



●李国兴/整理

侠门“睡仙功”为陈抟（希夷）祖师所创，本门先辈获得此功后加以珍藏，并将其收录于侠门内功秘法体系之中。后世的丹经武籍虽有所披露，但均不完整，有些内容亦系托名伪传，与原著多有不符。现经整理，将具体功法与功理，详细介绍如下。

### 服气导引术

修炼睡功，需要预备一间密不透风，清静干燥的卧室；要有一张铺盖舒适而柔软的床，和高约二寸的睡枕。每日练功前要宽衣解带，女性还要散发披肩；以使浑身舒畅，无为无欲，毫无束身之感。然后方可按照下列练功步骤和练功要领进行修炼。

1、调气：头朝南脚朝北正身仰卧，去枕。两眼轻闭，舌抵上腭。两手握固（即两手大拇指向掌心内屈，其余四指并拢卷握于拇指之上），两臂自然伸直，放置于距

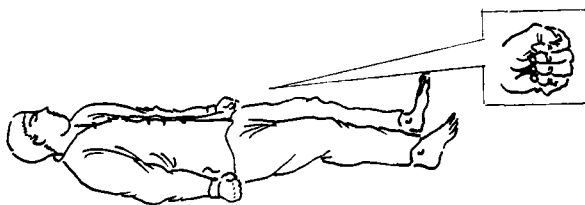


图 1

距离身体两侧约五寸处。两大腿自然伸直展开，两脚跟相距约五寸许，两脚尖朝向左右（图 1）。

按以上卧势躺好之后，排除各种杂念，专注于鼻子的自然呼吸，并将鼻息调节到细微绵长的状态，使两耳不闻其声。如此一吸一呼为一息，共行 360 息。

2、行气：接上式。用鼻子缓缓吸气，使腹部渐渐地凸起充满。稍停，再将腹部之气从口中细细吐出，不可一呼而尽，而且要使两耳不闻其声。一吸一吐为一息，

共行 180 息。行息时的意念观想如下：

(1) 每月的农历初一至十五，两拳展指，在用鼻子缓缓吸气的同时，意念观想体外清气由两手十指吸入腹内（具体气行路线不要观想的太清楚。图 2）。

(2) 每月的农历十六以后，两手握固，在用鼻子缓缓吸气时，不再进行意念观想。但在用口吐气时，意念

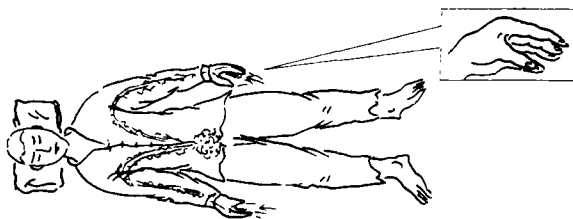


图 2

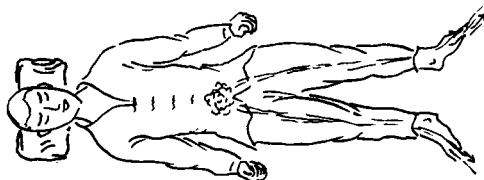


图 3

观想腹中之气从两脚十趾呼出（具体气行路线不要观想的太清楚。图 3）。

收功时，两手握固，停止意念观想。在用鼻子缓缓吸气，使腹部渐渐凸起充满之后即闭气（口不吐气鼻不呼气）；同时用心默数数字，以计算闭息的时间长短。当久不可耐时，仍从口中细细吐出。待呼吸调和平稳之后，即可将口中滋生的津液分三口咽下腹丹田，然后再下床收功。

注意：每次收功时只修闭气一次，并力求逐步延长闭气的时间。

#### 修炼原理与功效：

调气亦称“调息”，为“睡仙功”的入手功夫。古人认

为，由于人心念头依着事物，往往使心与息散乱游离，不能自主。虽能暂定，不久则复散乱。所以，运用调息的功夫，可以使心息相依，拴系念头，由散而定。

睡功修炼的关键，在于调和身心，顺其自然。既不可急于求成，也不能执意追求，应遵循古人所讲的“无与意争”。如果能在修炼调气时保持健康稳定的心态，排除各种不良的思想情绪和杂念，即可达到气顺体健之目的。故此，古人常以调气作为入静的辅助手段，由调气过渡到息调，皆为收心止念的过程。后来内丹修炼又将其称之为内呼吸。

调气的初期，虽然会略感不适，日久便会感到鼻息调和顺畅，气至形安。当练功进入较佳状态时，似觉云行体中，经营周身，濡润形体，浇灌皮肤，五脏六腑皆悉充满。而且口中甘香多唾，饮食甘美，鼻息微细漫长，绵绵不断。

行气亦称为“服气”、“食气”、“长息”，是一种以呼吸吐纳为主，辅以导引的内修功夫。古人认为，行气之要在乎知门户出入焉。鼻者，天门也。亦称“天根”。《修真十书·外三要》载：“鼻通六腑，出者轻清之气，属阳，接其天，此乃天根”。口者，地户也。亦称“地根”。又说：“口通五脏，出者重浊之气，属阴；一切百谷诸味皆地之精，从口而入，与地相接，谓之地根”。所以，以鼻纳清气，以口吐浊气，则为顺气；反之则为逆气焉。故逆则壅塞，顺则宣通，此天地阴阳之理也。

在导引方面，陈抟根据人体“凡纳气则气上升，吐气则气下流”的生理特点，结合“天人相应”的传统观念，运用月亮盈亏、阴阳消长的自然规律，创编出这套行气导引术。

在八卦学说中，艮为鼻，兑为口，巽为手，震为足。而艮巽两卦互为意气，为阴中生阳；震兑两卦则互为魂魄，为阳中生阴。故此，当每月农历初一至十五前后，月亮阴消阳长的上弦月之际，鼻引清气，气从体外由两手十指吸入。当每月农历十六至二十三前后，月亮阳消阴长的下弦月之际，口吐浊气，气从两脚的十趾呼出。如此导引日久，借助大自然的阴阳运化之力贯通手足，即为下一步的胎息修炼打好了基础。

#### 练功要领和注意事项：

我国的道教修炼，非常重视气对人体生命的重要作用。孙思邈曾经讲到：养生修炼的方法虽然很多，而其下手之诀，皆不外呼吸作用。气存则人生，气竭则人死，呼吸所关，顾不重重欤！普通之人，徒知以口食谷，不知以鼻食气，虽终日呼吸不断，然此等呼吸，大多出多人少；粗而短，不能细而长；急而浅，不能缓而深；此乃修炼家之大忌也。晋代的养生名家葛洪，也特别推重行气之术。他在《抱朴子内篇·至理》中说道：“服药（指

丹药）虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁”。

古代世传的行气方法甚多，仅《云笈七签》就记载有数十家。具体方法虽然不一，但练功原则大致相同。均要求在行气之际，凝神净虑，专气致柔；呼吸吐纳时，要做到轻、缓、匀、长、深。

所谓的轻，即指呼吸轻细若无；所谓的缓，即指气息舒缓不躁；所谓的匀，即指节拍有致，不时粗时细；所谓的长，即指吸气的间隔时间要长；引气入鼻中而闭之，并以心数数，至二十、三十、五十乃至百至千，方可张口徐徐吐出。所谓的深，即指闭气之时使气渗透脏腑百脉，贯通全身。此外，在修炼“服气导引术”期间，还要注意以下事项。

(1) 练功时间应安排在每天的夜半后至日中前。即每天夜间的2时至午前的11时之间。此时天地运化之气为阳气，亦称生气；而午后13时至夜晚23时之间，天地运化之气为阴气，亦称死气。故服气吐纳的导引之气应采生气。

(2) 当身体发热出汗时，要注意避风，以防风邪侵入体内，引发疾病。收功时切莫急于起身，应安心静卧片刻，以防心神不安，影响练功效果。

(3) 握固是“睡仙功”中最主要的手诀。但在修炼初期，即修炼“服气导引术”之际，由于气道未通，应在导引之时开拳展指，严格按教材所示进行练功。待四肢气机畅通，掌中出汗，进入胎息的修持阶段之后，方可长期握固，不再展指。

(4) 练功中忽有昏闷欲睡之感，即可睡觉，不必强为。若在昏闷之际强为，反而乱其心意；意邪气乱，失其正道也。这是初习“服气导引术”时应十分注意的地方。

(5) 行气导引日久，感觉遍身湿润或出汗，毛孔张开，手足俱已通气之后，即是此术功成之效验。然后方可修炼“锁鼻胎息术”。

### 三 锁鼻胎息术

头南脚北正身仰卧，头下垫枕。两眼轻闭，舌抵上腭。两手握固，两臂自然伸直，放置于距离身体两侧约五寸处。两腿自然伸直展开，两脚跟相距约五寸许，脚尖朝向左右方（图4）。



图4

按以上卧势躺好后,排除各种杂念,先叩齿 36 次(即两唇闭拢,上下齿互相叩击),然后再将口中滋生的津液分三口咽下,并用意念导引至腹丹田内。

在用鼻子细细吸气的同时,腹部渐渐凸起充满,随后闭息,于心中数数,以计停息时间的长短。待体腔气闷,难以忍受之际,便从口中再细细吐出。如此练功为一遍,当调息平稳之后再练第二遍。练功遍数不限,但力求每次闭息的时间逐步延长;若能将闭息之数由百至千,且鼻下放羽毛而不晃动者,即胎息初成。

若依古人所言,修持者能闭息至二百五十数,即可华盖(眉)明,耳目聪,举身无病,邪不干人,便可长生矣。如继续坚持修持,可逐渐达到不再用口吐气,惟鼻中有绵绵短息的大成境界。

#### 练功要领和注意事项:

(1) 此术务于每日夜半后至日中前生气时修炼,日中后至夜半前死气时勿练。

(2) 凡遇天阴、大雾、大风等恶劣气候,或室内太过寒冷时,暂停修炼。

(3) 无论吸气或吐气,均要做到两耳不闻其声,使呼吸达到微细连绵状态。

(4) 修炼胎息前,可暖一杯温酒饮之,能起到润六腑,引气开关,有益胎息修炼的作用。

(5) 饮食上戒酸咸油腻之物,特别是猪肉和生水果,最为忌讳。

(6) 进入“锁鼻胎息术”的修炼之后,便可配合“睡禅功”同时修持,“服气导引术”即可废弃不练

#### 修炼原理与功效:

闭息之术是一种非常古老而流传甚广的养生功,早在南朝陶弘景的《养生延命录》,初唐《幻真先生服内元气诀》以及孙思邈的《千金要方》中均有记载,也是古人用以祛病疗疾的重要手段之一。

陈抟所传的这套“锁鼻胎息术”有所不同,其闭息原理不仅仅是为了使气渗透脏腑百脉,通润全身,而是在“服气导引术”的修炼基础上,力求人体的生命能量(内气)不外泄,或减少到最低程度,由此而作为延年益寿的根本。《服气经》曰:“道者气也。保气则得道,得道则长存”。故《太微升玄经》云:“气绝曰死,气闭曰仙”。

北宋杰出的文学家苏轼(号东坡居士),因读了唐代孙思邈《千金要方》中的养生要旨,便身体力行,勇于实践,先后治愈了多种疾病,屡获效验。他将自己的亲身体会和练功方法推荐给好友张安道。苏轼所推荐的乃是“胎息术”,系苏轼阅读孙思邈《备急千金方》养生门第五篇“调气法”的心得体会。文中记述切实,颇合自然之理,文词朴实易懂,对我们理解陈抟的“锁鼻胎息术”

有很大的参考和启迪作用。故摘录如下,以便参照领悟。

“养生之方,以胎为本,此固不刊之语,更无可议。但以气若不闭,任其出入,则眇绵沆漭(guāng, mǎng, 形容似水域那样广阔无边,空旷迷茫的意思),无卓然近效;待其兀然自住,恐终无此期。若闭而留之,不过三五十息,奔突而出;虽有微暖养下丹田,益不偿于损,决非度世之术。

近日深思,似有所得。盖因看孙真人养生门中第五篇,反复寻究,恐是如此。其略曰:和神养气之道,当得密室闭户,安床暖席,枕高二寸许,正身偃卧,瞑目,闭气于胸膈间,以鸿毛著鼻上而不动。经三百息,耳无所闻,目无所见;如此,则寒暑不能侵,蜂蛭(chāi, 蝎子类毒虫的古称)不能毒,寿三百六十岁,此邻于真人也。

此一段要诀,弟且静心细意,字字研究看,既云闭气于胸膈中,令鼻端鸿毛不动,则初机之人安能持三百息之久哉!恐元(“元”通“原”)不闭鼻气,只以意坚守于胸膈中,令出入鼻似动不动,氤氲缈缈;如香炉盖上烟,汤瓶嘴上气,自然出入,无呼吸之者,则鸿毛可以不动。若心不起念,虽过三百息,可也。仍须一切依此本诀,卧而为之。仍须真以鸿毛粘着鼻端,以意守气于胸中,遇欲吸时,不免微吸,如此,出入元(原)不断,而鸿毛自不动,动亦极微。则又加意制勒之,以不动为度:虽云制勒,然终不闭,至数百息。出者少,不出者多,则内守充盛,血脉流通,上下相灌输,而生理备矣。

兄悟此元(原)意,甚以为奇。恐是夜夜烧香,神启其心,自悟自证。适值痔疾及热甚,未能力行,亦时时小试,觉其理不谬。更俟疾平天凉,稍稍致力,续见效。当报弟,不可谓出意杜撰而轻之也。”

为了帮助理解苏轼所悟出的“出入原不断”和“然终不闭”之理,特摘录佛藏《安盘守意经》中有关调身调息方面的论述,以供参证。

“以谓凡出入鼻中而有声者,风也;虽无声而结滞不通者,喘也;虽无声亦不结滞,而犹粗悍不细者,气也。去是三者,乃谓之息。然后自鼻端至脐下,一二数之,至于十;周而复始,则有所系而趋于定。定则又数,以心随息,听其出入。如是反复调和,一定而不乱,则生灭道断,一切三昧,无不见前”。正如《道枢》所讲:“闭气者,非闭噎其气也,乃神定气和,绝思忘虑,使鼻之息悠然,若有若无”。即渐可达到呼吸之息氤氲布满身中,一开一阖,遍布毛窍与之相应,而鼻中反不觉气之出入,直到呼吸全止,开阖俱停的入定境界。(待续)

(责任编辑 乔汉)

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/>