

传统功夫修炼而言,可分为自然门、金门、玄门、真门、妙门等等。有言道:“名师出高徒。”我跟李老师修持的传统功法入手即进入金门。社会上的功夫一般在自然门这个层次,没有得到宗风嫡传,想进入到金门,只能是望“月”兴叹而已。我发现有些流行功法,由于引导错误,使人出偏,误入歧途者不胜枚举。法轮功就是一个最典型的例子。还有一些标榜自己为正宗功法的也是散流之类。根本谈不上入门。

实践证明,以《翰墨缘》为范本,可炼成“龙虎神功”。武当传统术语称:“太乙蟠游阴阳显化行功”,简称“游桩”、“运桩”。若能将此功法炼到出神入化之境界,即能进入高次第的以武演道。也就是说,随手操起什么兵器都可以使唤。因为“龙虎神功”的修持功理功法是:内气在体内按着各自的循经轨迹循行,也称双轨运行,达到太乙循经。这一有规律的自转形成轨迹,与宇宙中的日月星辰相互作用产生慧力,亦是太极的化身。太乙循经的轨迹已超过原有的经脉(它区别于自发动功。自发动功是阳刚外越,不能形成轨迹,如天体的流星,一闪即逝)。曾经也有人问:没有《翰墨缘》可否炼成龙虎神功呢?回答是否定的。打个比方,一台黑白电视机能放得出彩色图像吗?不能!因为其内部结构不相同。另外,你若到书店随便买一本所谓气功师出的书(如《大气功师》)试一试,看能否得到同样的效果?不能!因为写书或出书者自身没有炼成金丹,怎能有丹力呢?因此说,正宗与散流本质上的区别就在于此。一个是真功夫,一个是假把戏。鉴于当今社会人们对灵性文化尚认识不够,有的被歪理邪说等迷信搅乱了头脑,分不清是非真相,对于《翰墨缘》这本著作,就不清楚其内涵真谛如何。我及学友的炼功实践所得,充分证明了该书的文化普及价值及推广的现实意义和长远意义。它统领文武二坛,开一代先河。《翰墨缘》中有一幅李老师书写的“龙”字彩照,是1992年3月10日在日本东京参加鉴定的作品。它通过了日本“东京电机大学电子工学科”气功书法的科学测定。它向世人说明以“丹力入书”是真实不虚的。《书概》云:“学书通于学仙,炼神最上,炼气次之,炼形又次之。”

整理挖掘及保护传统文化,是有识之士义不容辞的责任。不能让传统文化像金子一样被埋在沙堆里而不能发光。只有让其走向社会,为人类的健康及文明造福,才对得起祖先为我们留下来的中华之魂。

诗云:

恩师留下翰墨缘,弘法通灵见道传。  
文武宗风承脉络,阴阳合抱炼乾元。  
真光洗剑伏龙虎,金气循经动玉盘。  
双锋出神飞白羽,玄珠内敛注丹田。



# 侠门坤

● 李国兴

自古以来,修炼气功者多为男子。而女子研习此道,名为女丹功,因此世人寡知。女丹功,即女子修道炼丹的功法。据史书记载,为唐代吕岩(即俗称八仙之一的吕洞宾)所创,传至道教北派七真之一的孙不二,完结在清朝末年。

传说吕祖在游吴兴时,遇见一女子,色华美,性澹。每夕沐浴更衣,焚香告天,以求道术。吕祖见此女志向坚定,遂传给她“女丹功”的修炼方法。此女学得此功法之后,心诚志坚,终日修炼不辍,历时三年而修道成仙矣。

我国道教的内炼理论认为:男女之间,由于生理和心理等方面存在着很大差异,因此在具体的炼养方法及步骤上,也应该有所区别。基于这种认识,道教中创立了一套系统的妇女内炼功法,丹经中称之为“女丹法”,或称之为“女金丹”、“太阴炼形法”及“坤道功”等。

其实,男女修炼的不同之处,主要在下手功夫,即开始练的筑基阶段。男子练功,以炼精为先,从意守腹丹田着手。而女子练功,则以养血为先,意守双乳间的膻中穴(古称乳溪穴),养其血为重点。因此,女子练功则以斩“赤龙”(即月经)为主。《女丹经》云:“经血本是后天之阴气所化,阴气动则浊血(指月经)流矣。故欲化其血,必先炼其气,使气血返流于上,经乳溪而入两乳,月经的颜色亦由赤变黄,由黄变白,化气而周流全身,使之无欲火炎燥之患。欲火既消,则真火生出,真火既生,则月经断绝(即斩断“赤龙”)。双乳缩小柔软,通体肌肤柔润光泽。”

对于男女功法的不同及其修炼成功后的效

# 道筑基本功

## 断龙秘法

果,清代贺龙骧在其所著的《女丹合编·序》中,进行了较为详细的总结:“男子先炼本元,后炼形质;女子先炼形质,后炼本元。男阳从下泄,妇阳从上升。男修成不漏精,谓之降白虎;女修成不漏经,谓之斩赤龙。男精逆行而成仙,女血直腾归心窍。男七莲(即佛教所讲的中脉上的七个气轮,为七朵莲花)难放易收,女七莲易放易收。男修曰太阳炼气,女修曰太阴炼形。男曰胎,女曰息;男白虎降,则茎缩如童体。妇赤龙斩,则乳缩如男体。男出神迟,成道亦迟;女出神速,成道亦速。男可自升,女必待度。男必面壁,女必还虚。男成为真人,女成为元君。此功法不同也,若性命之理,则无不同。”

中国侠门是以女性为主体的武林门派,因此,对古代“女丹功”法的继承和研究十分重视。我们所介绍的这套“断龙秘法”,是本门历代女弟子传统的筑基功法,具有简明易学,功效神速卓绝,不出偏差等特点;无论对以后修习侠门硬气功还是修炼内功大法,均以此秘法筑基。一般来讲,即使是已婚妇女,如能认真修习百日,便可收到黑发红颜,身如处女,思维敏捷,超凡脱俗之功效,其益处不可尽言。

现介绍具体修炼方法如下:

### 一、养真化气

1、预备式:盘腿端坐,右腿在外,左腿在内(此为阳抱阴散盘坐式);头顶百会与阴穴垂直成一条直线,上身挺直;舌抵上腭。双手结定印(即右手掌在上,左手掌在下;两掌相叠,掌心向上,两手拇指轻轻相抵),自然垂放于腹下。抛弃所有的杂念,平心静气,开始练功(图1)。

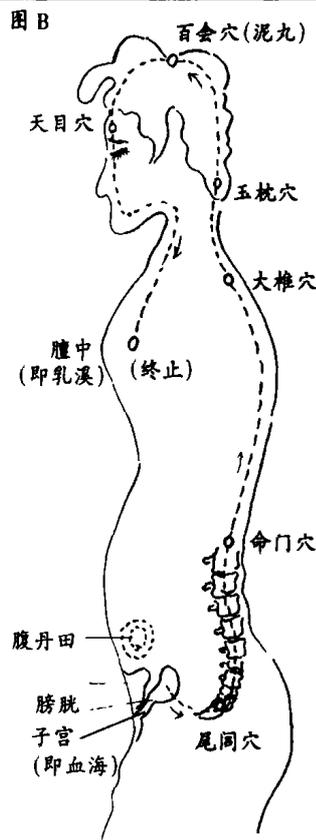
2、双眼微睁,用双目集中看鼻根(此时双目成对眼),一直看到两眼发胀发酸时,再闭目内视天目穴,并想象天目穴处纵开一眼。意守约三分钟左右(图2、图3)。

3、再用意念移动三目之光(包括天目在内),至两乳房之间的膻中穴,凝视调息。此时不仅三目凝视膻中穴,耳朵也要听,倾听膻中穴的呼吸往来,不可走神。此时要使神意、双耳、三目三合,全部栖聚在膻中。呼



《九转炼形意境图》

(1)为玉液运行路线,配合呼气;  
(2)为玉液运炼过程,配合吸气。



《斩龙化凤意境图》

清气上行吸气,微意引之;清气下行呼气,意随气行。

气功园地

吸要自然平稳，逐步达到一念不生，万缘皆空的虚无定境，这种定境保持的时间越久越好（图4）。

4、收功：把双手搓热，按在双眼上，当感到热度消失之后，双手向左右猛然一分，两眼同时使劲一睁，连续做六次。接着再旋转眼珠，先从左向右旋转九圈，再从右向左旋转九圈；从下向后向上向前旋转九圈，再从上向后向下向前旋转九圈；用两手大拇指按压在两个太阳穴上，向上推摩三十六次（图5）；再用双手中指按压在两个鼻翼侧窝上，向上推摩三十六次（图6）；双掌心捂在两耳上，使劲一按（也可带些揉劲），再猛然分开，耳内出声，连续做六次。最后伸腿展胯弯腰，安然下坐。

## 二、斩龙化凤

按照前面的“养真化气”法，静心调息，神气凝合于膻中穴，既不散乱又不昏迷的“定久”之际，真意便可引动身中元气，感到子宫内（古称血海）有清气上行。随着清气的日益渐强，自然向上奔腾，沿着尾间穴——命门穴——大椎穴——玉枕穴，冲上百会（即泥丸穴）；复转沿前额——天目穴——重楼（嗓子），下至膻中穴内。此时当清气上行时，可以配合吸气用意微微引之；当清气复转下行时，千万不可用意导引。意念随气而行入膻中后，依“定久”意守膻中，直待子宫内又有动机时，再施此法（参看图B“斩龙化凤意境图”）。

注意事项：

1、清气从子宫发动上行时，可配合吸气用微

意引其上行；清气沿前额下降时，切勿用意导引，恐伤身体；要意随气行，即气引意行，千万要慎记。

2、气下降入膻中之后，仍以三合一之神意静守之，直到子宫内又有清气发动，再配合吸气用微意向上导引。这便是“斩龙化凤”之功的精要，修炼次数越多越好。

3、此法修炼不超过四五十日，真气已透，经血便可化为真气，反赤为黄复变白，因此古人称之为“白凤”。若能坚持静守，修炼心诚，朝夕不懈，刻苦用功，仙凡从此区分，仙道何愁不成。

4、此功修完后，每次均要收功。收功方法与“养真化气”的方法相同。

## 三、九转炼形

按照“斩龙化凤”功法修炼日久，自觉周身通畅，腹中暖气如火，腾腾而上；口中液清如水，源源不断的时候，你如果是已婚妇女，便可开始修习本功法。你如果是童贞少女，因根基牢固，可以越过本功法。没能炼到此地步时，切勿急躁，慢慢在原功法的基础上修炼，自会有此效验。

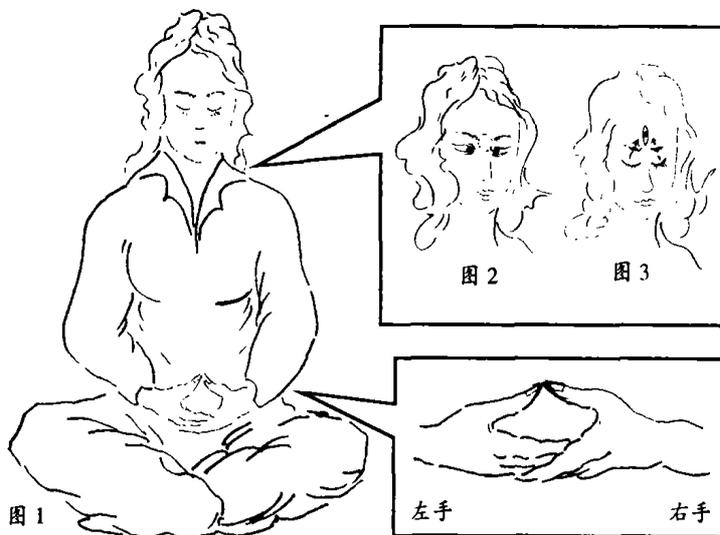
当你在修炼“斩龙化凤”，出现上述效验，并且口中液满时，需微漱口液数遍，待口液清澄之后，用鼻子吸气，随即再配合呼气，将吸进的自然清气随同口中玉液咽然咽下重楼，入膻中，经腹丹田，至子宫而止。略微凝视片刻，再从子宫用意念并配合吸气运至尾间，过命门，经大椎，玉枕，迳入百会穴；仍从百会复行，下降到两乳间的膻中穴而止。停聚良久，使津液运化为气，是为一转（参看图A“九转炼形意境图”）。

如此运炼三转后，用双手捧住两乳房，使其紧缩如球，将乳头、乳囊轻轻地从左往右旋揉三十六圈，接着捧右乳使之向左，捧左乳使之向右，皆至膻中而止，也连续做三十六次。

三转加捧乳为一遍功，反复依法运炼三遍，即为“九转炼形”。

注意事项：

1、“九转炼形”在古代丹经中称之为“玉液河车”。是在前两步功法的基础之上，专门为已婚妇女设置的修炼功



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/>