盛盛，就随时来随时调，“忙里偷闲调外药，静中生动采先天。”后天补先天。

用这两种呼吸法都要平稳、都要舌抵上腭。第2种呼吸法如一时不能掌握，可以按摩法代替。即双掌重叠左手在下右手在上，按于小腹部，先由左向上向有向下(逆时针)方向按摩数十次，再从相反(顺时针)方向按摩相等之次数。按摩时取仰卧位或坐式均可。亦可以获得小腹发热之效应，继之透入全身。

做完上述两种呼吸法后，即把意识放开，“还虚”静养或即入睡亦可。第1种呼吸法为采法，即将发生向外之阳精、阳炁采回来；第2种呼吸法为炼法，即将采回来的阳精、阳炁炼化；最后之还虚为养法；加上采前之静功修炼为种法。上述过程，即为修内丹入于调外药之“种、采、炼、养”过程。

采取之时机，勃起尚不充分即行采取谓之嫩；勃起已久，旺势转衰，加以杂念纷乘，始行采取谓之老。何谓充分？根据不同年龄、体质，勃起甚强谓充分；稍有胀感，再不能继续勃起亦可谓充分。勃起力微者，仅用采法即可，不必先守会阴，亦无须炼化。

调药所用呼吸法都是腹式呼吸，是借呼吸而使下腹运动，不是向胸部提气，更不是用胸式呼吸将下腹提上去。因此，在外观上看，小腹应无明显起伏。

呼吸，因其用法不同，有时称之为风，有时称之为火。这里的呼吸法属风，神意属火。《经》云：“神火化精”。故无论采取或炼化，皆重在神意作用，心力、目力皆应高度集中于所采练之精气。用呼吸法在于“风助火势”。如风大火小，呼吸虽多而有力，但精神不集中，也难于采回、炼化，故当风火并重。如就呼吸而论，如用之不足，固然无效；如用之太过，则迟其生机。甚可出现恶梦、肢冷、烦躁等不良反应。甚至仍可遗精。出现此种情况后，可练“庄子坐忘法”、“自然站桩”或“气贯丹田法”(即每呼气时用意念贯下丹田，用呼不用吸)。

总之，呼吸的强度与生殖器勃起的强度成正比。阳强息弱则精不化，生殖器旋倒而旋起，阳弱而息强，则出现偏向如上述者。何为适中，当自行体会。

另，生殖器勃起后，即使不用采炼法，也会自动萎缩的，但自动萎缩后，随之仍可勃起，或遗泄，即使不遗，其气亦散。用调药法后，应鉴别究属自回抑或调回：

1、做第 1 种呼吸法时，每一吸气，生殖器及阴囊应有与之相应的反应一抽缩；

2、炼化后丹田可有温热感(年老体弱者练功初期可无此感觉)；

3、如属炼化，应有舒适感，生殖器再无动机，短时不再勃起。

《伍柳仙宗》阐释调药之要领为：“从静而入，至动而取，以虚而养。”“自始还虚而待元精生；以神火而化；以息风而吹；以静而浑，以动而应，以虚而养，调药之法得矣。”“自始还虚，返照龙宫(气穴)，浑然而定静，以双忘而待动，以意气而同用，以神火而化，以息风而吹，以武而炼，以文而守。”

这个方法用好了，可达“昼无所思，夜无所梦”。即白天对异性无敏感，梦中不出现异性。

对女性，“活子时”(生理性之性冲动出现)到，收至丹田(脐内)，再上升至双乳，以双手轻揉双乳 36 次。揉乳时，先左后右，有月经者，从外向里揉；无月经者，从里向外揉。揉完后，自胸往下“外导内行”至曲骨，按摩 7 次后双手按于小腹部，右手在内左手在外，左旋 36 次，右旋 36 次，收功。

二、无论昼夜，感到精神振奋时，立即意守肚脐。

夜醒时，保持原姿势不动，立即意守肚脐，在坐中忽觉精神一振，身自耸直，息自微弱，此为先天炁将到之预兆，立将精神放松，以待其至。先天炁至，顶有凉风。将此凉风引入丹田。称婴姁相交。“先天炁，后天炁，得之者，常似醉。”这时全有轻微醉意，非常舒服，骨肉都融，浑身像要瘫软了，这种境界对增进健康、祛除疾病都不成问题了。

5、童子功及五神修炼法

万氏童子功及五神修炼法，为武林泰斗万籁声所传。万老今年 89 岁，耳不聋，眼不花，两眼炯炯有神，真是神气逼人，特别是练起自然拳和太极拳来，更是别具一格。万老身体如此康健，除他得益于他的拳术外，还有少林童子功与五神修炼法。

少林童子功练法很简单，每天寝前，早起、午休之时，均可练习。真诀是：侧身而卧，以左右食指塞两耳孔，以不透气为度，闭目，闭口，轻

合齿。如此自然呼吸，用鼻呼吸，吸气时不要管它，由鼻呼气时，将气送至两脚板，如此二、三次即可。以后仍是自然呼吸，练至很舒适，觉精管、尿管有收缩感为宜。未成婚的学生、青年，可在阳举时练，练至阳气安顿便可止。慢慢松指放手，停一会儿或起或卧。有家室之人，房事后练一次，即可及时复元。古人云：“顺者凡，逆者仙。”顺者纵欲者耗伤人生之精力，无益长寿。逆者常人知之不多，就是说成人在生了一个孩子之后，性生活要有所节制，若房事控制不住，可照上练少林童子功法，就迎刃而解。逆者有利于心身健康，能练精化炁，将元精化为元气，而回精补脑。故此功不仅可以强身健体延年益寿，而且还可以治遗精早泄和控制生理冲动。

五神修炼法，其中五神谓五脏之神也。五脏者心、肝、脾、肺、肾，心属火，肝属木，脾属土，肺属金，肾属水，又心藏神，肝藏魂，脾藏志，肺藏魄，肾藏精，五脏尽伤则神去。天地空虚，和气流行，万物则生生不息。人能除情欲，节饮食，使五脏清虚，则神明安居，神明安居则养生长寿。五神修炼的真诀是：自然仰卧于床上，不穿上衣，露出前胸腹部，空咽两口气于下丹田，精心平息。先右手掌着于左胸部上，由下而上作圆形逆时针缓缓揉 24 圈，揉毕空咽两口气下归丹田；再用左手掌着于右胸部上，由下而上作圆形顺时针缓缓揉 24 圈，揉毕再空咽两口气达于下丹田。用右手掌着于左腹部上，由下而上成圆形逆时针缓缓揉 24 圈，揉毕再咽两口气于下丹田；再用左手掌着于右腹部上，由下而上成圆形顺时针缓缓揉 24 圈，揉毕再咽两口气达于下丹田。从正中胸骨上方，先用右手掌揉至下丹田阴毛际，再用左手掌揉，如此左右共 24 次，再空咽两口气达于下丹田；稍停片刻，或起或卧。注意女性只揉腹部，不揉乳房部。

若在寝前练，可先练五神修炼法，再做童子功，练毕安静而卧；也可起床前先练童子功，再做五神修炼法，练毕起床活动。

童子功（补遗与更正）

几年来《气功》杂志陆续刊登了多篇关于万籁声老前辈所传童子功的文章。但各篇文章在说到童子功的练法时，除摘录几段万老的原话外，大多掺杂个人的修炼方法，有的甚至有违万老所传，令初学者无所适从。万老曾就童子功发表过两篇短文，一篇是补遗，一篇是更正。补遗刊登在《武林》杂志 1983 年第 11 期上，更正发表在《武林》1984 年第 1 期上。为本正清源，便广大读者能对童子功有一个正确、全面的了解，免出偏差，我把这两篇短文摘录如下。

“童子功—补遗”一文中，万老指出：

童子功，是门人为了通俗自编的。实则名为：炼精化炁。这炁字，即代表无形的气。有如原子，也是物质，你看得见吗？所以说是无形的物质。精在人身，有如汽油之在汽车内，为人体发动之本。精满自溢，溢则无法回精补脑。真诀是：口闭，目闭，卧式，以两食指塞两耳孔（如食指有毛病时，中指亦可），以不透气为度！不可太紧，亦不可太轻，以不透气很舒适为旨。有时，由鼻出气一口时，觉气微微直达涌泉，吸气上来时，不要管它！如此一二次。此后即是自然呼吸，不要管腹部、胸部的弛张紧缩！要自然、不要握固、着相，二到四分钟，觉口内生津，咽下就是。如觉精管尿管似乎紧缩，很舒适，即可慢慢将两食指放下，安静而卧。如此积精充盈，身体自然健康了。睡前、起前，均可习之。半夜、午睡将起，亦可习之。是很容易练习的。而故意呼吸鼓气，一练就半小时，反而练坏了！这一步功夫，是以前修持之士不传之秘！一试便知。

在“童子功一更正”一文中，万老写道：

前数期《武林》刊有孙崇雄等的一篇“童子功”，即我在《中华气功》上所述的炼精化气，原是秘传，简而适用。因他们没有学好，又未交我校阅，直接发表。效法今天的一般“气功师”传授，还加了什么小腹鼓气等等，又未说明只需练数分钟则可。致使学者一练即半小时、一小时，反而练出偏差。这是出我意料之外的事。不得已，兹再申言之：步骤以两食指塞两耳孔，以不透气为度，不可用力塞紧；口闭，以鼻呼吸；有时，由鼻出气时，觉气徐徐达两脚板，吸时不要管它；也只一两口气而已，此后仍是听其自然呼吸，不出两三分钟，觉口内生津！咽之可矣。觉得很舒服了，不想练了，轻轻放手，自然休息。过一段时间如愿再练，仍可如此习之。切勿一练半小时，把它当作气功去练啊！通常是寝前，起床前各习一次。此外，中夜心不宁时，均可随意习之！切勿着相鼓气！如有练出偏差的，按此法矫正即愈。固精固气，回精补脑！功效之大，比吃多少人参燕窝还强；可以治遗精早泄、中气不足、身体衰弱等等症候。我今行年八旬有一，除得力于自然门气功外，此功作用不小。今天纸上传人，是出于不得已。所以俟余著作出版后，要开训练班，口传面授，几句话就解决了！“真传一句话，假传万卷书”！好的东西都不多。这不是学武功，花头多；这是练身体的基本功夫，务要注意。一着相，鼓吹什么胸式腹式，调节正呼吸，又如双回气，呼吸分九种，自发功等等，久必出问题。特此更正，务希望重视之！