

秘传丹道功讲座

一步功

筑基

炼精化炁

● 李锡坤

要要求。全身之热主要从玄关（一窍），即炉中发出的；而玄关（一窍）是一个虚无圈，炁聚成窍，炁散渺茫。它只有在生热时，精初步化成炁后，才出现。也就是说，只有生热，才能“安上炉”。

怎么才能生热呢？按照丹经和我们的实践经验来看，生热首先要靠意和呼吸。《伍柳仙宗》（以下简称《伍柳》）说：“火者真意也。”又说：“精因火化，火因风灼”，“修炼全凭风火耳”。这里，“风”指呼吸，包括内呼吸和胎息。

从功法来看，意比呼吸占有更重要的地位。一则，意较灵活；再则，意居主导地位。着意重，呼吸自然也就重；着意轻，呼吸自然也就轻。所以，调节热度主要在用意。正如《伍柳》所说：“用意紧则火爆，用意缓则火寒”。所以说：“意重火炎，意轻火寒。”有时，例如采药时，要更多地注意呼吸；但就在这种情况下，着意也居主导地位。招摄炁逆行就是采药之方。

用意要用真意。什么是真意呢？有三种说法：一是“全心全意是真意”；二是“返观内照即真意之妙用也”；另一说是“真意即虚无中之正觉，所谓相知之微意是也。”（后两说引自《伍柳》）三者并不矛盾，应用时，要结合考虑。第一种说法强调练功时应消除杂念：除最必要的练功法诀外，什么也不想；对于法诀，也要“得意忘言”。全心全意地意守某部位时，内视的眼光也必然落到该部位。所以，第一、第二说法，实际是一回事。第三种说法强调，用意要顺其自然，因势利导，让其“水到渠成”；千万别强行用意，更不能用力。因此，意守时要“勿忘勿

助”，要“似有意似无意”，形体要放松。总之，一句话：用意时，要“静松自然”。第三种说法中所说的“虚无”是“元神主事”时的自我感觉。《伍柳》说：“元神不动为体，真意感通为用。元神、真意本一物也。”又说：“真意不涉较量，一较量即非真意矣。这就是说，真意是元神主事下微妙的真觉，它与日常那种经过逻辑推理的思维而形成的意念是有本质的区别。后者是识神的作用，往往不正确；应不使它干涉元神的作用。所以，吕洞宾说：“无念方为静”。在练功初期，在有知觉时，这种干扰是难以避免的。到进入真静或入定中那种无知无觉的状态时，这种干扰才能完全去掉。所以，第三种说法指的是：“无知无觉为正觉”。这说明，真意的表现有不同层次、不同水平。

这一步的主要功法是意守下丹田、玄牝、上弦（牝门）、会阴或玄关（一窍）。到底先守哪一窍，后守哪一窍呢？一般是按这个顺序发展，即最先守下丹田，最后守玄关（一窍）。玄关（一窍）当然重要；但初练者没生热，找不到；一般要半年以上才能找准。下丹田位置明确，容易找，并且，意守下丹田易与数息法结合。

数息法就是结合呼吸数数。一呼一吸为一息。每一息数一个数。从一数到十，一甩；再从一数到十，不断反复。这样可以去掉杂念。数息时，还可以调整呼吸：吸要绵绵；要足；呼要细细，要慢，要似有似无，不等呼完，就改成吸。但呼吸要保持自然、舒适；千万别勉强，别憋气。到呼吸较细长，杂念较少时，就可以改成“随息”。这时，也就可以从意守下丹田，改成意守玄牝。随息是“心息相依”，即心意与呼吸自然而然结合起

大家都知道，要将液体化为气体，需要生热。精在体内是半液体半气体状态，要将它化为完全的气体，也需要生热。要修炼成“纯阳之体”，就要全身没有一点阴浊之气，即全身没有一个地方是凉的。因此，生热是内功自始至终的一项主

共九回止。再照同法自下逆擦之，手掌至额时，便分行向左右擦之，数亦如上。务使全面部能均匀揉擦为度。其中，并宜酌加按捏之功。

第七段，以两手搓极热熨两眼（宜闭目），并分行向左右摩至耳止，反复行九至十二次为一回，共九回止。再闭目用运睛法，上下左右缓缓运转，反复各行十二次止，

再行鸣天鼓法二十四次。

第八段，两手结三昧印，澄心默坐，存神泥丸。本段功法为先耸一下右肩，次耸一下左肩，再两肩齐耸一下为一回。两肩齐耸一动，各使脑神经中枢感受到轻微之震波，而直至脑皮质神经，共行九至三十六回止。此法两肩及上背部与脊髓，均各受益。

第九段，默坐澄心，凝神寂照气穴，片时便觉气透尾间，上夹脊，循玉枕而达泥丸，即存神于泥丸，使元气氤氲满顶，遍及头面，渐即与髓海之气融和为一，继行周天法。此时，最宜忘人忘我无思无虑，身心寂然为合度。其时间之久暂不拘，惟以二十至三十分钟为最宜。

来。这时,完全是自然呼吸,不用调整呼吸。

在此,必须着重指出,本功最重要的热源是体内阴阳相交。包括心肾交、任督交、天地交和木与金交,都是生热反应,而不是吸热反应。因为,随着功力的不断增长,即阴阳相交的质和量逐渐提高时,用意要逐渐减轻,要由“有为”发展到“无为”;而热度不但不会下降,反而会上升。无为时,意和呼吸都非常轻微;而热度有时会发展到“汤煎”的程度。“汤煎”是指热度特高;而练功者并不感到烧、烫或难受。

本功中发生的各种“体内阴阳相交都会产生某种类似性交快感之快意”。所以,在意守中,如果感觉发生了某种快意,就应全心全意守住它。开始时,这种快意是极其微弱的,一纵即逝;得集中全部注意力才能保住。快意巩固和发展了,某种阴阳相交也就巩固和发展了;同时,生热问题也就迎刃而解了。但是,快意发展到一定程度,用意就要减轻,甚至完全去掉;否则,可能导致漏精。这就是说,要知足,知止,防险。

各种体内阴阳相交要在第二步和第三步才能明显发生和发展。第一步中会发生初步的心肾相交。因为,意属神,属心;下丹田等窍位属肾。意守下丹田等窍位自然就会使心气和肾气发生一定程度的结合,而产生心肾相交。意守下丹田时,产生的心肾交是微弱的;到意守玄牝时,才会强些。意守玄牝时,谷道中肾气充足,但缺少心气。心气下去了,还要有媒介才能很好结合。那时,就要动员黄婆,即调脾气下去。脾在心下脐上。当谷道有热感和某种动象时,就可想心(绛宫),然后,用意将心气经胸腹内部慢慢引到谷道,顺便带一点脾气下去。这就是动员黄婆的功法。动员黄婆的时机适宜,心气和脾气到谷道时,谷道动象会明显增强,所以,这时意的效果最显著。动象是说明心气和肾气正在混合,正在交,而尚未接,尚未合一。合一了,谷道动象就会消失,而转入较平静的状态;并产生一种较高的舒适感。这就说明,你

已经得“一气”了。一气和心气、肾气混合组成的二气有所不同。一气没有刺激,不太热,有温温之热,到各部位,只感舒适,不感难受。而二气有刺激,热不是正热,走的路子也不太规矩。二气也能治病,但没一气治病效率高,而且有时会患患处产生疼痛。

“内肾氤氲,外肾兴起”时,叫做“一阳初发”,又叫“活子时”。“内肾氤氲”就是会阴有明显的热感、快意或跳动。“外肾兴起”就是无念时生殖器自发地兴奋而勃起。这时,阴精中的真阳会聚在会阴。这时开始练功最好。如果以一天十二个时辰来描写整个练功过程,这时就是活子时,即开始练功的时辰。但它不一定发生在子夜,而可能发生在一天中的任何时间。所以,子夜叫正子时或死子时,而这叫活子时。活子时到,就要开始调药。调到不老不嫩时,就应采药。“药”是借喻炼外丹的名词,实指体内的元精、元炁、元神。第一步炼精化炁时的“药”就是指元精及它所化生的产品。调药之法就是意守会阴,别有杂念,静候药物越来越旺。什么叫“不老不嫩”呢?就是精欲射而未射时。但这个时候很难掌握。弄得不好,就射精了。这是大丢。宁少得而别大丢。大丢一次一般要十天、半个月才能补回。所以,采时宁愿嫩一点。采的方法有两种:(1)文采一小口吸气;有意吸,无意呼;(2)武采一有意呼;无意吸。不论文采或武采,都要意守心(绛宫),都要微微耸肩缩颈。文采较稳,不易漏;武采较猛,不易全得。年青人可用文采,也可用武采;老年人必须用文采。文采时,一般吸3~5口气,就可以停下来。等一会儿,生殖器就会变软;而心中会有一种高度舒适感,即所谓“心中忻忻”。这就是心中得药的象征。这叫“意采心得”,或叫“采丹头入心”。如采时、采法适宜,采得此丹头,半小时后,立刻变一个人。如果闭目守住它,温温之热2~3小时也不过去。此热没刺激,非常舒适,和平,是心肾交泰的结果。另外,还有一种方法叫做“不采之采”,即温养之法,又叫沐浴之法。此法不用采药,

也能结丹,不过时间得长些。此法不会丢精;所以,年老、体弱、精较少者宜于采用。据说,道家南派多用温养之法;而北派则多用采药、抽填之法。温养之法将于第二步和第三步中论述。

筑基到什么时候就算完成了呢?要到滴点不漏,精满而不欲,水不起阳时,才算丹基成。这叫做握固。握固后,一方面,精门长死了;另一方面,会阴温度高,精一到此就化为炁。所以说“精满不思淫”。而可以达到“见景不欲”、“见景不泄”的境界。坚持练本气功,一般男的得三年,女的得一年半,才能达到握固。第一步的主要要求(生热安炉),一般百日就可达到,即所谓“百日筑基”。此后,就可开始练第二步功。所以,第一步与第二步、第三步得交叉进行。

生热安炉后,炁冲击尾闾时,应请老师传授名为“抽坎填离”的秘诀。此秘诀不能书传;因练功者过早知道了,不但无益反而有害。而且,此秘诀即属吕洞宾所说的“说着丑,行着妙”的秘法,让不练此功的人知道了,会使道受到诽谤。由于这个原因,更由于体内精炁神的运行变化“微妙玄通”,难以书传;本气功进一步修炼时,必须在老师指导下进行。(未完待续)

启事

本刊与马礼堂养气功学校联办的养气健目函授活动已结束。从1998年1月起,凡需求函授者,可直接与马翎周老师联系。地址:北京崇文门外东大街6号楼9门203号 邮编:100062。特向患者致歉。

公开秘法 广结善缘 赠送气功“特功”修炼法门

在信封内装上回寄资料用的写好地址、贴好邮票的信封,需转赠功友者请贴双份邮票,不用附书信,收到即回寄。恕不办理挂号。江苏省淮阴市东方气功科学培训中心(北京新村),联系人:万缘,电话:(0517)3936209,邮编:223001。

第二步功：炼心，炼炁化神

●李锡坤

这一步的主要要求是心肾常交；主要功法是“二意法”和大、小周天。

心气和肾气交则生，分则死。这个道理，道家用阴阳五行学说予以阐明。例如，《性命圭旨》说：“坎离交则生，分则死。”（坎离即心肾）。《伍柳》也说：“肾属水，心属火，火入水中，则水火交媾。”“水火交媾”又叫“水火既济”。第一步意守下丹田等窍位即属“火入水中”。第二步的功法就是要使心气和肾气进一步混合、接交，而产生一气，即和气。正如丹经所说“心肾常交，气则和，和则寿。”相反，如果心气和肾气分而不交，即所谓“水火未济”，则心气如火而上炎，会造成“上火”，即使眼、鼻、牙根、口腔或喉咽等发生炎症；而肾气如水而下沉，会造成寒症，如大便变稀，下肢浮肿，四肢无力，妇女月经失调，腰酸背痛，小腹疼痛等毛病。我们如遇喉咙发炎、发痒或咳嗽，要是将它用意引至炁穴，则口内立即生津，而润泽喉咙，症状可很快减轻，以至消除。相反，如果老是有意让它咳，则火向上，炎症和咳嗽反而更厉害。练气功者，如果功法适宜，则口内不断生津，大便变干；相反，如果功法不当，则口干舌枯或大便变稀。这是自己检查功法是否适宜的两项重要指标。“火入水中”的重要性还可从日常用锅做饭来比喻。火在水上，则不开锅，生米成不了熟饭；火在水下才能把水烧开，把饭作熟。同理，火入水中，水火既济，才能炼精化炁，炼炁化神，为结金丹、结胎作好必要的准备。精化成的炁首先补肾，其次补心。《道德经》说：“心使气曰强。”这里用了一个“使”字，便说明

了心对气的役使作用。而心中的真炁充盈了，身体就会强壮。这是因为心主管五脏六腑。心强，五脏六腑自然就强。而且，心强了，炁易化为神，即化为神气。只有神气才能补骨、补脑。总之，心肾常交不仅是健身治病，益寿益智的必要保证，而且是达到长生不老、得道成仙的必由之路。

促使心肾交泰的初步功法是二意法。二意法就是：一呼一吸，意在心；其后，一呼一吸，意在肾；接着，又是一呼一吸，意在心。如此循环反复，使心气和肾气不断混合，并进而接交合一。这就像打湿凝土时，必须将水和砂石、水泥搅拌均匀一样。另外，意从心转移到肾时，不要从体外跳行，而要从胸腹内部经过。这样，可以带点脾气下去，起到动员黄婆的作用。

生热安炉以后，心肾交泰发展到一定程度，真气会自动形成小周天运行。小周天的路线是：从内肾经命门上行至心（绛宫）；然后，从心经脐下行回到内肾。炁形成周天运行以后，意可以而且应该随炁而行，这叫“动随其波”，即意随丹头（炁波之头）而行，以使炁运行稳、准，且无空隙。炁似要成周天，而尚未形成时，也可用意按上述路线模拟一下，作为发动。炁动后，就别用意领；有时要领，也只能领下，不能领上。另外，要注意，别让炁上行过心，以免引起上火。更要注意周天转的方向：后升前降。如果反了，则用意让它变过来；但别变得过急。周天转够数了，炁会自行停下来，这时，意也应停下来。这叫“静同其德”。转数达三十六圈时，它还要转，也不让转；应用意让它停下来。

其后的发展阶段是，炁不循小周天路线转圈，而在心肾间直线升降（升降数也别让超过三十六次）；继而，不升降，没有炁波，只有一股热炁从内肾直顶心（绛宫）。这时，心肾之交为直交。再进一步，心肾相依，似乎心和肾之间的距离在逐渐缩小，最后，达到心肾合一；这时，进行心肾真交，快意达最高度。这个发展过程要让自然而然形成，千万别求，求之反而不得。

心肾交泰有下交和上交之分。在下宫交为下交，又叫“龙入虎穴”，更有利于肾；在中宫交为上交，又叫“虎入龙宫”，更有利于心。龙虎为心炁和肾炁的别名。下交伏虎，得真铅；上交降龙，得真汞。真铅、真汞是肾炁和心炁中的宝物。真铅就是肾炁中的真阳，也就是“坎中满”，或叫“坎男”；真汞就是心炁中的真阴，也就是“离中虚”，或叫“离女”。真正的“龙虎交尾吐真精”就是指真铅和真汞接交合一，而得一气，即得大药，从而可结金丹。这是抽坎填离的最高阶段，也是降龙伏虎的主要过程。伏虎不漏，降龙不困，自然有利于握固，即有利于丹基成。握固只有靠降龙伏虎，而不能靠其他方法，更不能靠歪门邪道。

心肾交泰的后期可以进行“饮刀圭”。饮刀圭是抽坎填离中一项能“盗取天机”的功法。许多丹经以种种方式说到饮刀圭，但都没说它的实质内容和具体功法。因为，它是属于不能书传的秘密法诀。《伍柳》说：白玉蟾“说刀圭于癸酉七月之夕，尽吐露于乙亥春雨之天”。从开始说到“尽吐露”，经历了一年又三季。这不是因为它内容多，要那么长时间才能讲清楚，而是因为它内容密，要分

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>