

内 功 修 炼

一、概述

内功也称气功，是一种发掘人体潜能的技术，也是一门研究人体的学问。

自古以来，佛、道、儒、医、武各家的修炼方法虽然各有不同，独据奥妙，但殊途同归，都是以调意、调息、调身为主要修炼方法，以强身健体、修性养生、开发潜能为目标的。

人体的潜能到底有多少？这个问题至到今天还是一个未知数。不过，近年来有科学家研究证明，人类的大脑中大约有一千亿个神经元，可是，我们人类只利用了百分之五左右。如果能开发利用到百分之五十（不要说百分之百），那么，整个人类的科学技术水平以及人体内潜在的速度、力量、听觉、视觉等方方面面，则将会提高到一个不可思议的地步。

亘古以来，我们中华民族一直在不断地探寻着人体的奥秘，使内功的境界不断提高，内功修炼的理论体系也日趋完善。内功的修炼，即使达不到最高层次，对身体寿命也大有裨益。这已是不容争辩的事实，无可厚非。

二、内功修炼的理论体系与 阴阳、养生、中医学说的关系

内功是我国传统文化的一部分。是和阴阳学说、养生学说、中医学说不可分割的一个共同体。否则，就会支离破碎、不成体系。以下，我们就来谈谈内功修炼的理论与这三方面的关系。

（一）与阴阳学说的关系。

《黄帝内经》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。人之有形，不离阴阳，人以天地之气生，四时之法成。”说明了人体与大自然一样，也有阴阳之分，人体本身就是一个小自然。

阴与阳的关系大致可分为三个方面。

- 1、阴阳互根。即阴生于阳，阳生于阴，孤阴不生，独阳不长，阴阳离决，精气乃绝。
- 2、阴阳消长。即阴消阳长，阳消阴长，彼消此长，变化不断。
- 3、阴阳转化。即重阴必阳，重阳必阴，阴阳互转。相辅相成。

由此看来，阴阳双方是一个缺一不可的整体。而内功修炼的理论也扎根于此，是以阴阳学说为基础而建立起来的。

（二）与养生学说的关系。

人生则气聚，人体的气可分为三种。一、先天气。也称元气，真气、太虚气，是人在母腹中形骸初成时，腹内就有的气，古人记作“炁”。二、后天气。即饮食水谷中营养物质化成的精气，古人记作“氣”；三、清气。即日常呼吸入肺的自然空气，古人记作“气”。其中“炁”最为重要，如先天不足，虽可用后天补之，用“气”补“炁”，但只可居其半，不能补全。如后天不足，用先天补之。用“炁”补“氣”，则大伤本元，体弱多病。修炼内功，则是将“炁”、

“氣”、“气”合炼。用以祛病强身，开发潜能，从而益寿延年。

（三）与中医学说的关系。

中医学说中的经络，是人体内经脉和络脉的统称。虽然在现代解剖学上找不到，但是，古老的中医学却认定它是真气运行的信道。其主干线，称为经，分支线称为络，经与络形成一个纵横交错，沟通表里，联结上下的互联网。

经络分为正经和奇经两大类。正经十二条，左右对称，即手、足三阴经和手、足三阳经。合称十二经脉，各属一个脏或腑，另外有奇经八条，即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉。阴跷脉、阳跷脉，其中因督脉、任脉，至关重要，在人的身体中有任阴督阳的作用。任脉为各阴经之海。督脉为各阳经之海。所以医家将督、任二脉与十二经合称为“十四经”。

十二经脉的起止穴位，流注方向和顺序如下：

手太阴肺经（自上而下，起穴中府，止穴少商。）——手阳明大肠经（自下而上，起穴商阳，止穴迎香。）——足阳明胃经（自上而下，起穴承泣，止穴厉兑。）——足太阴脾经（自下而上，起穴隐白，止穴大包。）——手少阴心经（自上而下，起穴极泉，止穴少冲。）——手太阳小肠经（自下而上，起穴少泽，止穴听宫。）——足太阳膀胱经（自上而下，交叉双行，起穴睛明，止穴至阴。）——足少阴肾经（自下而上，起穴涌泉，止穴俞府。）——手厥阴心包经（自上而下，起穴天池，止穴中冲。）——手少阳三焦经（自下而上，起穴关冲，止穴丝竹空。）——足少阳胆经（自上而下，起穴童子髻，止穴窍阴。）——足厥阴肝经（自下而上，起穴大敦，止穴期门。）——手太阴肺经。如是循环而行。

十二经脉循环部位歌如下：

手之三阴胸走手，手之三阳手外头。足之三阳头外足，足之三阴足内走。

奇经八脉流注方向如下：

任脉：自上而下，起穴承浆，止穴会阴。督脉：自下而上，起穴长强，止穴龈交。

冲脉：腹脐侧，起于胸中，善上冲，共十一穴。

带脉：围腰如带，左三右三共六穴。

阴跷脉：足踝内侧，自下而上，左十右十共二十穴。

阳跷脉：足踝外侧，自下而上，左十右十共二十穴。

阴维脉：与各阴经之穴有联系，左七右七共十四穴。

阳维脉：与各阳经之穴有联系，左十七右十七共三十四穴。

人体除十二经和奇经八脉之外，还有一中脉，此脉介于赤黑之中缝，位于脊前心后，德统二气，阖辟中主，境则极虚而寂。中脉只有在玄关开后（即天眼开）才算打通。虽在中医学说里没有，但道家认定此脉至关重要，髯道人在《中华仙学》中说：“中黄之道，盖在人身正中，又名黄中，实是仙道总理之处。”

内功修炼的小周天、大周天都是循经络走向而运行的。由此看来，内功的理论及其修炼方法，是将阴阳、养生、中医学说的理论有机地结合在一起，而不是用简单的“特异功能”之论就可解释清楚的。

三、内功修炼中的三戒、五忌、七伤与三要

有些人在修炼内功时不持禁戒，或只知其一，不知其二，或一曝十寒，或不耐其烦，急于求成。去造空中楼阁，舍本求末，好大喜功等等，都会对修炼无益，如果造成气窜乱经，走火入魔，伤身损体，有的甚至不可救药。君不见修炼者多如牛毛，成功者少如牛角。在练功时不持戒，则徒靡气力、白耗精神，空费时日，到头来无功而返。如持戒修炼，循序渐进，则可事半功倍，早臻化境。

练功三戒：一、吃素戒荤。因荤物刺激神经，且易多生淫精。二、寡心戒色。戒色不单指男女交合，男女不交合只是绝淫身，而淫根，淫心倘未断绝。三、宜静戒嗔。因嗔宜生燥，燥而生火，火旺而心神不定。

练功五戒：一忌荒惰；二忌夸矜；三忌躁急；四忌躐等；五忌酒色。

练功七伤：一、近色伤精；二、暴怒伤气；三、思虑伤神；四、善忧伤心；五、好饮伤血；六、懒惰伤筋；七、躁急伤骨。

练功三要：一要深沉慎重；二要确实精当；三要节欲爱名。

从以上各条来看，色戒是最要紧的，如若淫心发动，男女交合，或精流体外，则成为败精，败精愈多，则元气消耗愈大。所以为戒绝之最，再就是酒，因酒能乱性，伤神败事，最宜戒绝。因此，自古就有“戒绝酒色便是仙”之说。

四、内功修炼的途径与目标

大凡正宗内功修炼，并无快捷方式可寻，须从头开始。不能跳跃，不像其它歪门邪道，投机取巧。练功如爬山，从山下一步一步攀登，拾级而上，踏实而行。然而不只一条路，可达山顶的路有千条万条。所以内功修炼的途径也很多，涌现出许多门派，许多功法。但万变不离其宗。至功臻上乘，则万法归一。

内功的修炼途径和目标与金钟罩、铁布衫、铁砂掌、朱砂掌，五毒掌、五雷掌等神功不同。也与祝由科用符籙咒语（南方称“吃壮，”北方称“神功”）不同。内功是将气、氣、炁三者合一，练成“金丹”，最终可三花聚顶，五气朝元，肉身成圣，白日飞升，逃脱劫数，位列仙班。

内功修炼虽没有固定格式，但其修炼步骤大致如下：（一）入静，（二）意守，（三）采气，（四）运气，（五）育婴，（六）元神出窍，（七）五气朝元。也有说九步者，也有说十一步者，都不外乎从入静开始，至五气朝元止。只是中间修炼过程有所变化而已。

内功修炼的时间亦无定期，有十余年者，有一辈子苦修而不成功者，也有时间很短就出功者，都视个人天赋而定。另外内功修炼，有静修和动修两大类。而我武林中人则是以动修为主。动修的好处是先强筋骨，将先天、后天之气练壮，内外兼顾，性命双修。即使不能成其大道，也可神清体健，祛病延年。

五、内功的修炼方法

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/>