



《内经》说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”又说：“恬淡无为，乃能行气”。从这些论述中我们可以领会到，《内经》养生学的主旨强调行气；而行气养生的具体方法，早在《内经》成书之前即已形成，只不过“师氏藏之”而未能见之于《内经》，但却记载于战国时期的文物——《行气玉佩铭》之中。

《行气玉佩铭》实为古法行气养生术

◎ 吕直

《行气玉佩铭》的铭文言简意赅，寥寥四十五个字，把内练周天行气的具体方法和运行真气的全程感受，表述得清清楚楚，明明白白。郭沫若将此铭文译为：行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。郭老在《奴隶制时代》中认为：“这是深呼吸的一个回合。吸气深入则多其量，使它往下伸；往下伸则定而固，然后呼出。如草木之萌芽往上长，与深入时的路径相反而退进，退到绝顶。这样天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死”（《气功》杂志1980年创刊号第8页）。我们知道，郭老本来就是一个静坐养生爱好者，正是因为他有着长期静功修炼的实践体会，所以才能对《行气玉佩铭》的确切内涵得出精确的判断，作出正确的解释。笔者

认为《行气玉佩铭》内涵的行功方法，大体可界定为以下二个层面。

一、后天养先天——行气，深蓄伸下定

《内经》云：“真气者，经气也”；“真气者，所受于天，与谷气并而充身也”。通过行气锻炼，旨在蓄积、增强真气及真气在体内的运行，从而达到祛病延年的目的。行气锻炼的方法，从中丹田入手是最为稳妥有效的。按《行气玉佩铭》所述，练养伊始，意息结合，意守



中丹田,通过呼吸运动,汲取天阳之气,温煦脾阳,以激发中焦的脏腑功能。中焦脾胃为后天之本,气血生化之源。脾胃功能旺盛,人体从饮食中摄取的养分,即由“味归形,形归气,气归精”(《内经》),以成后天之精,化生后天之气,使中丹田真气充沛,产生饱满、温热的感觉,为行气奠定充足的物质基础。随着呼吸运动的逐渐深长,真气的进一步饱满,温热感也就逐渐下沉,渐渐向下丹田延伸,去充养先天真气。下丹田,《难经》称其为“五脏六腑之本,十二经之根,阴阳之会,呼吸之门”,是真气生发和蓄存之所,又对真气有蜇藏、固摄作用。这便是《行气玉佩铭》一开始说的“行气,深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定”的实质内涵。

二、后天返先天——无为,固萌长退天

继续意念集中于下丹田,也就是后世练养家所谓的“凝神入气穴”,神定于此而不外驰,则精不摇而固藏;精固则化气,先天元精化为先天真元之气,气海真气日充,下丹田自然产生温热,并渐渐萌生热气团;气团日益充实、增大,丹田内压也就日趋增加。《行气玉佩铭》中“定则固,固则萌,萌则长”的描述,正是这一内练阶段的写照。随着内练时日的增多,功夫的增长,气团壮大到一定程度,自然沿任脉下行,过下鹊桥(有的或需配以吸、抵、摄、闭四字诀),冲开会阴穴,而后运行于督脉,撞开三关,上达于脑室泥丸。《行气玉佩铭》说是“长则退,退则天”。

凝神气穴,持之以恒,功夫日进,精化气,充养上丹田,气又化神,元神的力量得以不断加强。元神位于上丹田脑室泥丸,主宰一身之气,有病治病、无病强身、抗衰延年等功能得到充分发挥。人们若能遵循“逆行周天”这一内练规律,则精化气,气化神,神化虚,虚无生气,生生不息,自然可以达到健康长寿的目的。反之,纠缠于纷繁人事,健康堪虑,甚至可能死亡。“天几春在上,地几春在下;顺则生,逆则死”。这正是《行气玉佩铭》内练至高级境界的描绘,也包含对期望健康长寿的人们提出的警示。

END 结束

更多内容



【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



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/>