

# 功養丹道

無爲居士  
李錫堃著



# 丹道养生功

——中国传统生命哲学

(修订本)

无为居士

李锡堃 著

北 京 出 版 社

(京) 新登字200号

**丹 道 养 生 功**  
——中国传统生命哲学  
DANDAO YANGSHENG GONG  
(修 订 本)  
无为居士李锡堃 著

\*

北 京 出 版 社 出 版  
(北京北三环中路6号)  
邮政编码: 100011  
北 京 出 版 社 总 发 行  
新华书店北京发行所经销  
北京市顺义燕华印刷厂印刷

\*

787×1092毫米 32开本7.875印张167,000字  
1990年2月第1版 1992年4月第2版  
1992年4月第4次印刷  
印数: 27001—36000  
ISBN 7-200-00933-4/G·439  
定价: 4.20 元



本书作者 李锡堃  
八十四岁无为居士





本书作者李锡堃拜访劳山匡道长  
送上《丹道养生功》(初版)请道长指教



本书作者李锡堃拜访泰安张道长时合影



李锡堃老师在讲课



本书作者练功照



本书作者近影



本书作者近影

5/167/27

## 再 版 前 言

对于一个作者来说，最大的欣慰，莫过于其作品得到了社会的承认。《丹道养生功》一书能够再版，说明了它的出版对社会是有益的，受到了读者的好评。这对我来说，是个极大的安慰。但是，这本小册子的修订再版，还说明了它的内容有不够完备之处，有必要进行修订补充，使之完善起来。这后一个问题，则正是我应当努力做好的。

“不但要知其然，还要知其所以然。”这是人们在探讨问题时常说的一句话。我这本修炼内丹功的小册子，恰恰在“知其所以然”方面论述得还不够；就是说，本书只有比较完备的功法，而指导练功的理论部分，则显得薄弱，使读者不甚了解此三步功法为何有这样好的效果，即不甚了解本功法的理论基础。这次修订再版，给了我一个补救的机会，增写了“功德”、“性命宗述”和“论九转丹成”三章。并对原来的“道义”和“阴阳五行”两章进行了改写，增加了大量必要的材料，使本功法的理论部分进一步充实和完善了。此外，修订本还将第五章功法中的女丹功改写

成为一节，从而为广大妇女练功带来了极大方便。

修订之后的这本小册子，分量仍觉轻些。但是，我主张炼炁之书应以质量为本，献给读者的应当是纯正之法。在这方面，我自信自己是做了努力的；此次再版，又披露了一些古不轻传之秘。然而，学无止境，事物也在不断发展变化中；而自己的年事已高（现年八十四岁），平时精力又多用于练功，因而本书之所论，仍会有不足或不到之处，衷心希望得到各界高贤的热心指教。只要本功法能给喜欢它的人带来福音，我就满足了。

今乘《丹道养生功》再版之机，谨向支持和关心本书的同志，致以谢意。

作 者

辛未年五月朔

写于北京茅寓

## 前 言

丹道养生功传授人李锡堃老先生， 现年八十一岁；年青时，在北京大学学习历史，当时，就曾拜师学道；五十多岁以后，又从朱馨斋老先生研习道家内丹养生功法，掌握了内丹真传功夫；廿多年来，隐居简出，除刻苦练功以外，还潜心钻研各种丹经，提炼出其中精华，挖掘其中微妙玄奥难明之功理功法；为了普及，从而，总结出这套具有三步功法的丹道养生功。近些年来，李老先生感于国运昌盛，政府重视气功的科学研究，因而不避禁忌，不惜遭受误解，愿将真功明示后人； 并在北京天坛公园等处公开传授此功。为了使广大群众身体健康、延年益寿，李老先生特委托“丹道养生功研究组”组织编写，并由水利电力部科技情报研究所高级工程师陈冠华同志执笔编写成书。此书的特点是：用现代明确易懂的语言，揭示练习丹法的层次、方法和效果；是近年来难得的一本好书。对于想修炼内丹的人，尤其是老年人，这是一本实用和容易学懂的书。

道家气功发源于我国，独具我民族特色。它自成

体系；数千年来，一脉相承。现存的道家气功著作达数千卷；其精深、广博是世界上任何其他民族都无法与之媲美的。这些著作中，又独以修炼内丹的方法，在历史上流传最为悠久，影响最为深广，被视为道家的玄典正宗。它蕴藏着几千年来我国人民在探索人体生命本质方面，所积累的结晶。它完美地总结出一整套了解人体生命奥秘的理论知识；特别是，对于人和宇宙自然及人和社会发展应如何才能和谐相处的规律，有精辟的论述。它有着和马克思主义相一致的唯物哲学宇宙观、世界观。内丹气功对健身治病是有速效的；然而，它对开发智慧、提高大脑的思维能力、提高人的道德文明水平，尤其是它对研究人体和天体的关系方面所起的作用，和佛学一样，是极为重要的。

一般人对物质世界的认识，是靠科学家用外求法通过实验观察所获得的知识。但是，到目前为止，这些知识仍有局限性。作为互相补充，是不是还可以从利用另外一种对世界的认识方法？这种方法就是气功家所用的方法。当他们练到高级功夫，开发了本身的潜在功能以后，他们的理解力、洞察力、敏感性、预见性都是超凡的。这种达到“神通”和具有“大智慧”的人，他们是用内求法感知到的自然界，可能比我们用仪器设备观察到的自然界，更具有根本性，更为丰

富和完整。高级气功家是通过超意识把握宇宙的，宇宙成了他的“身体”，而他的身体就是宇宙的体现。现代科学家用外求法，通过分析实验来探索事物的本质，当他越深入分割到精微物质世界的时候，就越会意识到所有事物之间的统一性，人和他的意识也是这种统一的一部分。

最终，科学家和高级气功家，在观察宇宙物质方面，可能会得出同样的结论。科学家是从外部世界出发观察到的；气功家是从内部世界出发观察的。将来，可能他们会惊奇地发现两种观点的最终统一；科学家将不得不承认气功家的超凡智慧。用科学研究气功是利用理性的能力；用传统的气功理论和方法研究气功是利用人的潜在功能，即所谓“自觉”的能力。看来这种结合似乎是荒谬的，好像不可能。其实，两者是互相补充的。无法用一种方法推理出另一种方法所获得的知识；也不可能通过一方理解另一方。两者都是需要的，谁也离不了谁。相信终有一天，人们会明白过来：气功家懂得事物的根本而不知其末，科学家懂得其末而不知其根本；只有当他们互相理解、互相尊重的时候，才能更为完整、更为深刻地理解宇宙的本质。一旦科学界和气功界都理解了这一点；那么，爆发科学革命就可能要实现。现在还不得不经历一个



长时期的争论、交流、互相不理解到互相承认、互相理解和互相补充的过程。这是两条平行线，各搞各的。一旦达到真正高层次的有机结合；这个结合的统一帅将是“人体科学”；而“人体科学”的突破点将是道家的丹道学（英国的李约瑟博士称之为“生理炼丹术”）和释家的气功。到那时候，是不是就是新的科学革命的到来呢？

这本书是一本通俗易懂的书，是学习丹道气功的入门书。它对普及这方面知识是会起一定作用的；但更重要的，它是否可以做为提供给科学家和有志于习练丹道气功的知识界用来理解气功家的一本书呢！

这些见解可能片面，请识者指正。

李之楠 谨识

一九八九年一月一日，北京

## 序

本人在二十余年前，在农村巧遇童年同窗朱馨斋先生。他自幼习中医，一生从事中医工作；并乐于佛道，常同寺观中僧道来往，颇得高僧高道之真传，于养生之算术有深厚之造诣。适吾得肺气肿，前去求医。由此，受同窗之教益而开始学练气功，直到痊愈。从此，继续用功廿有五年，得到三步功法：一是炼精化气；二是炼气化神；三是无为还虚。在我练功的整个过程中，头五年祛掉身体一切杂病，体质加重；第二个五年，得到水火相济，阴阳相交，又名大小周天；第三个五年，得着胎息还丹；第四个五年，坐到浴沐养胎，“物吾双遗”（即“物我双忘”——编者注）。从此，免医而得道矣。现在，处于第五个五年之中，身发清香，能给别人医治医药不能医治之病。

本人除受高友亲传口授密法之外，还参阅了中国古代道学诸书：例如，老子《道德经》、黄帝《阴符经》、庄子《南华经》、魏伯阳《周易参同契》、《抱朴子》、《太平经》、《性命主旨》、《伍柳仙宗》、《黄庭经》、《吕祖全书》，选取各书之精华，

并将各书中微妙玄奥难明之功理功法挖掘出来，汇集一起。再加上本人廿余年之实用，总结出这套完整无讹的、使用简单的三步功法。此法能却病修身，养性得道；道俗通用。为了使广大群众身体健康，延年益寿，特委托丹道养生功研究组组织编写，并由水电部高级工程师陈冠华同志执笔。此书直说多，比喻少，文浅义深。吾为此书，特序。

八十一岁无为居士李锡堃写于戊辰冬北京茅寓

# 目 录

再版前言	( 1 )
前 言	( 1 )
序	( 1 )
第一章 功德	( 1 )
第一节 谈一谈“德”	( 1 )
第二节 德和功的关系	( 8 )
第二章 道义	( 14 )
第一节 道的含义	( 14 )
第二节 道和气功	( 18 )
第三章 阴阳五行和人身	( 23 )
第一节 阴阳五行	( 23 )
第二节 人身	( 41 )
第四章 性命宗述	( 50 )
第一节 性命的起源	( 52 )
第二节 聪颖和愚昧	( 64 )
第三节 生和死	( 72 )
第五章 功理和功法	( 82 )
第一节 一步功筑基——炼精化炁	( 97 )
第二节 二步功炼心——炼炁化神	( 106 )
第三节 三步功无为还虚——胎息 还丹	( 118 )

第四节	女丹功法·····	( 145 )
第五节	收功和注意事项·····	( 157 )
第六节	需要进一步说明的几个问题·····	( 160 )
<b>第六章</b>	<b>论九转丹成</b> ·····	( 172 )
第一节	一转之功·····	( 173 )
第二节	二转之功·····	( 175 )
第三节	三转之功·····	( 178 )
第四节	四转之功·····	( 180 )
第五节	五转之功·····	( 182 )
第六节	六转之功·····	( 185 )
第七节	七转之功·····	( 187 )
第八节	八转之功·····	( 189 )
第九节	九转之功·····	( 190 )
<b>第七章</b>	<b>现象论</b> ·····	( 192 )
第一节	三个表·····	( 192 )
第二节	补充说明·····	( 206 )
第三节	阳炁的积聚和升华是主线·····	( 212 )
第四节	为建立现代化的气功学而 奋斗·····	( 217 )
<b>附件一</b>	<b>有关的关窍经脉图</b> ·····	( 224 )
<b>附件二</b>	<b>结金丹景象二文</b> ·····	( 227 )
<b>附件三</b>	<b>功效实例</b> ·····	( 229 )
<b>后 记</b>	·····	( 237 )

# 第一章 功 德

在我国的气功史上，可以说是练功者必重德，这是一个传统美德。所以，老子之书名曰《道德经》；庄子则指出：“执道者德全，德全者形全。”葛洪也明确指出：“若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。”纯阳子则要求其弟子，要“未修仙道，先修人道”，强调加强功德修养，是练好气功（即修仙道）的先决条件。明清时期的气功大师伍冲虚、柳华阳等人也都非常重视功德修养，他们要求弟子“要决地立志修德修道”，指出“人能明乎其德，而天性自现。”

《丹道养生功》继诸圣丹经之后，自然把功德修养放在首位，给后学者指出一条练功所应当遵循的原则。那么，修炼气功为什么要重视功德修养呢？本章将从以下两个方面来论述这个问题。

## 第一节 谈一谈“德”

“德”字的含义是极广的，诸如“物得以生”谓德，“事得以成”谓德，“阴阳交通”谓德，“化育万物”谓德，“通于天地”谓德，以及“恩施”、“孝

悌”、“贤”等等，都可称之为德。以上所举关于德的这些解释，从不同角度说明了“德”字的含义。而本功法之功德，则是强调要遵从老子《道德经》之说的。

《道德经》一书，不但多处提到了德，而且还专门写了《上德不德》一章，集中阐述了德的含义。老子指出：“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为，而无以为；下德为之，而有以为。上仁为之，而无以为；上义为之，而有以为。上礼为之，而莫之应，则攘臂而仍之。故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼；夫礼者，忠信之薄，而乱之首也。前识者，道之华而愚之始也。是以大丈夫处其厚，不处其薄；居其实，不居其华。故去彼取此。”从文字上看，这段话中讲了道、德、仁、义、礼等内容，实际上，老子集中讲了一个“德”字。这个“德”字的含义如何理解，关系到对《道德经》一书的理解问题，所以仁智互见。笔者是从养生方面来理解“德”字之含义的。

在这一章中，老子把“德”分为“上德”和“下德”两大部分。所谓“上德”，其具体体现就是“无为，而无以为”。而“无以为”，指的就是“虚无之道”（大自然也），这是理解《上德不德》章的总纲。

因为只有虚无之道，才能够做到不争名， 不争利， 无心于万物，无心于名望， 施恩如 自然， 听从自然之生化而无所为。正因为其不争名，不图报，所以其德便常存而不衰，这便是“上德不德， 是以有德”。所以，德就是道，或者说是按照道的本义去做的体现。

对《上德不德》章的解释，纯阳子的注本是深得老子之意的。他说：“上德者，不言、不动、不闻、不见，合天之至真，谓之上德；无心于万物，无心于身形，谓之不德；外忘其身，内忘其心，听万物自然之生化，随其自然之流行，谓之上德不德。德字，道之别名也，即道字，非恩德之德也。”不改变道的含义，不受外界的影响，“听自然之生化，谓之上德无为而无以为。”

按照纯阳子的见解，“上德”就是道，而道则是清静虚无，法于自然的。所谓“不言，不动，不闻，不见”，是形象地说明了道是没有思想感情，没有后天意识，一切按照自然法则而行动的。她每时每刻，一年四季都在不停顿地造福于人类，养育着众生，却从来不向人类索取什么报答，也不去声扬自己的功劳，不表现自己的伟大，更不去听人类对她的赞扬。总之，她只是按照自然的规律默默地去做，什么要求也没有。



居于上德之人，已经把自己的思想感情和自然之道融为一体了；他做到了外忘其身，内忘其心，无心于万物；他每做有益于人的事，完全是出自于自然之本性，而没有个人的私欲，因为他的一举一动，一言一行，完全与道的精妙之理相合了。正因为他行善事而不表现自己，所以他的功德是永存的，这就是“上德不德，是以有德”的含意。这种体现虚无之道的“上德”是老子所提倡并赞扬的，也是本功法所遵循的。

关于“下德”，其表现是“为之，而有以为”；其结果是：因其“不失德，是以无德。”对于“下德”，吕纯阳有过精辟见解。他说：“著心外用，谓之下德；有心用去，就有心望报，故为不失德；不合天之不言，不动，不闻，不见，亦无清静自然之德，是以无德。”他认为“仁”的表现是接近“上德”的；而“义”和“礼”，就和道离的太远了。他对“下德”的评价是：“不能虚心而心外耗，不能实腹而腹运虚，满腹心（意），听心（意）之指挥，心动火盛焚其腹；或守或运，形容日渐枯衰，无上德之自然。”他最后强调说：这种失去了上德之自然，就是“下德为之而有以为”的害处了。

施恩望报，这在日常生活中是很普遍的现象，从

世俗的角度来说并不为过。古人云：“来而不往非礼也”，这其中便有回敬的意思在内了，俗语说：皇家还不自用人呢。做为礼貌而言，知恩报恩，相互帮助，则是完全应该的，所以，世俗中便有“你敬我一尺，我敬你一丈”的说法。因而，如果能够按照仁、义、礼的要求去做，在今天的社会中乃是求之不得，难能可贵的。

然而，如果用于练功养生，我们则主张要以上德之无为来修炼自己，而屏去下德之有为。因为炼炁养生的一个先决条件，就是要做到心静，这就要求练气功者要把炼己放在首位。能够达到心静的方法只有一个，那就是要用上德无为而无以为的标准要求自己。而下德之有为，在做了些好事之后总想得到某种报答，心是很难静下来的（在这里，我们只谈个人行善而图报，不包括因为考虑工作而静不下来的问题）；下德之有为而有以为之所以静不下来，就是因为缺了上德之自然，受后天之识神所指挥，私念过重所造成的。而心不静则很难做到放松，在心神不安的情绪下去炼炁便成了虚话。

我认为，行善而有目的，分三种情况：一、有目的去行善，做有益于人的事，事做完了就不再有个人的什么要求。这就是“上仁”的“为之，而无以为”

的思想。这种思想接近于上德但还不是上德；因为上德之行善是出自于自然，既没有事先的安排，也没有事后的目的，这就是上德的“无为，而无以为”。第二种行善，是受心的操纵，因所处之环境而发，有强烈的是非观，因而其行善必有所求。第三种行善是带有某种强烈愿望的，所以他的行善望报之心，是产生在行善的行动之前的；而且，他想要实现的某种要求，是带有一定强制性的。这后两种情况，则近似于义和礼了；所以，和老子所提倡的“上德”，是不能同日而语的。

老子说：“失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。”这里提出了道、德、仁、义、礼五个层次。这里所说的“道”，就是“上德”；这里所说的“德”，便是“有心于物”的“下德”。而仁、义、礼实际上属于“下德”范围内的三个层次。所谓“失道而后德”，就是说如果失去了“上德”，那就沦为“下德”了。在“下德”的范围内，仁是和顺的，故接近于“上德”；而义，则含有决断之义，因为义重则生刚，刚胜则必有果断，果断必有是非；换言之，义重则刚心生，心动则意驰，意驰必有为。而以有为之意为心之使，体现出来的则完全是一派气质杀伐之心，这哪能合于上德呢。至于礼字，已经属于“下德”

之最下层了；惟其属于最下层，才能最集中的体现“下德”之含义。纯阳子说：“礼者，路也。有意于道，必有心去求，一求非上德也；谷气应之，则真心不见，而真气莫为之应，是以攘臂而仍之。攘臂者，杀伐之气也，即气质之性也。仍者，就而应之之谓也，即胜心贪意者是也。如此，则道远矣故失道；失道者，失自然之生化，容心于万物者也。”在这里，纯阳翁把“礼”释为“路”，是很形象的。因为“路”乃人间之所行，是有别于先天之道的。而“有意于道，必有心去求，一求非上德也”，就是因为其所求者非道，而是门路也。这一求就不是上德了。

关于“上德”的论述，《道德经》的其他章中，提法与此有所不同，这里简要介绍一下，以加深对“上德”的理解。二十一章说：“孔德之容，惟道是从”；二十八章中说：“常德不离，复归于婴儿”；五十一章中说：“道生之，德畜之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然，故道生之，畜之，长之，育之，成之，熟之，养之，覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”老子在这几章中所说的“孔德”、“常德”、“玄德”等，都属于上德。

吕纯阳解释“德”的这些内容说：“虚中著实，

空中生有，自知自觉，涵容养中，是谓孔德之容。”所谓“常德”，即“一身无为，常德不离。德者，道也。人本清虚，清虚阴生，清虚阳降；阴生阳降，其德乃长；真常不离，反与婴儿同体。”至于“玄德”，纯阳子更有透彻的解释。他指出：道生之的“道”字，应做“无”字解，“无”就是道，而“有”就是“术”了。德畜之的“德”，是指太和之气。“道从太和而生，生而不舍，谓之畜”。因为“万物本无而生，是以万物莫不尊道；万物本太和而成，是以万物莫不贵德。”这就是说，万物之所以以道为尊，以德为贵，是因为道和德生育了万物，却不占有它，不依靠它，不主宰它，不支配它，仍是虚无，这就是玄德，也就是上德。

以上所论述的“上德”的内容，因其至虚至静，无为无欲，很适合本功法的练功要求，故定为本《功德》章的内容。按照这种功德的要求去修炼，除去一切私心杂念，返还到清虚之本源，练功定会有成效。

## 第二节 德和功的关系

功德修养和气功锻炼是什么关系？这是广大气功爱好者所关心的问题。而道生一炁的内丹修炼之法，强调重视功德，通过清静无为以及意守体内部位，

存思守神，无中生有而生一炁即生命之炁，从而使体内的真气充盈，以达到治病疗疾，健康长寿的目的，乃唯一之妙法。然而，要想达到这个目的，其中的一个重要环节，就是必须做到清心寡欲，淡寞无为。而加强功德修养，则正是通往清心寡欲的必经之路。

本书之功法，为内丹修炼之正法，属于中国传统的生命哲学。学炼本功法必须注重功德修养，以求达到虚无而入静。因为这是炼出真炁的关键。所谓生命哲学，就是研究人类自身生命的一种科学，其研究对象为人之本体而非客体；研究方法，就是本书所介绍的功法；而研究成果，则是通过人之体内真炁的增长来实现的。所以，人们在炼功之时，必须做到松静自然，使身心都松弛下来、静下来，才有利于真炁的产生和运行。

但是，要想真正做到放松入静，并非易事，其中还要经过一番艰苦的修炼，这就是进行功德修养。练功时，人们之所以静不下来，原因是多方面的，其中既有功力问题，也有功德问题。关于功力问题，将会随着工夫的加深而逐步得到解决，此不多谈。这里着重讨论的是功德问题。关于“德”的内容如上节所述，人们如果在思想和言行上背离了“德”的要求，就必然会产生出无穷的思虑来，这就是私心或杂念。这种

私心杂念的产生，其根源就是后天识神在作怪；而这种私心杂念的活动，则直接干扰了先天元神的作用，所以才静不下来。由此看，屏除私心杂念，是炼功中的必修课。

那么，进行功德修养的具体要求是什么呢？这里引用纯阳子的一段话，可以加深我们对功德修养的理解。他说：“济世功德，不在大小，不计多寡，但须出一片至诚。”他还说：“作善由一念，作恶亦由一念”；且“世上善事是行不尽的，世上功行是立不尽的；圣贤安身，德愈高心愈下，见善如不及，望道如未见。”他又说：“予每见世俗之所谓好道者，无非求神仙接引，或学其烧丹炼汞，或学其采阴补阳，以希长生”；“至于清虚寂灭，真常大道，鲜有好之、慕之”者。（见《吕祖全书》）这里所说的“道”，就是真一之气，后文有详细论述。

纯阳子的这些话，强调炼气功和进行功德修养，必须出自一片至诚，要真正做到诚心诚意，不能有半点虚假和做作。这里所强调的一片诚意，是针对道和德而言的。诚心诚意按照德的要求去做，即“无为，而无以为”的思想去做了，这个功德修养才算是有了成效，才能够起到净化思想，一尘不染，屏除一切私心杂念的作用，达到放松入静的目的。而那种只慕虚

名，不慕真常大道的练功者，练功的目的只是为了求得“神仙接引”的人，因其练功的目的不纯，不是诚心诚意的去练功，是很难练出真一之炁来的。

进行功德修养，需要从克己炼心入手，方能收到理想的效果。因为心动则种种事生，心静则种种事灭。正如《上品丹法》中所说：“好道之士，立心诚笃，信受无疑，须即淡嗜好，寡言语，省思虑，薄滋味，慎寒暑，均劳逸”；并在“应事接物，立身行己之际，将平日七情六欲，种种妄想念头，刻刻扫除，当不见不闻之际，默默检摄己心。”所以，进行功德修养，主要功夫是下在克制自己的思想上，将那些贪欲之心，名利之念，种种与道德相违背的旧习，都要来一个大扫除；同时，还要正确处理好人际关系，正确对待个人的生活和日常工作，并遵纪而守法，从而除去外界的干扰，以达到清净无为的境地。这样，才能加速功德修养的进度。正如纯阳子所说：一个诚心炼炁修道的人，应当做到“默运玄机，冥心内照，致虚守静，和光同庆，抱一以自修；勿杂念，勿贪名利，内忘其心，外忘其形，以心御气，以气合神，以神合虚，以至于忘无可忘，复还清净太虚无为之道。能明乎此，是为明道。”（见《吕祖全书》）就是说，一个志诚的练功者，应当清除各种私念，抛去名利思想，连自



己的身心也都要忘掉，直到忘无可忘的地步，使自己的身心完全与清静太虚之道相合，抱一而自修，才算明白了道德之真谛。功德修养到这个地步，才能彻底解决。

诸圣先贤之言，既是练功入静的玄机妙理，也是他们练功的真实感受。从我自己练功的体会中，也充分证明了这一点。当杂念不生，心与道合，处于清静无为，松静自然之时，便是练功的极好景况。这时便安然入坐，寂然清静，万念俱无；于是乎，便冥冥冥冥，不知有己身。从而便进入无中生有的状态，真气乃氤氲而生，缥缈而运，随着功力的提高，便渐渐体会到一种难以名状的感受，这便是窃冥之感。从此练功不止，就会收到理想的效果。

一个练功者，如果功德不修，带着满脑子私心杂念去练功，是一定练不出理想效果的。这是因为，如果他把名望看的很重，他就会费尽心机，千方百计地去争名，这个“名”字就会搅得他心神不安。如果他把“利”字看的高于一切，这个“利”字就会时刻拨弄他的心弦；于是乎，他就会唯利是图，为富不仁，一头钻进孔方兄的怀抱中，再也无心安坐练功了。如果他把权势看的至高无上，这“权势”二字犹如一面金牌，总是在他面前闪闪发光；他被这块权势的“金

牌”所引诱，时刻在想争到它。为了争到这面权势的金牌，他所想的是结党营私，欺上压下，打击报复，排斥异己，瞒天过海，弄假成真等等诸多手段，已经失去了“清静无为”的德性，哪里还能够入坐练功。如果他有好色之念，害人之心等等诸多不道德的想法，他是无心去练功的；即便勉强入坐，也很难做到放松入静。身心不能松静，真一之炁从何而来？

以上略举几例有碍于放松入炁的私念，便足以说明功德不修是练不好功的，即很难收到大的效果。这就充分说明加强功德修养和练气功是密不可分的。德进则功长，德失则功退，这是有关练功的一个真理，一个有志于气功之道的人不可不慎之！练功必修德，望同志勉之。

## 第二章 道 义

### 第一节 道的含义

古往今来，凡是练气功者则必然谈道；练功有素者亦必曰得道。那么，道的含义究竟如何理解呢？或者说究竟什么是道呢？就这个问题，本文略陈管见，以就教于高贤。

“道”作为哲学命题，首先是由老子提出来的。他把“道”作为自己的哲学的最高范畴，在《老子》即《道德经》一书中作了概括论述。他首先告诫说：“道，可道，非常道。”这是提醒人们要注意，作为最高哲学范畴的“道”，并不是寻常日用五伦之道，也不是治国安邦之道；而且也不是天地化生之道，不是阴阳顺逆之道。因为这些方面的道，都属于天地开辟之后的事了。那么，老子所说的“道”，究竟指的是什么呢？他在《道德经》第二十五章中作了简明的概括。他说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”他又说：“人法地，

地法天，天法道，道法自然。”这就说明了“道”乃是大自然的本体，是创造宇宙间万物之母；大到天地，小到微尘，以至于更微细到肉眼看不见的极精微物质，都是由道所产生的。所谓“道法自然”，就是说“道”是按照自然的规律运行的，即道是按照自身的规律而行动的。

关于道的含义，晋朝的葛洪曾作了明确的论述。他说：“玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。眇昧乎其深也，故称微焉。邈邈乎其远也，故称妙焉。其高则冠盖乎九霄，其旷则笼罩乎八隅。光乎日月，迅乎电驰。或倏烁而景逝，或飘泚而星流，或澶漾于渊澄，或雾霏而云浮。因兆类而为有，托潜寂而为无。沦大幽而下沉，凌辰极而上游。金石不能比其刚，湛露不能等其柔。方而不矩，圆而不规。来焉莫见，往焉莫追。乾以之高，坤以之卑，云以之行，雨以之施。胞胎元一，范铸两仪，吐纳大始，鼓冶亿类，徊施四七，匠成草昧，譬策灵机，吹嘘四气，幽括冲默，舒阐粲尉，抑浊扬清，斟酌河渭，增之不溢，挹之不匱，与之不荣，夺之不瘁。故玄之所在，其乐不穷；玄之所去，器弊神逝。”（《抱朴子内篇·畅玄》）

抱朴子（葛洪）所说的“玄”，指的就是“道”，所以他在《畅玄篇》的后面玄道并用，称之曰“玄

道”，即玄一之道。文中所说的“大幽”，指的是北方极阴之地；而“辰极”则指的是北极星。文中的“元一”就是元气，而“四七”则指的是二十八宿；所谓“四气”，也就是四季之气。抱朴子这段话的意思是说：道是自然之本体，天地之始祖，万殊之大宗。它大而无外，小而无内；多而无数，少仅独一；微妙玄通，深不可识。它时显兆类而为有，时托潜寂而为无；有无相生，变化无穷。它动似游龙翔天际，静若卧虎藏深山；动极生静，静极生动。它无形而生育天地，无情而运行日月，无名而长养万物。它明如日月，快似电驰；硬于金石，柔于晨露。它处卑污而大尊贵，居幽暗而极高明。所以，道之所在，其乐无穷；道之所去，物毁神离。

关于道生万物之说，出自于《德经》，即《道德经》第四十二章。这一章开宗明义说：“道生一，一生二，二生三，三生万物；万物负阴而抱阳。”这里讲的“一”，就是先天一炁，又名真炁或神炁。“二”乃阴阳。“三”即阴阳与神炁；三者结合而生万物。例如：人就是由父精（阳）母血（阴）与自然所给的神炁三者结合而安胎、生长起来的。正如紫阳真人所说：“道从虚无生一炁，便从一炁产阴阳；阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”

道之所以玄妙不可识，是因为道即大自然；她虽然说无形，却包含着无穷的物质，以及万物生化演变的道理。《道德经》中谈到道的玄妙时说：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”

（二十一章）这就是说，道是极其微妙玄通，不是用肉眼所能看到的。所以，老子指出体会道的方法是：

“常无欲以观其妙，常有欲以观其微。”他在《道德经》第十四章中谈到道的特点时说：“视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希。搏之不得，名曰微。不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧，绳绳不可名，复归于无物，是为无状之状，无象之象，是为恍惚。迎之不见其首，随之不见其后。”纯阳子解释这一章时说：“道本无见，不可色求；道本无闻，不可声求；道本无得，不可力求。道之渺矣，岂能见乎？惟夷夷然自见；道之奥矣，岂能闻乎？惟希希然自闻。道之玄矣，岂能得乎？惟微微然自得。”这就是说，道是一个无边无沿，无头无尾，无上无下，不增不减，不生不灭，不存在光明和黑暗的庞然大物。归结到一点，道就是大自然真一之炁。

《周易·系辞传上》说：“一阴一阳之谓道。”这是从气的迭运之理方面来谈道的。“一阴一阳”和

“阴阳”之间，不只是提法的不同，而且有质的区别。所谓“阴阳”，乃是指的阴阳二气。根据易理来看，宇宙间之万物莫不为气；而气则必含有阴阳。所以，单谈“阴阳”便归于具体的物品，是为器。《周易》指出：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”所以，卦爻阴阳，皆形而下者，故不能称为道。而“一阴一阳”就不同了，她讲的是阴阳二气迭运之理，是超乎形而不离形者也，故为道。就是说，“一阴一阳”讲的是阴阳二气流动变化的规律，属于形而上的道，因而是虚无而不可见的。而阴阳又总是在变化着，如日月之交替运行，阴晴之交互变化；再如人之行走，即左右二足之交相前进，无不体现着“一阴一阳”迭运之理。理解了这个问题，对于理解本气功的理论是极为重要的。

## 第二节 道和气功

上一节简略谈了一下道的含义，指出了所谓“道”，实际上就是真一之炁。《道德经》说：“道常无为而无不为”，又说“道常无名”。这是从道的本义及其实施，即德的方面来说的。从道的含义和道的德行这两个方面来看，道已经是至高无上的了。从阴阳迭运之理来看，道是阴阳二气运化的主宰。这就说明，

道不但存在于万事万物之中，而且指导着万事万物的变化运动，这就是所谓既有其事则必有其理。人们进行气功修炼，则正是以阴阳二气为物质基础，以“一阴一阳”二气迭运之理为指导，来达到炼出真一之炁的。

《道德经》说：“万物负阴而抱阳。”这个“万物”当中自然包括人类在内。人体的阴阳，主要表现在任脉和督脉。其中任脉为阴，起于下唇，终于肛门前帘；它是藏气血之处。督脉为阳，起于上唇，终于肛门后帘；它是藏神气之所。人在母腹中，任督本来是相通的。所以，胎儿虽骨弱筋柔；而生机非常旺盛，免疫力非常高。人出生以后，脐带一断，任督就断了：上断于口，下断于肛门。最初，还是元神主事，还能日益健壮。但男到16岁，女到14岁以后，就日益衰微，而病而死。若能修炼，将任督二脉重新修通，这就叫得道。因为，任督是人体之总经脉。任督通，则百脉自通，百病自除。任督通，则能恢复胎息，即胎儿在母腹之呼吸。胎儿在母腹时，不用口鼻呼吸；而是母亲之呼吸带动胎儿整体呼吸。得道者，进入胎息时，也不用口鼻呼吸，且不感到憋气，而是非常轻松愉快。因为他任督通，形成了周天之气，而与自然之气相通；自然，就像母亲对胎儿那样，会不断供给他所需之气。



所以，得道者“神足不思睡，气足不思食，精足不思淫”；自能祛病健身，益寿益智，精神愉快，神智过人。得道而不毁，自能长生不老；想活，可常驻于世；想死，闭目圆寂，快乐而亡。

得道者居贫穷而自感富足，因他气足；处卑贱而显得高贵，因他神足。他真知足，且真常乐。他含醇守朴，无欲无忧，逍遥自在，清静无为，而无不为。

总之，得道者能“与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。”

但是，世人多不明此道，盛不知养，衰不知救，日复一日，阳尽阴纯，呜呼哀哉。他们有的爱听鼓噪之音乐而损其聪；有的爱看艳丽之色而伤其明；有的宴饮无度而乱其性；有的恣意淫乱而伐其命。正如《黄帝内经素问·上古天真论》所说的“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不知御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”他们有的虽为亿万富翁或位尊爵显，享尽一切物质文明、荣华富贵；但乐极则衰集，至盈必有亏。因为他们假借而非真，所以，物去则心悲。

有鉴于此，丹道养生气功主张，人应及早修炼自己的精气神，或叫性命双修。这种气功是创于六千多年前的伏羲氏或广成子（黄帝的老师），后经黄帝、

老子、庄子、吕洞宾等人继承和发展起来的。其功法主要有三步，即：炼精化炁，炼炁化神和无为还虚这三步。炼精化炁是炼基、炼肾，主要是意守下宫之窍位，以达到生热安炉的目的。炼炁化神是炼心，主要是行小周天（心肾交），促使心气和肾气相交，以达到生和气的目的。和气，即生气，可补全身，首先是补肾，补心和补五脏六腑。所以，脏腑之病一般在炼炁化神时都能治好。同时，在这一步中，有一部分炁自然会化为神气，而去补脑。所以，这一步是本气功的主要部分，是关键。第三步无为还虚，又叫胎息还丹或以神补脑。这一步中，在行大周天（任督交）的基础上，逐渐形成胎息。胎息中，周身三宫之气自然会聚集成金丹，继而结成玄珠，即舍利子。所以，此功叫丹道，即修炼金丹之大道。这三步功法简单易学，但对思想要求较高，要求清心寡欲，要戒酒色财气。只要能坚持勤学勤练，循序渐进，无论男女老少，一般都能收到一定的效果，而且不会出偏差，没有副作用。

在练好这三步的基础上，有的人还可进一步修炼，进而达到立法身和彻底超脱。立法身，又叫出阳神，或叫头上安头，即在头顶上出现一个自己神气凝聚成的气体之身。彻底超脱有各种形式，其最高形式是化为一道光升天而去。这两步一般人练不了，也达

不到。所以，其功理、功法和功能，本书不予介绍。但是，须要指出，立法身和彻底超脱并非迷信，也非神话或幻景，而是完全可以达到的实际境界。事实上，古今中外许多人已经达到。《性命主旨》说，“自古以来冲举者，十万余人。”所谓“冲举”，就是得道成仙，彻底超脱而去；其中有帝王将相，有高山隐士；有富贵者，有贫贱者；有男，有女；有老，有少。被誉为中国人远古祖先的炎帝和黄帝都是修炼道家气功而得道成仙者。上列数字尚未包括佛教中自觉或不自觉采用性命双修的方法进行修炼，而成佛得道者；更未包括世界各国、各民族中自觉或不自觉采用各种性命双修方法修炼，而得道者。

气功中许多现象，现代科学尚难以说明。瞩目于它的科学家正日益增多。当今世界公认，现代科学的发展方向是研究生命科学。人是最高级的生命；而且人类全部活动的目的应是增进人的幸福。因此，能使人心身健康而达到真正幸福的气功必将得到科学界日益增长的重视。可以预期，丹道养生气功一旦为人们（特别是科学界）所了解、所掌握，必将成为指引现代科学前进的一盏光辉灿烂的指路明灯。而本气功的理论基础和指导思想，则正是道学的原理。

## 第三章 阴阳五行和人身

### 第一节 阴阳五行

要理解本气功的功理功法，就需要学一点我国传统文化的基础知识——阴阳五行学说。

阴阳之学源于《易》，阴阳的理论是《周易》的核心。孔子晚年致力于《易》的研究，深有所得。他说：“古者包羲氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”孔子的这段话，便充分说明了阴阳学说与八卦的关系，两者是密不可分的；因为这段话中所提到的天和地，象与法，鸟与兽等，都含有阴和阳这两种因素在内。而八卦又是以乾坤两卦为基础的；乾坤者，阴阳也，更清楚的说明了这个问题。

所谓“观象于天”，是指对空间的观察，这里的“象”字，是以气言，而气属阳性。观法与地的“法”字，则是以形言，形则属阴性。至于鸟兽等其性喜阳

者则属阳，喜阴者则属阴。天地之大，万物之富，亦不外乎阴阳。所谓八卦者，乃阴阳也；由八卦再推演为六十四卦，亦不过是阴阳之变化而已，岂有他哉。

从卦爻的符号来看，也充分反映了阴阳之理。我们知道，八卦的基本组成，就是阴爻和阳爻两种符号。阳爻的符号为一横画（—），阴爻的符号为两短横画（--）。这两种符号的确定，其依据就是日和月之象。阳爻符号（—）源于日，即古圣先贤观察到太阳是个圆形体，故日的象形字为☉。如果把☉字的外线断开抻直，则正是个一形；阴爻的符号（--）源于月，即先圣们所观察到的月形，呈D形状，故月的象形字为𠂇。而把𠂇字的外线断开抻直，则正好是两条线，故阴爻的符号为--。所以，《易·系辞上传》说：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”所谓太极，即无极，乃先天一气，为混元气，其象为○。而两仪，则正是一阴一阳；由两仪再生四象，亦不外是太阳（☰），少阴（☷）和少阳（☲），太阴（☱）。再由四象而生八卦，这便是乾（☰）兑（☱）离（☲）震（☳）巽（☴）坎（☵）艮（☶）坤（☷）。由八卦而推演出六十四卦，亦是阴阳的变化；而卦的组成单位，也不外乎阳爻（—）和阴爻（--）这两种符号。

从以上八卦的结构组成可知， 阴阳是 八 卦的基础，所以阴阳之学必然联系到《易经》。然而易者易也，是讲阴阳之变的；而阴阳变化之理，则完全寓于八卦与六十四卦的变易之中

八卦的次序、八卦方位与八卦图说，则有先天和后天之分。两种八卦图又从不同的角度揭示了阴阳变化的规律。

### 先天八卦图

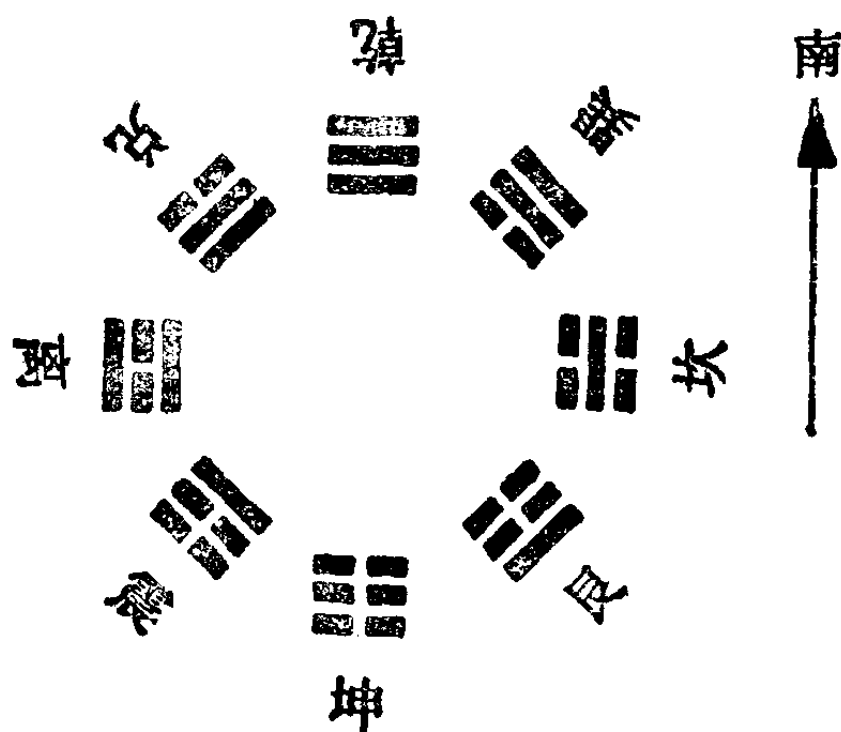


图 1

# 后天八卦图

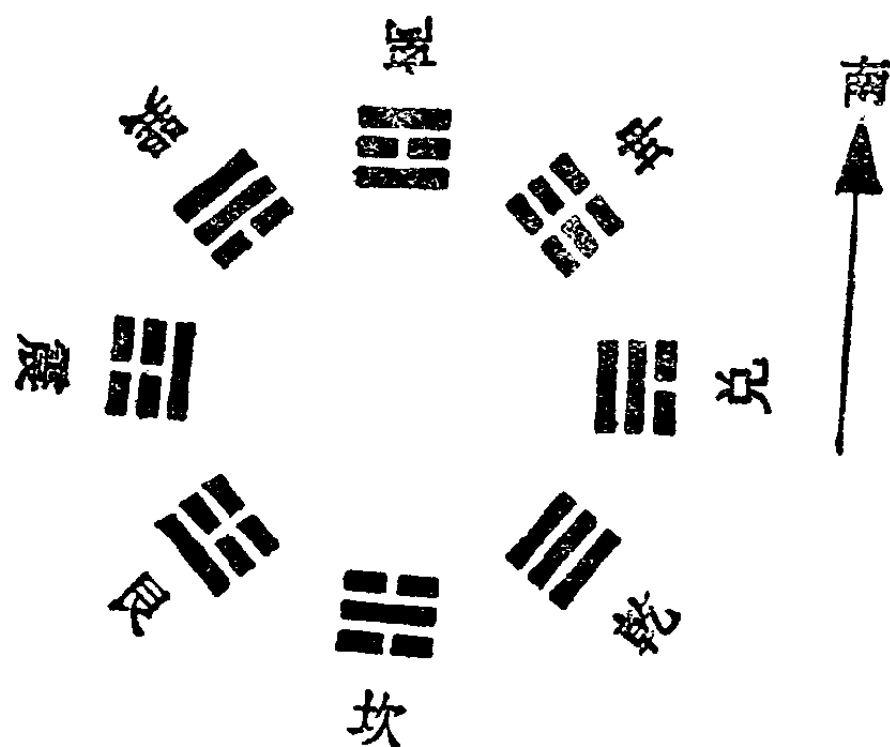


图 2

先天八卦的次序，是按照太极而生两仪的理论绘制的，其次序是：

八	七	六	五	四	三	二	一	八
坤	艮	坎	巽	震	离	兑	乾	卦

太阴	少阳	少阴	太阳	四象
	阴		阳	两仪
	太	极		

先天八卦的方位，是在先天八卦次序的基础上，根据《说卦传》所说的“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射，八卦相错”的理论而绘制的。先天八卦图的方位如下图：

先天八卦方位图

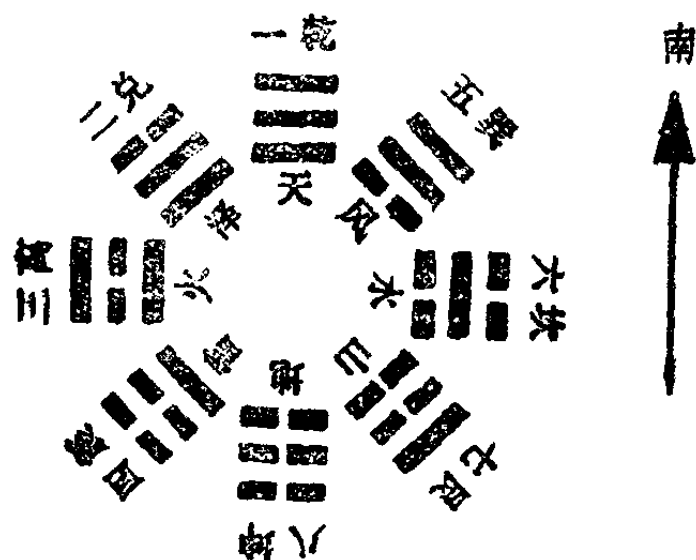


图 3

从这个图象可以看出，伏羲先天八卦圆图所揭示的，为天道自然的运行规律。所谓天地定位，指的就是天尊地卑、尊者高而居上位、卑者低而居下位；因而乾一居南方，坤八而居北方，这正是两仪之位。艮兑震巽四卦，正好是四个角落，是为四维之位，则充分反映了大自然中山水风雷诸气之交变；而离者心也，为日，居东方；坎者肾也，为月，居西方。这就形成了阴阳相对而居的方位。至于“八卦相错”，指的就是相交而



# 太极八卦方位图

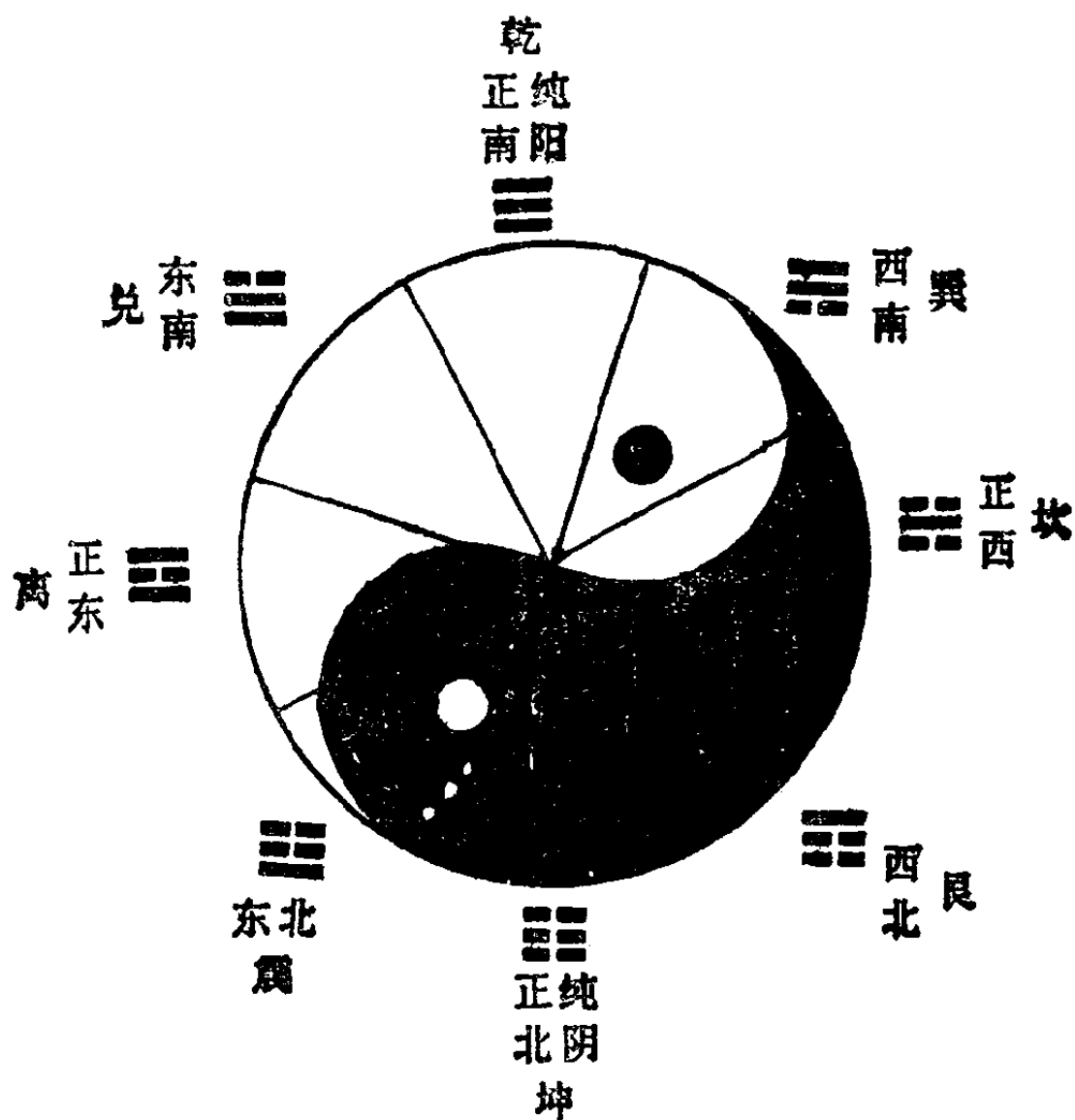


图 4

变。八卦既成，便又各自为太极，演化成为六十四卦。下面仅以乾宫八卦为例，便知六十四卦之演变：

# 乾 宫 图

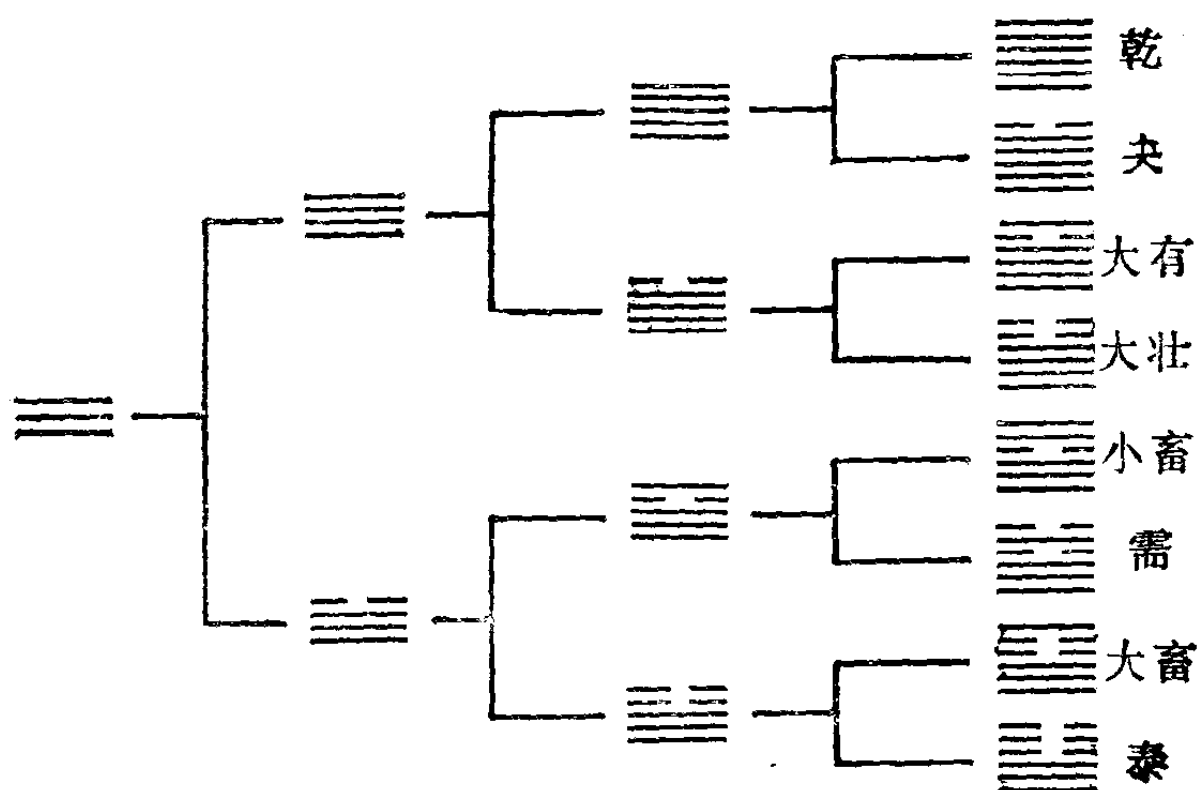


图 5

后天八卦，又称文王八卦，其次序的排列，则是以《说卦传》中所说的“乾，天也，故称乎父；坤，地也，故称乎母。震一索而得男，故谓之长男；巽一索而得女，故谓之长女。坎再索而得男，故谓之中男；离再索而得女，故谓之中女。艮三索而得男，故谓之少男；兑三索而得女，故谓之少女”的理论为依据的。后天八卦的次序和方位如下图：（第30页）

后天八卦图的方位，是以《说卦传》“帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤，说言乎兑，战乎乾，

## 后天八卦方位图

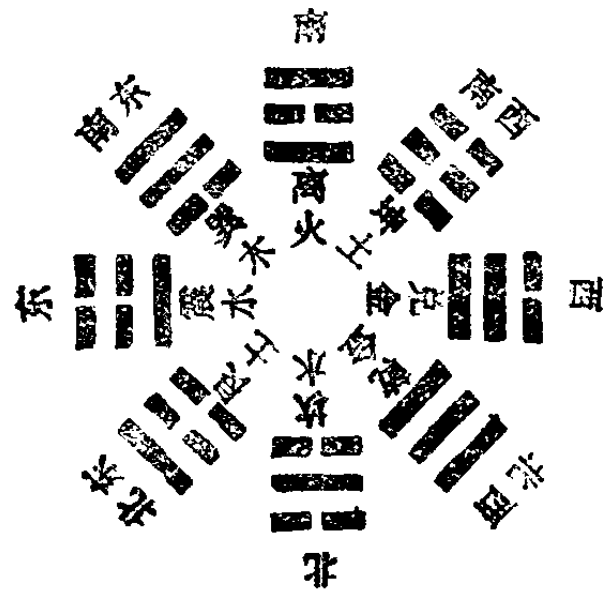


图 6

“帝出乎坎，成言乎艮”为理论依据而绘制的。帝者，即大自然的主宰者，实为主宰自然之气。震居东方，于时为春，万物从此而发生；所谓“帝出乎震”，是说主宰春天之气者为东方震木之气；或者说，当春天万物发生之时，主宰天地的自然之气，便在东方的震位出现了。以下的巽、离、坤、兑、乾、坎、艮等卦之气，都代表着不同的方位和主宰着不同的季节；每个季节所主之气的性质，决定着万物生长的情况。如主宰秋天之气为兑金之气，位在西方，是为收成的季节、物产至此充足，是喜悦之时，故曰“说言乎兑”（说，即悦）。

以上简单谈了下阴阳五行之炁和八卦的关系。关于八卦的卦形、卦名、卦象、象征和属性等见表1。

八卦中各卦是由三层阳爻（一）或阴爻（--）构成。《黄帝内经》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”阴、阳的原意是表示山的背阴面和向阳面。但是，自古

表1. 八卦的特征表

卦 形	卦 名	卦 象	象 征	性 情
☰	乾	乾三连	天	健
☷	坎	坎中满	水	陷
☶	艮	艮覆碗	山	止
☳	震	震仰盂	雷	动
☴	巽	巽下断	风	入
☲	离	离中虚	火	丽
☵	坤	坤六断	地	顺
☱	兑	兑上缺	泽	悦

以来，这两个字不仅表示光明和黑暗，而且表示男性和女性、刚和柔、上和下等等特性。阳象征着天、刚

强、运动、男性、创造力等等；阴则表示地、柔弱、静止、女性、破坏力等等。因此，阴阳象征宇宙中各种事物中最基本的特性。任何事物、任何地方、任何时间都有阴阳。《道德经》所说：“万物负阴而抱阳”，讲的就是这个道理。

人体也有阴阳。从总体上说，体表是阳，体内是阴；背面是阳，前面是阴；脐上为阳，脐下为阴；左侧为阳，右侧为阴。体内，五脏为阴，六腑为阳；十二经络分为六阳经和六阴经：脏经属阴，腑经属阳。奇经八脉也分四阴四阳；其中，任脉总管全身的阴经，血和水；督脉总督全身的阳经，气和髓。所以，人身之阴阳主要表现在任督。阴阳有一定相对性。有些事物在某种情况属阳，而在别种情况，可能属阴。例如，心对腑来说是阴，而对肾来说，又属阴中之阳。所以，丹经中说阴，一般指肾；说阳，一般指心。又如，精气神中的气，对精来说，属阴中之阳；而对神来说，又属阴。

万物之生都靠阴阳相交；而且阴阳平均才能相交。交有：性交、气交、光交、神交、风交和声交等多种形式。练气功中，当然会有各种形式的阴阳相交。但有人误解“孤阴不生，孤阳不长”之义，而提倡男女双修，则是错误的。人无论男女，身内都自有阴又有阳；靠自己身内之阴阳就能修炼好。本气功各步功法

中都贯穿着各种性质的体内阴阳相交，其中主要是阴阳气交。这些体内阴阳相交的特点和相互关系，将于第五章（功理功法）中详细论述。这里须要指出，这些体内阴阳相交都会产生某种类似性交快感之快意。这些快意与性交快感有本质上的区别。前者有益于健康，并能持久；后者有损于健康，且很短暂。前者发展到最高水平就是佛学所谓的“极乐世界”，道家所说的“窃冥之宫”。达此，才能真正长生不老。

许多事物，阴中有阳，阳中有阴，靠一爻难以说明。因此，需要采用二爻、三爻或更多爻的卦。二爻有四种，即四象：太阳=，太阴=，少阳=，少阴=。三爻有八种，即八卦，前已叙述。八卦可用于各种领域。本气功中主要用后天八卦的坎离两卦和先天八卦中的乾坤两卦。肾居阴位，但肾气是热的，是阴中之阳；故以坎卦（☵），即坎中满来表示，而称肾气为“坎男”。心居阳位，但心气是凉的，是阳中之阴，故以离卦（☲），即离中虚来表示，而称心气为“离女”。所以，本气功第二步的心肾交叉叫坎离交，或抽坎填离；即将坎中之阳爻抽出去置换离中之阴爻，使之变为三阳爻之乾卦（☰），即变为纯阳之气；同时，肾宫之坎中满变为坤六断（☷），即变为纯阴之气。这样，如果阴阳平均，并已生热安炉，两者便会相交而合一，

产生和气；从而补肾，补心，补全身。八卦中的主导方向是南北。坎离在后天八卦中居南北；乾坤在先天八卦中居南北。所以，坎离变乾坤又称为后天八卦返回先天八卦。据说，人出生以前，先天时，任督二脉未断，本来心肾常交，心气和肾气不分离，和气充足，身体健康。出生后，后天时，任督断了，心肾不常交，阴阳分离，才使心中之阳气到肾中，成为阴中之阳，即坎中满；并使肾中之阴气到心中，成为阳中之阴，即离中虚。练本气功后，心肾常交，抽坎填离，使坎离又逆变为乾坤，即后天返先天或“返老还童”的意思。

凡谈阴阳者，则必谈五行。从河图的道理来看，二者是不可分的。所谓五行，即水、火、木、金、土五种基本物质元素。这里所说的，则是五行之炁。按：五行的产生，完全属于天地自然之造化，就是《道德经》中所说的“道生一，一生二，二生三，三生万物”之理。五行早于人类而出现，所以不是人为的。而五行图说，相传在伏羲氏时期，从黄河中出来一匹龙马，其身上的斑点，黑白错落有体，是为河图。五行所产生的道理，便在河图之中充分体现出来。

《易·系辞上传》说：“天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。”这就是《河图》

理数之原。天地之数，奇数为阳，象征天；偶数为阴，象征地。此阴阳之数与天地之数相合。五行之生成，就从天地之数的配合中表现出来：即天以一生水，地以六成之；地以二生火，天以七成之；天以三生木，地以八成之；地以四生金，天以九成之；天以五生土，地以十成之。从五行的生成来看，所谓道生万物，首先生成的便是水。所以，在天地分判之后，整个地球

先天卦配河圖之象圖

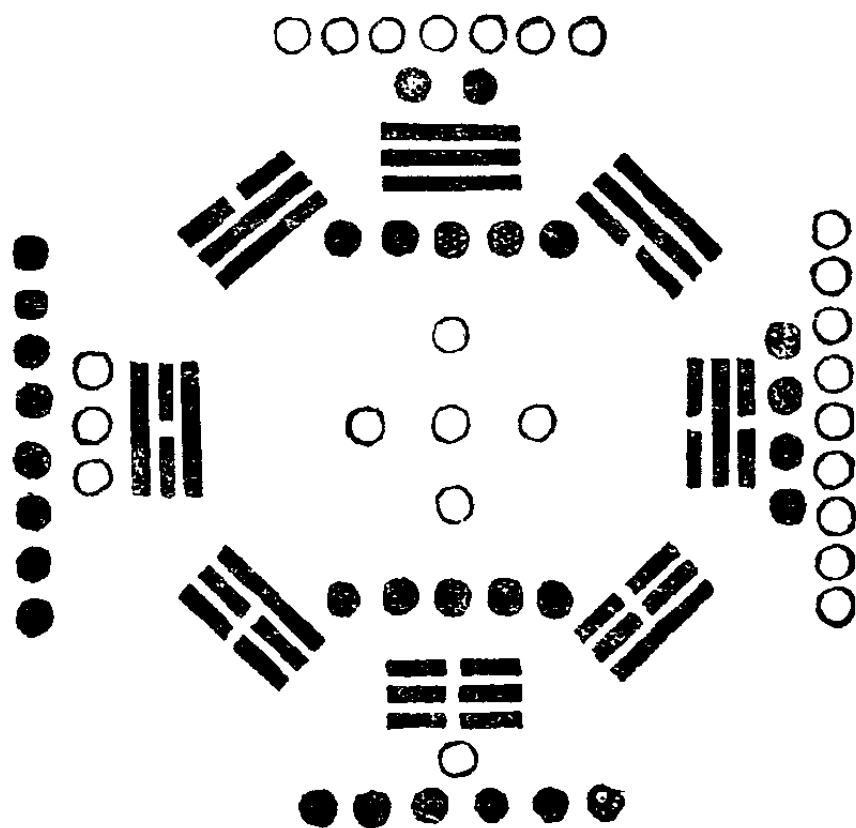


图 7



完全是水的世界。

按《河图》天地之数，其中一二三四五为生数，六七八九十为成数；生数者为先天，主气；成数者为后天，主形。五行的生成，必须由生数和成数相配合才行，这便是孤阴不生，寡阳不成的道理。所以，天地之生五行，必须要天生地成，或地生天成，这要由得气之先后而定。如水，是先得的天阳之气，后得的

## 後天卦配河圖之象圖

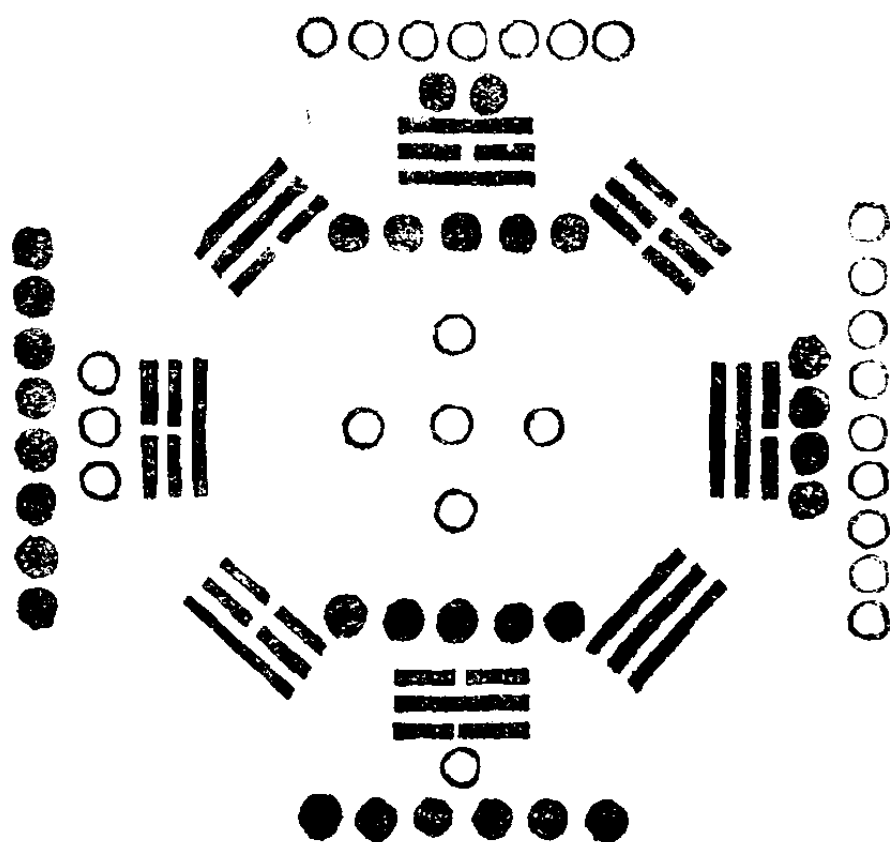


图 8

地阴之气，故曰“天以一生水，地以六成之”。这就说明，水之体为阳，其用为阴。所谓“天以一生水”，此“一”者为水之气，非水之形；非得地六成之，水之形才得出现。而火，则是先得的地阴之气，后得天阳之气，故曰“地以二生火，天以七成之”。所以，火之体为阴，其阳为用。木，乃是由滋润而后走向焦枯，是其先天同于水，而后天同于火，故曰“天以三生木，地以八成之”；所谓先天同于水者，是说三与一同，皆为阳数，故木赖水的滋润而生长；所谓后天同于火者，是指八与二同，皆为阴数。这里所说的“后天”，乃是木能生火之意，因火之体为阴。而木之焦枯，则正是由于近火而引起的。所以木近水则旺，近火则焚。至于金，则是由锻炼而成为液的，故其性质与木相反，其先天同于火，而后天同于水，即四与二同，属阴；九与一同，属阳。金遇火而成液，遇水而凝固，故曰“地以四生金，天以九成之”。以上之水火木金，实为四象，这四种物质元素皆有赖于土。而生数中的五，则正是数之中，故“天以五生土，地以十成之。”

五行的方位，与五行的生成一样，皆由得气之顺序而定，不是人为的。如生数中的一，为少阳，即阴极而始生之阳；阴之极在亥末，其方位在北，而天以一生水，则必然居于阳生之位，所以一和六居北方而

生水，这就是水在北方的原因。生数中的二为少阴，即阳极而阴生之阴；阳之极在巳末，其位在南方，所以地以二生火，也必然要在阴之始生之位，故二和七居南方而生火，这就是火在南方的由来。生数中的三，为阳数之第二位；而阳，由少阳的一到三，则渐壮矣，固方位也由北而至于东方；所以，三和八居东方而生木，故木北以近水则旺，南以近火则焦，这便是木居东方的原因。生数中的四，因其居于生数之第四位，近于尾数，故为老阴；而阴气始生于南方，至四，则已是日之垂西，为时在申酉之间，故四和九居西方而生金，这就是金在西方的原因。生数中的五，则正处于生数和成数的中间；而生数中的五和成数中的十相合，正为天地之最大数，故居中央以生土，这就是土居中央的由来。

人身之五脏，以其性能来划分，则正好和自然界五行之炁相配属。中医因之而断疾病，气功因之而炼真气，这是万古不易之真理。与本气功之功法有关事物的五行属性见表2。

从五行图和其属性表可知，心属火，肾属水；所以，本气功第二步之心肾交又叫水火既济，或竖交；而木与金交就是肝气与肺气经带脉相交，又叫横交。两种交都是阴阳交，所以，五行代表阴阳。心肾交需

# 先天卦配洛書之數圖

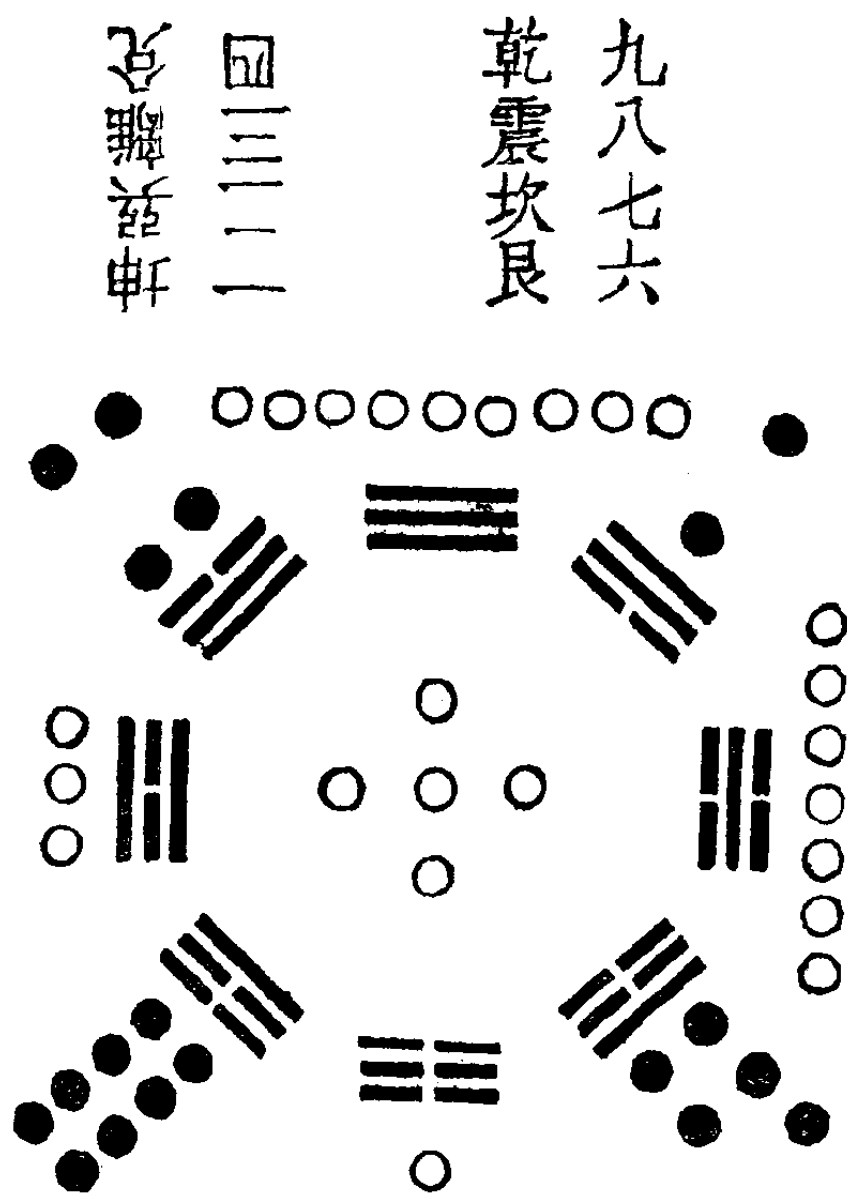


图 9

以脾气作媒介；所以把它叫黄婆，以形象地说明，黄色的脾气作媒婆，介绍心气（离女）与肾气（坎男）婚配接

交合一而成丹。脾中藏真意，是坐镇中央的元帅。五行交后都归于土即归脾脏所在的黄庭（在心下脐上，又叫土釜）。五行合一，五行归土是本气功最主要的关键内容。

### 後天卦配洛書之數圖

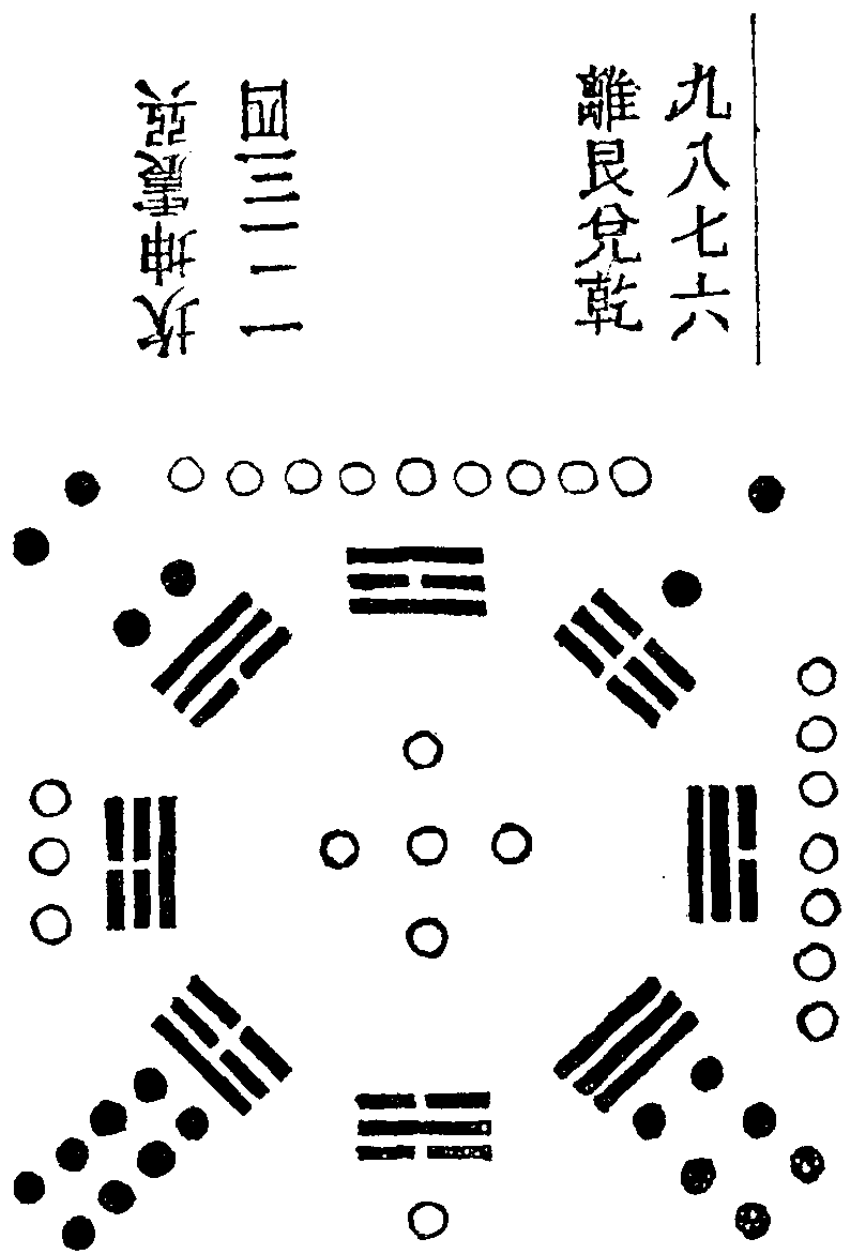


图10

表2. 有关事物五行属性表

五行	五脏	五色	五方	十天干
木	肝	青	东	甲 乙
火	心	赤	南	丙 丁
土	脾	黄	中	戊 己
金	肺	白	西	庚 辛
水	肾	黑	北	壬 癸

从先、后天八卦图和五行图的对比中，还可以看出，金木水火可用相应方位的后天八卦来表示：

金——兑卦（☱），西方；木——震卦（☳），东方；  
水——坎卦（☵），北方；火——离卦（☲），南方。

## 第二节 人 身

人身有三宝——精气神。精生于内肾，藏于内肾。精有清精和浊精之分。清精乃无念而生；浊精是由淫念而生。气有后天气与先天炁之分。后天气包括口鼻呼吸之气和食物所化生之气。先天炁，又叫元炁，是禀炁立形之炁，出生前已生成，出生后又由后天气化生补充。炁可化为精；而精又可化为炁。所以，精炁本是一物。精化炁后，藏于心。心脏排血非炁不行；

# 五行图

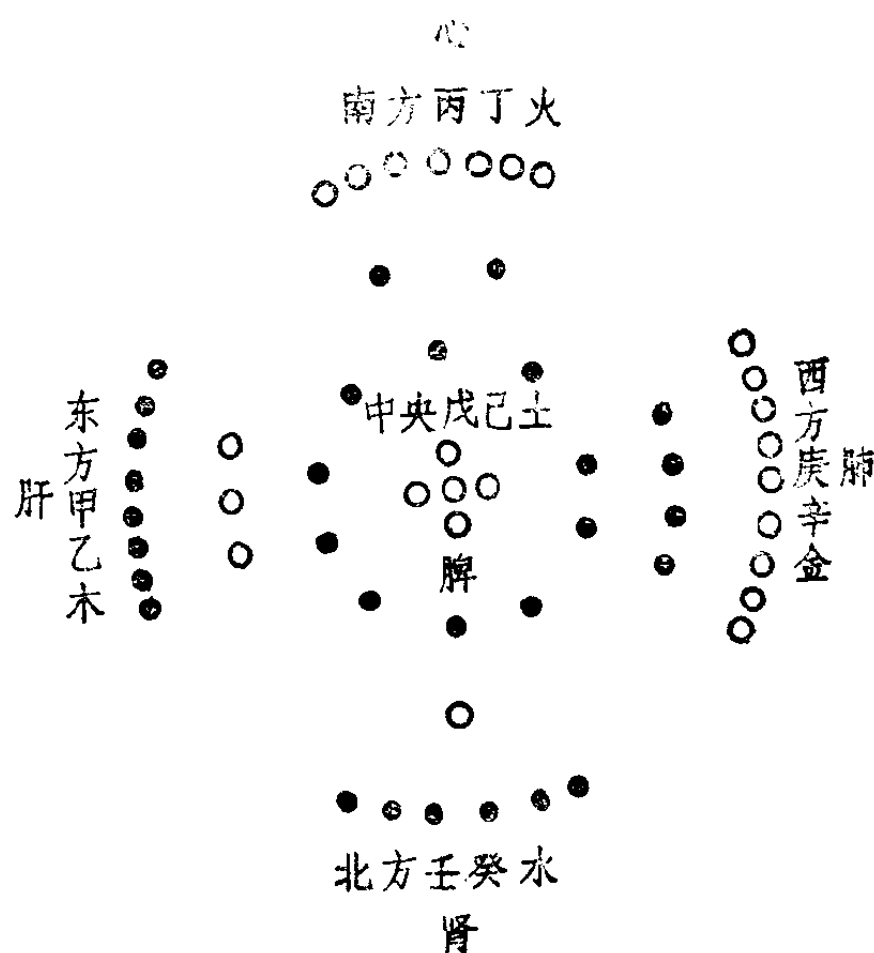


图11

其中，炁属阳，血属阴。神即安胎时来自自然的那一点灵光之气，也就是“自然所给的神气”，又叫元神。因为它是安胎前就存在，所以，叫先天元神。又因为它不受意的支配，且其作用不易感知，所以，又叫不神之神。另外，还有一个识神，主管思维，是出生后发展起来的；所以，叫后天识神。元神藏于脑，识神藏于心。

元神主宰全身，是人身中的最高统帅；它高于识神和意念。练气功中，要求“无念”、“无为”，就是要让元神主事。在元神主事下，人身内之气自然会正常运行，自然会完成各种应该完成的功能。这就是“无为，无不为”的真谛。本来，胎儿和婴儿就是元神主事的；人成长后，知识多了，思维多了，逐渐变为识神主事。本气功就是要使识神主事逐步返回到元神主事。

抱朴子葛洪说：“有因无而生焉；形须神而立焉。有者，无之宫也；形者，神之宅也。”这就是说，人的形体必须有自然所给的神气，即元神，才能安胎，才能建立和生长；而形体建立以后，就成为元神安居的住宅。所以，《性命圭旨》说：“性无命不立，命无性不存。”性即元神；命即精炁。性藏于脑；命藏于脐。性命不仅相互依存，而且相互制约。本气功就是利用精炁神之相互制约和转化，而修炼成金丹的。这将于第五章中论述。孟子说：“志一则动气，气一则动志。”朱熹解释这句话说：“孟子言志之所向专一，则气固从之。然气之所在专一，则志亦反为之动。”这就是说，神与气是相互影响的。《黄帝内经》中更有大量这方面的论述。练本气功后，人的性情一般都会变得温和、愉快。这是心肾交泰产生和气的



结果。这是气影响精神情绪之明证。另外，精气神还可以相互转化和发展变化。诚然，精气神之发展变化如老子所说“微妙玄通，深不可识”；但是，它确有规律可循。道家对此有许多论述。例如，陈致虚《金丹大要·上药篇》说：“精气神三物相应，顺则成人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物；故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。何谓逆？万物含三，三归二，二归一；故知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气化神，炼神还虚，金丹乃成。”总之，我国古人，特别是道家，对于人身内性与命，即神与炁精之间相互依存、相互制约、相互影响、相互转化和发展变化的辩证关系有相当高深的认识；值得现代科学，特别是生命科学深入研究，去粗取精，去伪存真，发扬光大，以造福于人类。

道家认为，人出生以后，精炁逐渐增长；一般男至十六岁，女至十四岁，精炁充实，达到极盛。那时，男开始排精，女开始来月经，即《黄帝内经》所谓的“天癸至”。以后，精炁逐渐衰微；一般男至六十四岁停止生精，女至四十九岁停止月经，即所谓的“天癸尽矣”。善于调养的人可以“终其天年，度百岁乃去”。而不善调养的人，贪酒色财气，用精炁神过急、过多，就会致病，就会损年命，提前死亡。致病

都是由于亏精炁神。有的排精过多，亏于肾，这叫“下漏”。有的用神过多，亏于脑，这叫“上溢”。下漏者多于上溢者；所以说“万恶淫为首”。亏于前，病于后，不是今天排精，今天就病。一般人先亏于下，后亏于上，上下都亏，才亏于心。心居中宫，上通于天，即脑，即上宫；下通于地，即肾，即下宫。心中既有神气，又有肾气。上宫足，下宫足，中宫才足。

要治病健身、益智益寿，首先就得补亏。据说，一碗饭才能生一滴血；十滴血才能生一滴精；十滴精才能化一滴炁；十滴炁才能生一点藏神之骨髓。葛洪认为，药补不如食补，食补不如气补。气补就是要练气功。那儿亏了，那儿补。致病既由于亏三宫之精气神；我们修炼就得补三宫之精气神。这就叫“性命双修”。吕洞宾说：“只修性不修命，此是修行第一病”。修炼成佛者，实际上都是性命双修的。不过佛教命功传授极密；所以，知之者少。

本气功的三步功法就是修炼三宫的精气神。按照《道德经》所说“高以下为基”的原则，第一步是筑基——炼精化炁，即修炼下宫；第二步是炼心——炼炁化神，即修炼中宫；第三步是无为还虚，以神补脑，即修炼上宫。随着这三步的发展，呼吸也自然会发生变化。其变化趋势是：由快到慢，由粗到细，以至于停

止口鼻之呼吸，达到胎息。细分为五个阶段，分别叫：数息、随息、止息、观息与胎息。这五种呼吸与三步功法大体相当：第一步时为数息和随息；第二步时为止息和观息；第三步时为胎息。这五种呼吸的状态将于第五章中论述。

人身中与本气功有关的关窍、经脉，见附件一。在此，仅对其中两个关键部位予以说明。第一个是玄关，又叫一窍，即《内经图》中的炉。第一步生热安炉就在这里；调节热度也在这里。它在下丹田和会阴之间。其准确位置因人而异；待炼精化炁，下宫有炁球后，自己可以找到。找到后，自己感觉：虽炁球的大小会变，而球中心不变。这中心就是玄关、一窍。找到它时，会有快意，而且脑凶门也会有所感。因玄关上通泥丸，下通涌泉。玄关是藏真阴真阳之处；生精、炼精化炁、炼炁化神、归根、还丹等修炼金丹的主要程序全在此。张紫阳《金丹四百字·序》说：“能知此之一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结丹亦在此矣，脱体亦在此矣。夫此一窍，亦无边傍，更无内外；乃神气之根，虚无之谷。”（语中，“冬至”指阳生之活子时；“药物”指结金丹之大药；“丹”指金丹；“脱体”即脱胎，以后将谈到。）葛洪也说：“人能知一，万事

毕。”广成子对黄帝说：“我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”吕洞宾也说：“十二时中惟守一。”“守一”：一说是守玄关、一窍；一说是守玄牝。两者实际是一回事。因玄关是内窍，而玄牝之门是其外窍，穴中有炁道相通。玄牝就是谷道，现通称为肛门。肛门前帘为牝门，为任脉的下端；肛门后帘为玄门，为督脉的下端。胎儿玄牝本通；但出生后，就断开了。人出生后，任督断了，上断于口，下断于谷道。修炼时，要把两个断口接上，才能形成周天。故有上鹊桥与下鹊桥之称。意守玄牝就是搭下鹊桥，接上下断口。老子《道德经》说：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。”其意是说，谷道是天地根，即性命之根。意守玄牝，使谷道之热炁经常不断，就是“谷神不死”之义。所以，守玄牝，是老子修炼之法，是最高的功法。《道德经》所谓的“天门开合”的“开”，就是指奇经八脉开；佛教所谓的“莲花开”也是指此。此外，炁穴和神窍也在谷道。筑基完成而握固后，神窍封固了，才能永不漏精。另一个关键部位是上丹田，又叫昆仑顶、泥丸、洞房宫、百会穴。它在脑囟门下不到一寸之处。该穴不到一粒花生米大，是藏元神之处。脑有九宫，而以洞房宫为主；其中有洞房夫人（即元神之炁，乃真阴，谓天

一生水，又谓阴居阳宫，到阴中和阳中都能作主）是阳宫中的真阴。入静、入定都要靠她。以神补脑，主要要补她。她补足了，就可以出阳神。出阳神就在这儿出。出阳神以前，得开天门，即脑骨重新裂开，脑凶门返回到婴儿那样；在此能摸到脉搏跳动。

仙人之身有什么特点呢？一般人可能不了解。他们关于神仙的印象，大多从小说中或故事中获得，而往往失真；从而，容易导致迷信或完全不信这两个极端，有鉴于此，现将《伍柳仙宗》中有关的论述摘录于下，以正视听。钟离真人说：“仙有五等：天仙、神仙、地仙、人仙、鬼仙。”“鬼仙”是“只修性不修命”的结果，只能出阴神，不能出阳神。阳神，常人可见，可与人交往；而阴神，常人不可见，不能与人来往。其他四种仙人都是性命双修而成的；而且是依次而行。也就是说，达到人仙，才能修地仙；达到地仙，才能修神仙；达到神仙，才能修天仙。这四种仙人各有什么特点呢？现引下列四段伍冲虚的原话来说明：

1. 补得元炁充满，如十六岁纯阳之体者，此炼精已成炁者也。炁足于下田须不用，超脱离下而居中。但能守住下田，即是长生不死之果，而名曰人仙。”

2. “地仙者，从人仙而用功不已，造一阶者，精已化炁，则采取此炁而服食之，淫根除矣，出离欲界矣，无炁绝之生死，仙行于陆地。”（“淫根除矣”即男子的生殖器缩如儿童，永不排精）。

3. “从此以进，自一月到十月行大周天之火，以不息为息，炼炁化神，神合矣，是名神仙。无呼吸之炁，而入水不溺，又名水仙。”

4. “于此火足神全，神炁大定，则出阳神。出阳神则为神通变化。炼其能变化之神而还虚合道，则曰天仙。”

可见，所谓“神”、“仙”，就是指经过修炼获得了特异生态和高层次功能的人，这些人在心理、生理上已超凡脱俗。

## 第四章 性命宗述

关于性命之学，在我国已经流传数千年了。早在三皇五帝之时，那些得道的先圣们，就研究过性命之学，并且用之于自身，收到了极好的效果。如《庄子·在宥篇》中说：黄帝上空同（即崆峒）山往见广成子以求道。广成子说：“至道之精，窈窈冥冥。至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正；必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可长生。”广成子的这段话揭示了道家性命双修的基本法则，要求做到心神不外弛，目不妄视，耳不妄听，屏除私心杂念，消除淫欲之心，抱神守一，便可达到健身长寿的目的。这是从修身方面来谈性命之学的。

在我国中医的古典名著《内经》中，也有大量论述性命之学的内容。如在《灵兰秘典论》中，就列举了人体的心、肺、肝、胆、脾胃、肾等十二官的作用及其相互关系。并明确指出：“凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆”；“主不明，则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，

以此养生则殃。”这里所说的“主”即心。这是医家从人体结构及其生理性能方面，来谈性命之学的。我国群经之首的《周易》，更是将性命之学贯穿于始终，是研究性命之学的经典。道学经典名著《道德经》，也从多方面论述了性命之学的玄微。其他著作，如《礼记》以及汉代以后的诸多医书、道学和佛经之中，也都从不同的角度阐述了性命之学。由此看来，性命之学在我国，确实渊源流长了。

但是，在这些著作中往往多用隐喻之词，很少直讲性命之实质，致使千百年来人们对性命之学的实质知之甚微，因而引起了一些有识之士的忧虑。因而，

《性命圭旨》的作者叹息说：“夫学之大，莫大于性命；性命之说不明于世也久矣！”然而可惜，就在他为了说明性命的实质而编著的《性命圭旨》一书中，也没有用浅易的文字把性命的实质说清楚。

有鉴于此，笔者用了三十余年的时间进行修炼，在童年时的同窗好友朱馨斋先生传授下，学得了道学的秘旨口诀，得以入门，并进而研究了古丹经和《易经》中所包含的阴阳性命存亡之玄旨，致使本人身健无病；在此基础上，得到了炼精化炁，炼炁化神，无为还虚三步功法，写成了《丹道养生功》一书，于1990年2月出版。今乘此书再版之机，补写出了《性



命宗述》一文，以飨读者。

## 第一节 性命的起源

所谓性命，也就是人们俗称的生命。性和命，虽然说名称不同，实际上却是密不可分的统一体，也就如孔子所说：“天命之谓性。”《性命圭旨·性命说》中指出：“何谓之性？元始真如，一灵炯炯是也；何谓之命？先天至精一炁氤氲是也。然有性便有命，有命便有性，性命原不可分，但以其在天则谓之命，在人则谓之性，性命实非有二，况性无命不立，命无性不存，而性命之理，又浑然合一者哉。”在《中庸》这本书中，开头第一句话说：“天命之谓性，率性之谓道。”宋朝著名道学家朱熹解释这句话时说：“命，犹令也；性，即理也。”李道纯在其《性命说》一文中指出：“性者，先天至神，一灵之谓也；命者，先天至精，一炁之谓也。性之造化系于心，命之造化系于身。见解智慧出乎心也，思虑念想，心役性也；举动应酬，出乎身也，语默视听，身累命也。命有身累则有生有死；性受心役则有往有来，是知身心两字，精神之舍也；精神乃性命之本也。性无命不立，命无性不存，其名虽二，其理一也。”所以抱朴子说：有形为无形之宫，身者神之宅。这话是很正确的。用今

天的话来说：命，指的是人命机体中先天所具备的形体与本能，其中包括元精、元炁等；性，指的是由命所体现的生命机体之特性（后天），其中包括个性、心理动态、道德修养和知能等。所以，浮邱仙祖说：“性根于命，命原于天。”至于其他的说法，如以心为性，气为命等等，不过是由“天命之谓性”所引申而来。

那么，性命究竟是从何而来呢？答曰：其源在道。《道德经》第一章说：“无名，天地之始；有名，万物之母。”所谓万物之母，指的就是道。这就清楚的揭示出性命的起源在道这个真理。因为，在天地未生之前，既没有天地之实体，没有阴阳，也就不可能存在万物了。既然不存在万物，而表现万物生存的性命，自然就不存在了。

关于道生天地阴阳的理论，在老子《道德经》第四十二章中有专门论述：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳。”这里讲的“一”，就是混元一炁，是为太极，即无极，其象为○；所说的“二”，即由混元一炁分判出来的阴阳二炁，天地便是阴阳二炁最大者；所说的“三”，即由阴阳二炁相交合而产生的和炁，是为神炁，而和炁生万物。所谓“万物负阴而抱阳”，即有形之物一面朝阳，一面背阴。凡是

有形之物，其质皆为阴，其气为阳。大凡物品，无阴而形不立，无阳则形不成；阴阳相交合而生成万物，这便是性命的起源。

性命的生成过程，便是道的巨大作用。原来，在太古之时既没有阴阳，也不存在天地，什么也没有。于是，道就按照自身的运行规律活动，这就是混元一炁之动静，谓之道法自然。之后，混元一炁便按照自然规律而运行，遂分判出二炁，轻清者上升，是为天，其用为阳；重浊者下沉，是为地，其用为阴，这便是阴阳二炁的出现，天地从此而生。大道既然分判出天地之形状来，天地阴阳之机能自然会运用大道而上下求索，阳升阴降，互相交合，从而生命的运动也就开始了。此生命运炁之理，我们可以从《易》理中去探索。

《周易》第一卦为乾卦（☰），乾者阳之性也，象征天、男、刚。第二卦是坤卦（☷），坤者阴之性也，象征地、女、柔。乾坤二卦，象征太极所生之二仪，为易卦之根本，其他各卦，都是由乾坤二卦相交易而来。《系辞上传》说：“天尊地卑，乾坤定矣；卑高以陈，贵贱位矣。动静有常，刚柔断矣。方以类聚，物以群分，吉凶生矣。在天成象，在地成形，变化见矣。是故刚柔相摩，八卦相荡。鼓之以雷霆，润之

以风雨，日月运行，一寒一暑。乾道成男，坤道成女。乾知大始，坤作成物。”所谓天地者，乃阴阳形气之实体；而乾坤者，则是《易经》中纯阳纯阴之卦名。所谓“动静有常”，则指的是太极动而生阳，静而生阴的常规，此为永恒不变之真理。而“刚柔相摩，八卦相荡”则指的是易卦之变化。刚柔者，阴阳也；摩和荡，都是交的意思，说的是易卦由乾坤阴阳相交而演变为六十四卦，这就是所谓“变化见矣”。至于“乾道成男，坤道成女”，并不是专指男人和女人，而是指生物的机体，都有牝牡雌雄；六十四卦中，自有乾坤阴阳，这是阴阳变易的内容，也是生命的起源。但是，阴阳各半才能相交。

生命的运动，寓于阴阳交合之中。《周易》以乾卦（☰）为天，以坤卦（☷）为地；而天地皆得道，于是便有天道和地道之说。“天道以乾为体，阳为用，积气在上；地道以坤为体，阴为用，积水在下。”于是，天地乃各行其道而求索，以体现生命运动。“天以行道，以乾索于坤。一索之而为长男，长男曰震；再索之而为中男，中男曰坎；三索之而为少男，少男曰艮。是此天交于地，以乾道索坤道而生三阳。及乎地以行道，以坤索于乾。一索之而为长女，长女曰巽；再索之而为中女，中女曰离；三索之而为少女，少女曰

## 先天卦變後天卦圖

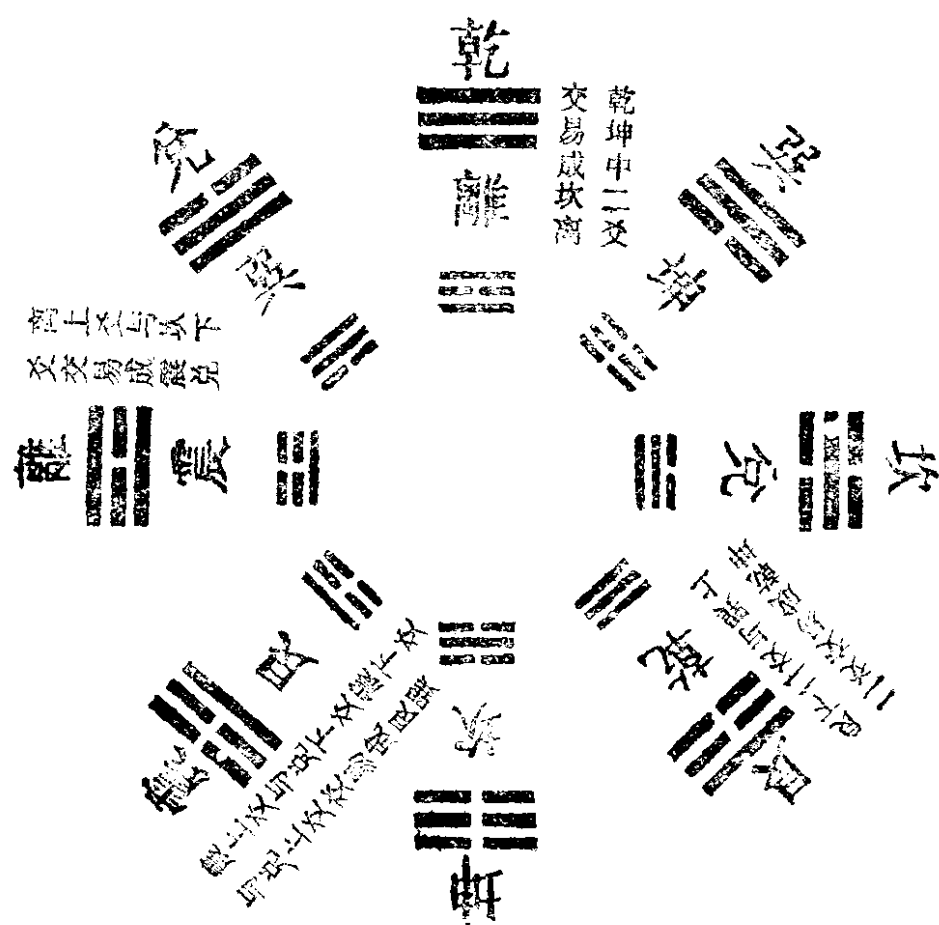


图12

兑。是此地交于天，以坤道索乾道而生三阴。三阳交合于三阴而万物生，三阴交合于三阳而万物成。”（《钟吕传道集》）以上为乾索坤而生三男之说；在易学中，还有坤索乾而生三男之说。此两种说法，实为顺逆之不同，而其理则同。

天地交合，本于乾坤相索而运行于道，这是自然之理。所谓“索”，就是求取，而阴阳互求，这就是相交；并因交而起变化。乾坤相索而生六气（三阴气与三阳气），六气交合而分五行，五行交合而生成万物。这便是《易经》所说的“生生之为易”的道理。而乾坤相索永远不停之理，在于阴中藏阳，阳中藏阴。其源在天地分判之初，乾道下行三索于坤，三索既终其阳复升，阳中便藏阴上还处于天；坤道上行三索于乾，三索既终其阴复降，阴中便藏阳下还处于地。而阳中所藏之阴是为真阴；阴中所藏之阳是为真阳。真阴不灭，真阳不消，复又求索而不已，因而万物生焉。

所谓“五行”，其本义是指金、木、水、火、土五种基本物质元素，前面已有论述。《尚书·洪范》说：

“五行，一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土；水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。”《尚书·大传》中又说：“水火者，百姓之所饮食也；金木者，百姓之所兴作也；土者，万物之所资生也。是为人用。”以上所言，乃五行之本义，是谓“外五行”。而本文所谈的五行，实为五行之气，已经超出了其本来的意义，上升为万物生命之太素。除了五行的本义之外，其中还包括五行所代表的方位、颜色、五行所主的时节，五行所代表的五脏；以及五

行与五音，五行与五味等等。特别是五行与五脏相结合所体现出来的生命运动，更是非常重要的，不可等闲视之。

所谓五行之气的交合，就是五行的相生相克规律，这种相生相克规律，也就是五行之道。如果把五行相生相克的规律用之于人，即“内五行”，对于研究性命学则更有价值。这是因为，人的头亦圆，足亦方，有天地之象；而阴阳二气的升降，又有天地之机。若以五行的性能和人之五脏的性能相比，则肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。所谓五行相生，即水生木，木生火，火生土，土生金，金生水；生者为母，如金为水之母；受生者为子，如水为金之子。所谓五行相克，即水克火，火克金，金克木，木克土，土克水；克者为夫，受克者为妻。以母子关系而论，则肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气。而以夫妻关系来说，即肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝气克脾气，脾气克肾气。

肾者：心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。肝者：脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子。心者：肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子。肺者：肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子。脾者：肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。

心之见于内者为脉，见于外者为色，以寄舌为门

修后天炼五行图

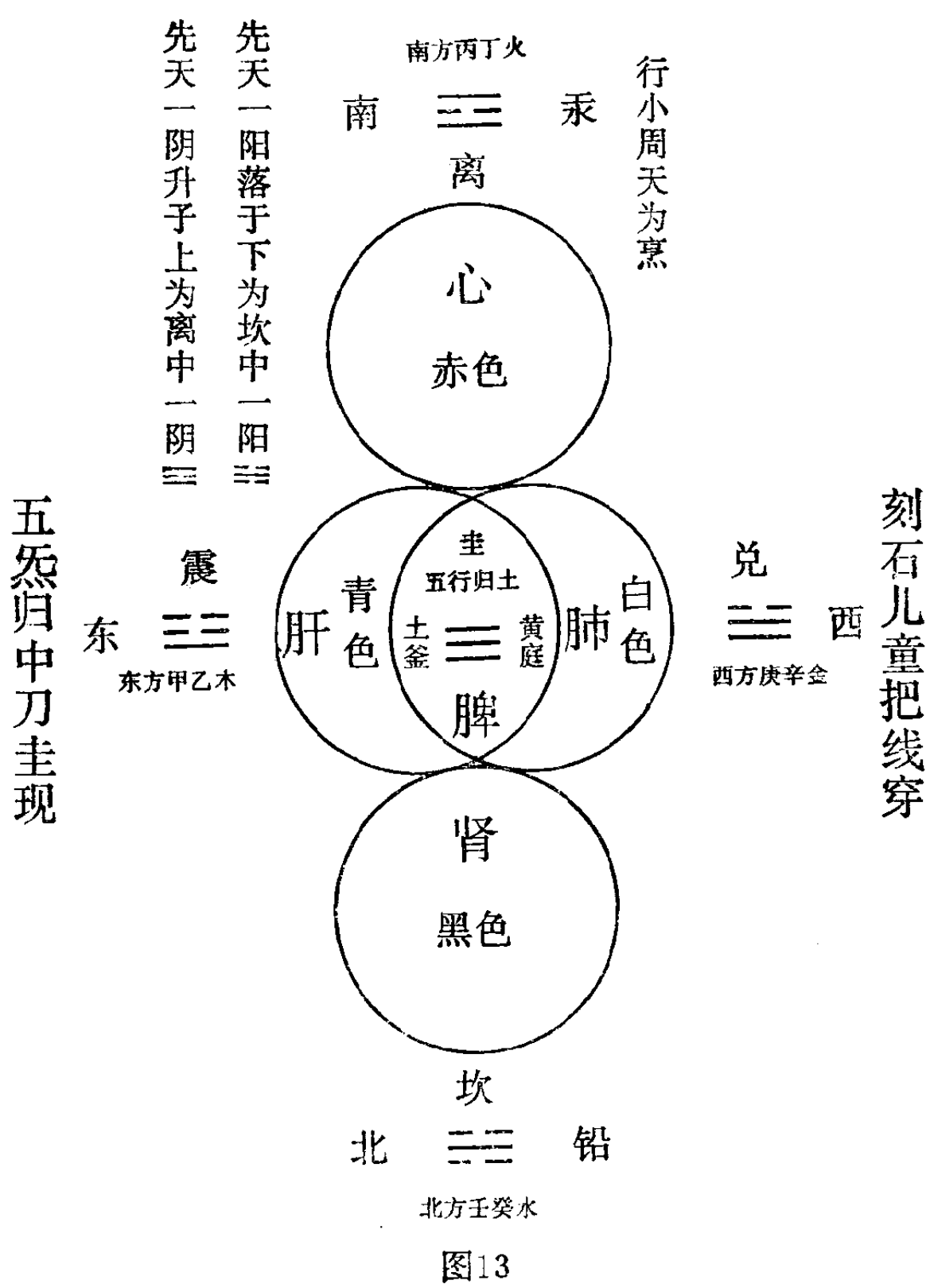


图13



户，受肾之制伏，而驱用于肺，盖以夫妇之理如此；得肝则盛，见脾则减，盖以子母之理如此。

肾之见于内者为骨，见于外者为发，而两耳为门户，受脾之制伏，而驱用于心，盖以夫妇之理如此；得肺则盛，见肝则减，盖以子母之理如此。

肝之见于内者为筋，见于外者为爪，以眼目为门户，受肺之制伏，而驱用于脾，盖以夫妇之理如此；见肾则盛，见心而减，盖以子母之理如此。

肺之见于内者为肤，见于外者为毛，以鼻穴为门户，受心之制伏，而驱用于肝，盖以夫妇之理如此；得脾则盛，见肾则减，盖以子母之理如此。

脾之见于内者为脏，均养心、肾、肝、肺，见于外者为肉，以唇口为门户，呼吸定往来，受肝之制伏，而驱用于肾，盖以夫妇之理如此；得心则盛，见肺则减，盖以子母之理如此。

以上为将五行之理用之于人，和五脏之功能相结合，而得出的五行五脏之气相生相克，而为夫妇、子母两种关系之传气真相。生命之衰旺就清楚了。在自然界中，万物之生长兴衰，也是完全合于五行相生相克之规律的。

五行的相生相克，体现着道生万物的机理，所以和性命有着密切关系。这是因为，性命乃万物所赖以

生存和发展的基本特征；而万物又是由道而生。如前所述，道生万物的顺序，是“道生一，一生二，二生三，三生万物。”而在“三生万物”之中，还有一个阴阳二炁相交而生六气，六气生五行，五行再生万物的过程。所以，五行相生相克的规律关系着性命的存在，这和道生万物是相合的。

从五行相生来说，乃是五行运动中的顺，它体现为生命的原始，即从性命的萌生到出生。生者，即出也，乃万物按照自然规律而正常生息。所以，先哲们便将五行相生喻之为子母关系。

五行的相克，实为五行运动中的逆。克者，胜也，交也；使五行之气起着一种相互制约、相互补取的作用，所以命名曰夫妻关系。从五行之间相生相克的变化中，又说明在五行五脏之间，都有生我和我生；我克与克我的现象。这就形成了五行五脏之间顺行相继为子母，逆行相推为夫妇的结局。这种相交相生的循环，维系着性命的运动。

我们知道，表现生命的基本结构是细胞。而细胞在生命运动中则是不断的新陈代谢；但是，细胞的新陈代谢一旦出现失调，就会生出疾病来，如果细胞的代谢停止，生命也就终止了。五行之气的相克，就充分体现了细胞的代谢特征。如果我们把五行相生相克

之理用之于养生，采用正确的修身方法炼好脏腑之气，使之相互沟通，正常运行，这就首先治好了脏腑之病，并防止再生病，以达到无病长寿的目的。这便是炼功筑基之功。

所谓道生万物，大体上可分为两类，即动物和植物，其他物品皆是此两类派生出来的。在植物体中，也含有阴和阳，地上之体为阳，根为阴；就其体表来说，朝阳之面为阳，背阴之面为阴。朝阳的阳气下交而降于根，而背阴面之阴气则自根部上交，升于枝叶。在植物体中阴生阳降，二气相交形成周天之炁，其体才能生长壮大。

动物的生长，也是天地阴阳二炁之所化。在《大戴礼记》中，曾子对其弟子解释天圆地方时，引用孔子的话说：“天道曰圆，地道曰方；方曰幽而圆曰明。明者，吐气者也，是故外景；幽者，含气者也，是故内景。故火曰外景，而金水内景。吐气者施，而含气者化，是以阳施而阴化也。阳之精气曰神，阴之精气曰灵。神灵者，品物之本也。”所谓方圆者，不是指其形，而是指义理；方为阴之义，圆为阳之理，故有幽明之说。这里所讲的火曰外景和金水内景，是以坎离二卦为比喻的。离卦（☲），二阳包一阴，所以光在外；坎卦（☵），以一阳陷于二阴之中，所以光在内。

然而，各种动物虽然都感阴阳二气而生，但所感之气不同，其生也不同。曾子说：“毛虫毛而后生；羽虫羽而后生。毛羽之虫，阳气之所生也。介虫介而后生；鳞虫鳞而后生。介鳞之虫，阴气之所生也。唯人为倮匈而后生也，阴阳之精也。”这就说明，毛羽之动物，一生下来就有毛和羽，因为毛羽之动物禀阳气；鳞介之动物，一生下来就有鳞和介；因为鳞介之动物禀阴气。而人一生下来，就是一个光溜溜的倮身，这是因为人所受的乃是阴阳纯粹之精气。所以，万物中以人为尚。

《大戴礼记·易本命》篇说：“天一，地二，人三，三三而九，九九八十一。一主日，日数十，故人十月而生。”十月者，为怀胎之时间。原来，人的生命之形成，是由于男女之间性情之流爱交媾而成胎的，俗谓父精母血合而立胎。立胎之初，不过是一团精血。其发育过程为先生两肾，由肾再生出两条线，在线的顶端各有一个黑点，这就是人的两个眼睛。最后，经络骨骼、肌肉皮毛，便相继长成。五脏六腑既全，性命充乎其内，形成一个完整的身躯；形全而神安，肉壳内必然含有自然之灵气，从而才算得上一个完整的人。

人体可分为三个部分，即精、气、神。精生在

肾，气生于心，神则居于脑。脑为上宫，心为中宫，肾为下宫；人体内之五脏，便是由此精气神而生。这就说明，人的体质为父精母血交合而成，但必须由自然之灵炁冲乎其内为性，才能得到性命双全的一个整体。至此，大道之“三生万物”才算最终完成。待到十月期满，婴儿离开母体而降生到人世间，一个新生命的生长过程便开始了。

以上所述，便是性命起源的简说。

## 第二节 聪颖和愚昧

先天一炁，混元至精，实为生身之原，受炁之初，性命之基，其象为○而已。故性命者原不可分。然而，人却有聪愚之分，巧拙之别，这是什么原因造成的呢？这个问题，仍然属于性命之学的重要内容，不可不谈。

人的聪愚巧拙问题，早就引起了古人的重视，如《阴符经》中说：“天人合发，万化定基；性有巧拙，可以伏藏。”孔子说：“生而知之者上也，学而知之者次也；困而学之，又其次也；困而不学，民斯为下矣。”（《论语·季氏篇》）先圣们并没有说明人之聪愚的原因何在。对此，《阴符经》中明确指出：“日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉，其盗机也，天下莫能见，莫能知。”《阴符经》的作者认为，人性之巧拙是取

决于自然之灵气，而以动静为依据，即“天人合发”所定下的基础。对于这种因日月之运行而使“圣功生”，“神明出”的奥秘，他却没有直说；并认为：这种自然之“盗机”，“天下莫能见，莫能知”，即一般人是不可知，也不能为的。到了宋代，大学问家朱熹则说：纯清者为生而知之，半清半浊者为学而知之，纯浊而无清者为学而不知。从此可以看出，朱熹对孔子的理论有所发挥，点出了人之聪愚原因在于清浊。但是，所谓“清浊”者究竟指的何物，他仍然没有说清楚。

现代的学者们，对人性之巧拙也非常关注，有的人从医学上入手，对人之聪愚原因进行研究；有的则从遗传学入手，想从遗传基因方面找出人之聪愚的原因。其结果，则只证明了一母所生之子女，其智力是不相同的。至于为什么不同，则谈不出充分的证据来。

笔者根据自己对中国传统生命哲学的研究，提出一些初步的看法，以就教于专家学者。

要探讨人的智慧问题，我认为仍须要从道学里去找根源。因为道生万物，而人则是万物中最上者，所以人的聪愚巧拙之源，当然离不开道。《礼记·月令》说：

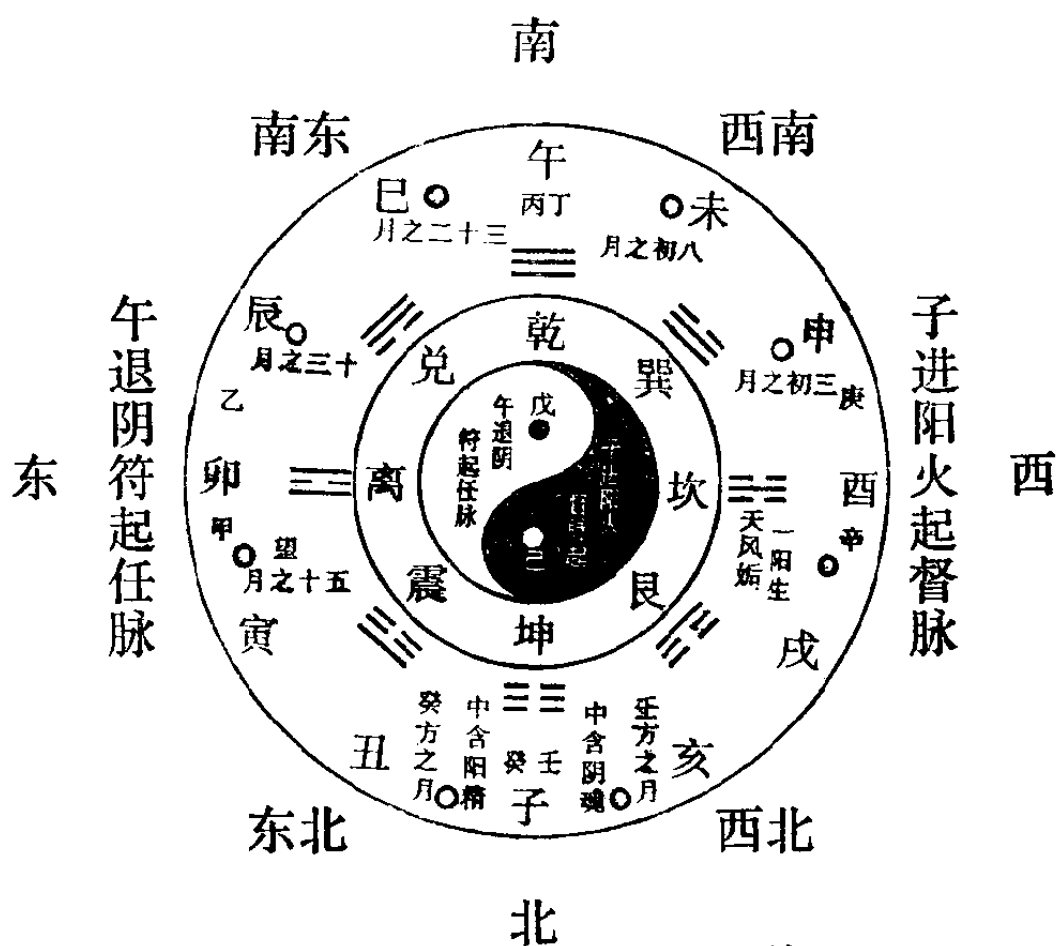
“天气下降，地气上腾，天地合同，草木萌动。”是说万物乃稟天地之气而生。《大戴礼记·本命》说：“分于

道谓之命，形于一谓之性；化于阴阳，象形而发谓之生。”如此说来，人性之巧拙，就和自然之灵光密不可分。要从学术上探讨人性巧拙之源，便很自然的涉及到《易》理，故《潜夫论·相列》说：“一人之身，而五行八卦之气具焉。”而《易》曰：“一阴一阳之谓道”，又说“生生之谓易”，“阴阳不测之谓神”。这就说明了阴阳二炁之变化是无穷的，而人性的巧拙，便从这《易》理中来。

按照朱熹的说法，人性之巧拙，根源在于清浊。《礼记·乐记》说：“人生而静，天之性也；感于物而动，性之欲也。”这是讲人的动静变化，虽然没有波及立胎禀气之初，但已经涉及到了动静问题。所以，我认为朱熹所说的清浊，乃是指的气，即立胎之初的自然之灵炁；而这个灵气的清浊，是与动静有关的。原来，人在母体中立胎之时的物质，是由三种东西组成，即父精母血和大自然的先天之灵气。父母之精血交合而成形体，是以为命；先天之灵气冲在其内为性。而人的聪愚巧拙，主要决定于所受自然之灵气的清浊，而父母的遗传因素则是次要的。这就说明，立胎时所受的自然之灵气是清气，便会生一个聪明的孩子；反之，如果所受的是浊气，这个孩子就不大聪明；当然，在大自然中还会存在其他的邪辟等不正之气，属于少

# 伏羲八卦

因采月窟方知物  
 为蹶天根始识人  
 先天八卦  
 修身图  
 乾遇巽时观月窟  
 地逢雷处见天根



多言数穷  
 不如守其中  
 处其和一千二  
 百年身尝无  
 变  
 谷神不死  
 是为玄牝  
 玄牝之门  
 乃天地根

图14



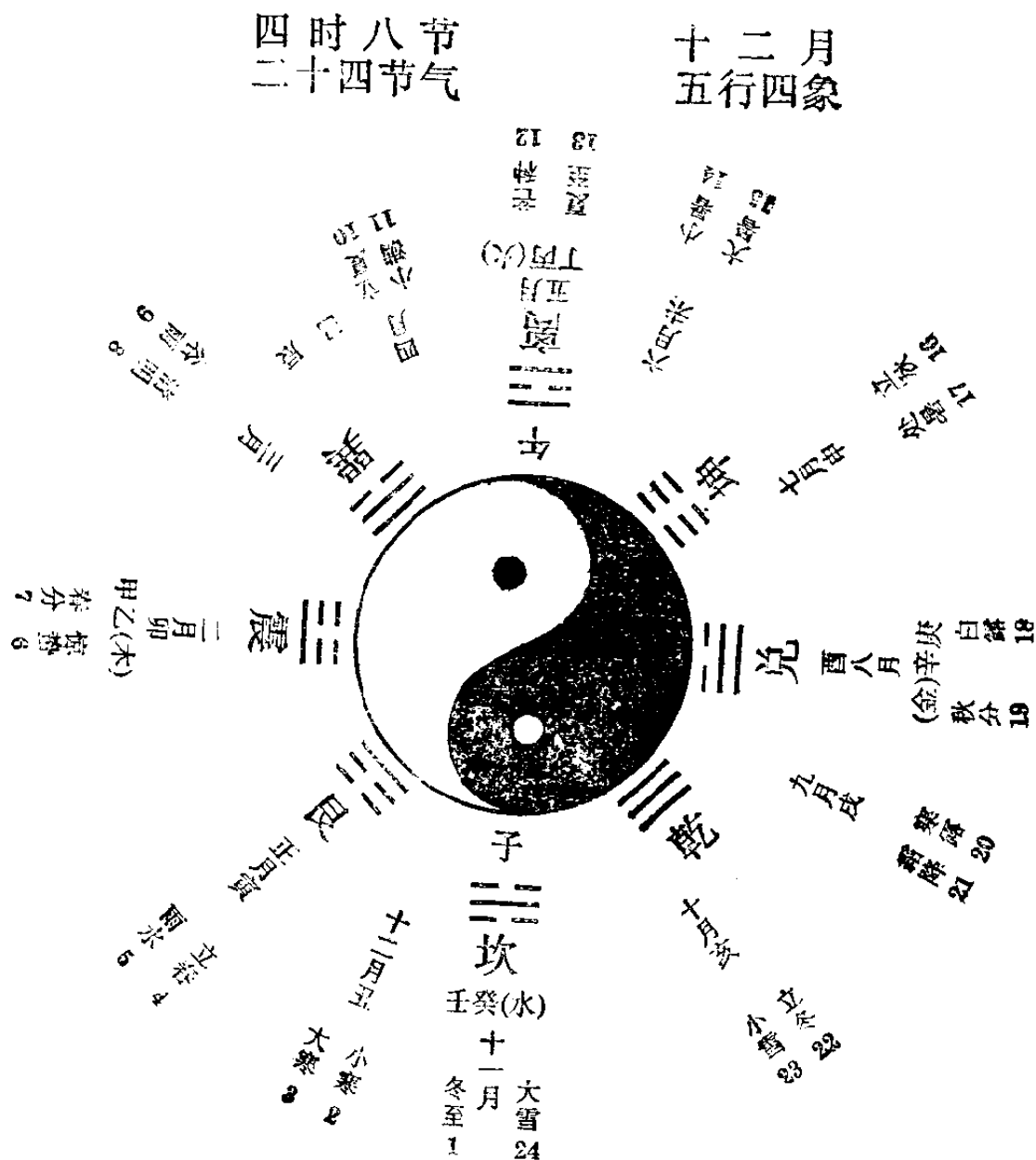
数，故此亦有怪胎出现。

既然人性之巧拙决定于所受之气的清浊，那么大自然中的清、浊之气，又是怎样产生的呢？根据《易经》的道理，太极动而生阳，静而生阴。动者，乃是阳之常规；静者，乃是阴之常规。天圆而动，地方而静，这是自然的规律。我们通过《周易》阴静阳动之理得知，阳动而生浊气，阴静而生清气的道理。从而，我们找到了清浊之气所生之源，在于阴静阳动。

弄清阴静阳动，静而生清气、动而生浊气的道理之后，就要进一步研究阴时和阳时的具体时辰和变化。阴阳的本性与其变化，本是由道决定的；就是说，阴阳的变化是一种自然的法则。最早发现这个真理的人，就是我国制作八卦的先圣伏羲氏。他“仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”把天地阴阳之理，完全注入在易卦之中。根据易卦之理得知，天地之化，为阴阳之气；天地间的万物，乃阴阳之形；昼夜相替而无穷，便是阴阳之理。既然昼夜相替是阴阳之理，阴阳的位置也就找到了。所谓阴阳之交替，乃是从物极必反的规律而来的。

先圣根据物极必反的道理得知，阴极而阳生，阳极而阴生。《礼记·月令》在谈到夏至时说：“日长至，阴

# 后天八卦节气图



东属木肝	九六乾坤冉冉通	东三南二一个五
西属金肺	清静无为达妙境	北一西四一个五
南属火心	采药炼丹功要成	中土意成一个五
北属水肾	需识性命归空中	三五归一结圣胎
中央属圭土		

图15

阳争，死生分。”至者，极也。意思是说，一年的夏至这天，白天的时间最长；在这天阳尽于午中，而微阴则萌生于深处，并开始侵阳，这是阴阳相争（交替）之际；此后便是阳退阴长。这时，物感阳气而方长者生，感阴气而已成者死。到了冬至，则是白天时间短到了极点，故称“日短至”。这一天阴极（子时）而阳生，开始了阴退阳长的时间。就是说，在一年当中，从冬至开始进入阳时，从夏至开始进入阴时。

以日来说，一天分为十二个时辰，子时为一天之开始，亥时为一天的终结。此所谓有始必有终。在这十二个时辰中，前六时为阳，即子、丑、寅、卯、辰、巳；后六时为阴，即午、未、申、酉、戌、亥。从以上的十二个时辰的分划来看，阳时起于子而终于巳；阴时起于午而终于亥。以阴主静阳主动的理论得知，清气生于阴时，浊气则生于阳时。

然而，阴阳时的交替，并不是整齐划一的，而是经历着阴渐长到阴极，阳渐长到阳极；阴渐消到消甚，阳渐消到消甚的过程。从阴阳渐长渐消的过程来看，阴时所生之清气和阳时所生之浊气，也各有质和量的差别。从以上阴阳消长的过程来看，六阴时所生之清气，以阳生之前的亥时为最佳。如果人在此时禀气立胎，所受之气为最清，这个胎儿出生之后也是最聪明

的。反之，如果在午前阳盛之时受气立胎，所受之气当是最浊者，所生的这个婴儿也就不聪明了。这就说明，人性之巧拙聪愚，在所受自然灵气的清浊而已。

但是，任何事物的变化，都是极为复杂的，如五行之相克，以水克火，这是正常的；而出现水微火盛之时，这点水也会被火熬干，这就是反克。所以，我们一定要注意《周易》中阴阳变化的微妙关系。从易理得知，天地阴阳之理，即阴极而阳生，其节为冬至；阳极而阴生，其节为夏至。从易之卦图得知，夏至日

太极四季时间图

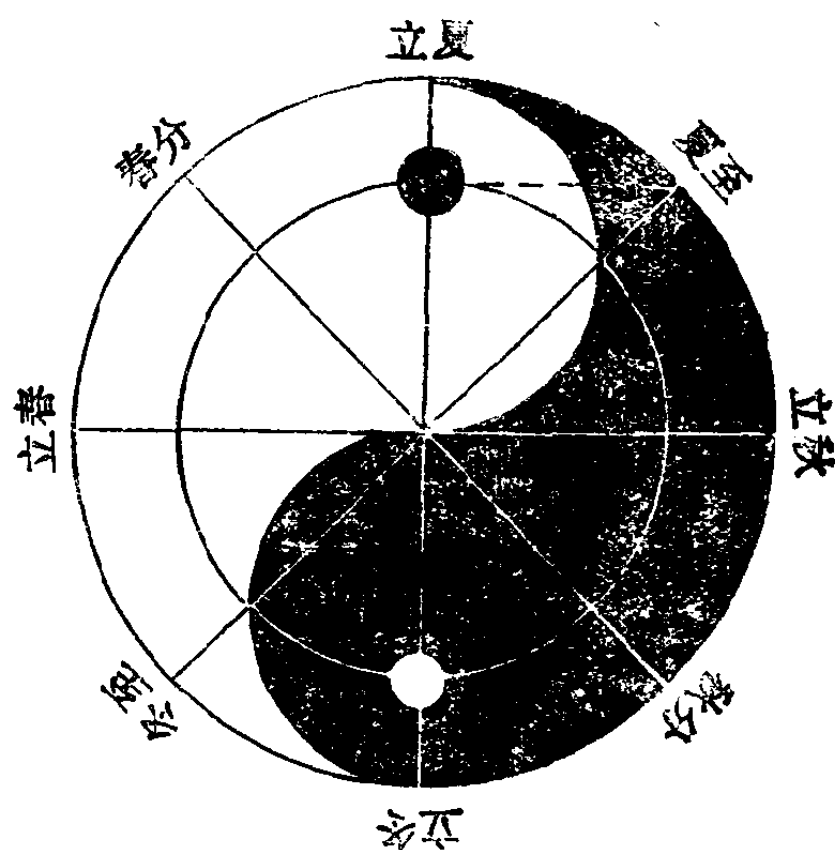


图16

正对姤卦，冬至日则正对复卦。这就说明乾（阳）生于姤而坤（阴）生于复。所以，乾坤复姤为阴阳变化之象，阴阳的动静便寓在其中了。

从《周易》的《伏羲六十四卦方位》图（即外圆内方图）来看，“此图圆布者，乾尽午中，坤尽子中。”“阳生于子中，极于午中；阴生于午中，极于子中；其阳在南，其阴在北。方布者，乾始于西北，坤尽于东南，其阳在北，其阴在南。此二者，阴阳对待之数，圆于外者为阳，方于中者为阴；圆者动而为天，方者静而为地者也。”这又说明阴阳动静变化的规律，阳主动，其乾位在南方，为白天；阴主静，其乾位则在西北（即太阳转到了北方），是为夜间。从而说明了阴阳变化之微妙。

因而，把握住阴阳动静的准确时间，对于养生练功是很必要的；同时，对于优生也是非常重要的。对于婴儿的优生和成年人的养生，都是性命学说研究的重要内容。

### 第三节 生和死

人的生死问题，是性命之学所研究的根本问题。因为我们研究性命之学的目的，就是为了延长性命，使人得到健康长寿。所以，在研究了性命的起源和人

的巧拙之后，必须着重研究人的生死问题，从而为人类的健康长寿打下理论基础。

实际上，万物之生死都是互为因果的。然而，人类究竟如何而生长；又因何而死亡？这是我们所必须了解的。这叫作寻其根而知其源，设良法而治之。原来，人之生也，本自父母交通之际，精血相合，包藏真一之炁，寄质于母体纯阴之宫，藏神在阴阳未判之内，从而造化成形。立胎成形的顺序是：先生两肾，肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生膀胱。这便是阴以精血造化成形，其阳则止于起首始生之处，一点元阳存在二肾。最后，经络、骨骼、肌肉、皮毛相继长成，形成一个完整的身体。人的形体既全，其神便寓居其内，正如抱朴子所说：有形为无形之宫；身者，神之宅也。这就说明人的素质，存在有形与无形之分别。所谓有形，乃属于父母的精血；所谓无形，即属于自然之灵气，也就是道学中所说的一点灵光之炁。此炁归于母胎而成形，开始了一个生命的运动。

人既然有生命，那么，又怎样保养生命和使用生命呢？这是个极难回答的问题。千百年来，无数的先行者为了解决这个问题，穷毕生之精力，进行研究和修炼，然而成功者甚微，那些确有成效者，也多数隐

而不露，鲜为人知。笔者在性命之学的研究方面，用功三十余年，颇窥生死之门经，兹仅陈管见，愿和同道共同钻研。

人之所以能够生长壮大，其物质基础就是精、炁、神。实际上，精和炁本来是一物。伍冲虚说：“炁者，先天炁，即肾中真阳之精也。”如此说来，人体赖以生长的物质基础，“只神炁二者而已。”一神一炁，就是一阴一阳，别无他物。

人生之始，在母腹中立胎十个月而完，心眼都具备了，遂离开母体而出生。此时，先天一点自然之灵炁便著于祖窍，白天居于二目而藏于泥丸，也就是脑子里；夜晚便潜藏在两肾，而积蓄丹田以乳养其五脏，炁冲于六腑。此时之婴儿，骨柔如绵，肉滑如粉饴；目不能视物，笑而无声，混沌然而无所知，这就是赤子所禀的混元纯净之炁。如果将初生之婴儿比之于八卦，则属于阴坤之卦（≡≡）。《周易》坤卦说：“坤，元亨，利牝马之贞。”坤者，顺也，阴之性也；阴之成形，莫大于地。牝马者，顺而健行者。所以，坤卦乃柔顺至和之义；坤如地，其德厚，可持载万物。婴儿居于此时禀坤卦之义，无智而善其体，康健安详，赤子之心也。

婴儿出生之后，自一岁至三岁，其体便增长元炁

六十四铢（铢，古重量单位，24铢合16两1斤之制的1两；64铢，合2两6钱多一点），一阳生乎下，是为复卦（䷗）。一阳生于内，是内炁渐渐强盛之义。复卦为阴极而阳炁萌发之象，卦理是通顺之义，是谓出入无碍，顺通自然，活泼之象。到了五岁之时，又增长元炁六十四铢，二阳生乎下，其象为临卦（䷒），临是大的意思，因为是二阳生长，所以表现为盛大；其画卦是地上有水之象。天下万物皆从地出，靠水而生长；地上有水，万物是茂盛的。及至八岁，再增长元炁六十四铢，三阳生乎下，其象乾下坤上，是为泰卦（䷊），即天地交泰之义。在自然当中，阴阳象平，必然是上下内外相通；通，即同也，是谓上下志同之义。通则交，相交而后定，定生和炁，由和炁而产生万物，是谓畅和，从此万物生遂。《易经》说：“元亨利贞”。这里所说的“元”，即万物之生；“亨”，乃万物之长；“利”，乃万物之遂；“贞”，即万物之成。这个卦理，准确的体现了性命的发展规律。人到了十岁，又增长元炁六十四铢，四阳盛长，卦属大壮（䷡），刚阳已过其半矣，故称大壮。到了十三岁，则又增长元炁六十四铢，此时已是五阳生乎下，只剩一阴在上，是为五阳伐阴之象，故谓夬卦（䷪）。夬者，决也，即解决之义。此卦阴将去尽，而阳则到了极盛处，正在



向顶点之纯阳进发，这是刚强之义，神旺而聪矣。到了十六岁，又增长元炁六十四铢，其卦为乾（☰），已经到了阳满之时。人从一岁到十六岁，已经盗取天地之正炁三百六十铢，再加上父母所给的二十四铢祖炁，共得三百八十四铢炁质，是为天赋一斤之正数，以全周天之造化。

以上所说元炁之铢数，是根据《易经》的爻数而定的。人到了十六岁而得天地之炁三百六十铢，正与周天三百六十度暗合；而每次所增的六十四铢之数，又与八卦暗合，即八八六十四也。这就说明，人的生命运转，是和天地阴阳之变化相通的。这里所说的一斤之数，并不是现行度量衡制中的实际意义，而是象征着足数。就是说，男子到了十六岁，其元炁已经满足了。这时，纯阳既然完备，微阴还没有生，就是处在精炁极为充实，生命非常强盛的时候，已经具备了生精传代的能力。以上是指男子而言。至如女子，十四岁便月经来潮，是谓“天癸”满，说明阴阳二炁已经满足，具备了生育能力。

俗称，月圆则缺，水满则溢。事物发展到了顶点，就会朝着相反的方面发展，这是物极必反的自然规律。以乾卦（☰）来说，阳炁升到了极处，是为纯阳之象，这当然是极好的；然而，根据物极必反的规律，

阳生到了顶点，就会朝着相反的方向发展，由乾卦的纯阳，走向阳始亏的姤卦（䷫），所以《易经》之中有“亢龙有悔”之诫。因而，人到了精满炁足之时，也难免有溢出之患。就是说，人到了十五六岁时，情窦已开，欲情一动则元炁即泄。因为欲情之冲动，阴阳之互相求索，是与阴阳变化的规律相符的，故不能自禁；如果情欲超过了限度，形成了贪欲，元炁的消耗就不可遏制了。前面谈的，为一岁至十六岁的阳长，是为增阳，阳增则体健；下面再谈一下十六岁之后的阳消。

一般说来，人从十六岁至二十四岁期间，要消耗元炁六十四铢，正应了姤卦（䷫）之象，一阴生乎内。此卦之义，为品物咸章，即仍然是彰显之义。但是，此卦也说明元炁已经开始漏泄了，其象已经是淳浇朴散，虽说去本还不远，但已有见霜之戒，开始生阴炁了。此时虽有后天之补，其势很难抵住漏泄之数。所以，千万不可大意，及早提防，不可任意散耗自己的天真生命之炁。慎哉，慎哉！到了三十二岁，又耗去元炁六十四铢，其象应遁卦（䷗）。遁者，避也。此卦为二阴浸长，阳当退避之义；即对欲情有所克制，如此则身虽退而道亨。因为此时已呈阳德渐消之势。在这种趋势面前，有两种态度可以选择：即克制与放荡。按照卦理，取克制态度则吉；反之，如果情欲思

虑蜂起，贪图旺盛，其势必难敌二阴之浸长，所以必将造成真炁之流荡，此诚所谓性命之难保也！由三十二岁到四十岁，又耗去元炁六十四铢，象应否卦（䷋），其象乾阳在上，坤阴在下；阳者，乃火也，其性能为炎上腾；阴者，水也，水的性能为润下。如此便各司其道，势必造成天地阴阳不能相交，而万物之生长受阻。《易经》的彖辞说：“天地不交而万物不通；上下不交而天下无邦也。内阴而外阳，内柔而外刚。”即阴主事于内，阳失位于外，做一切事都不能随心所欲。此时，自己应当知道人过四十岁，如同天日之过午，体内之阳炁在减，不会增加了。从此再过八年，到了四十八岁，则元炁再耗去六十四铢，其象正应观卦（䷓）。此时仅剩二阳在外，阳炁微弱；而重阴则上行，形成了阴盛阳衰，头重脚轻之状，步履艰难，四肢无力，发白而齿落，五脏六腑已经失去了正常功能，可以说英俊之年华已不复存在了。到了五十岁，再散耗元炁六十四铢，其象应剥卦（䷖）。此时，五阴从下往上升；一阳仅存于上而将尽，诚所谓阴盛长而阳消落。人到了这个地步，已是行动坐卧疲惫不堪，饮食消减而体弱无力，智力的运用不能自如，真可谓老矣！但是，从卦象来看，一阳尚存，而众阴剥之未尽，其阳尚有复兴之望。当此之时，如果采取正确的养生方法，勤

加修持，还是可以兴阳的；反之，如果顺势而失元阳，那就危险了。从此再过八年，时至六十四岁，卦象又回到了坤卦（䷁），起于坤而归于坤，卦数一周，人经过了发育、成长、壮大到老迈的全过程，一身所得天地父母之元炁耗散已尽。此时，已是阳炁耗尽而纯阴用事。按《易经》阴阳之论述，八八六十四卦之数，为满一周；以卦理而比人之生命，绝大多数的人不是死亡就是体衰不振了。从人之受炁到一生终了来看，元炁足则体壮，元炁亏则体虚，元炁实为支撑生命的支柱。

前面列举了元炁逐步耗散而致使性命完结的过程，诚为使人触目而惊心。元炁耗散的途径是多方面的，要而言之不过上溢下漏，而以下漏为最。有的人整日陷身于酒色之中，淫媾狎褻，沉迷而不知返；殊不知，酒乃伐性之斧，色为刮骨钢刀。如果陷身于酒色的温柔乡中而不知返，其性命还能够保得住吗？要想留住性命，不致于早日沉没，唯有保住元炁，即肾中真阳之精，不使其漏泄而已。陈希夷说：“留得阳精，决定长生。”伍冲虚说：“人从此炁以得生，亦修此炁而炁长生。”他还说：“先天炁即真阳之精，世人耗尽此精炁，则能丧生；返还得此精炁，则能长生。”能够保住阳精，返还阳精之法，惟有性命双修而已，别无他法。明白

了这个道理，我们就可以研究寻找补救之方了。

然而，返老还童，健康长寿的性命双修之法，究竟在何处呢？为了寻找这个方子，古人早就下过工夫了。在古代，寻找长生不死之方的人，也是多种多样的，其中有两个人可称为两类人的代表。一个是轩辕黄帝，他一心访真师，求妙法，虔心修炼，遂登空同山拜见广成子，终于得到了长生之法，修成而去；另一个人则是秦始皇，他梦想长生却不修身，只迷信所谓长生不死之药，曾多次派人入海以访仙人，求不死之药；自己反而荒淫无度，以酒色伐其身。其结果是，不死之药没有找到，自己却病死在沙丘平台，五十岁而了此一生。

那么，长寿之方是什么呢？广成子所传之法又是什么内容呢？一言以蔽之曰：金丹大道。这就是我中华民族所留传下来的生命哲学。按照这种方法去修炼，就会将失去的元炁再补回来，可以达到不病长寿的目的。此法就是黄老之道中的最精妙之要诀。笔者根据黄老之学的金丹大道之理，写成了本书中的三步功法，实为性命双修之法，道家修身延命之良方，以供同道修身之参考。

# 漏盡圖

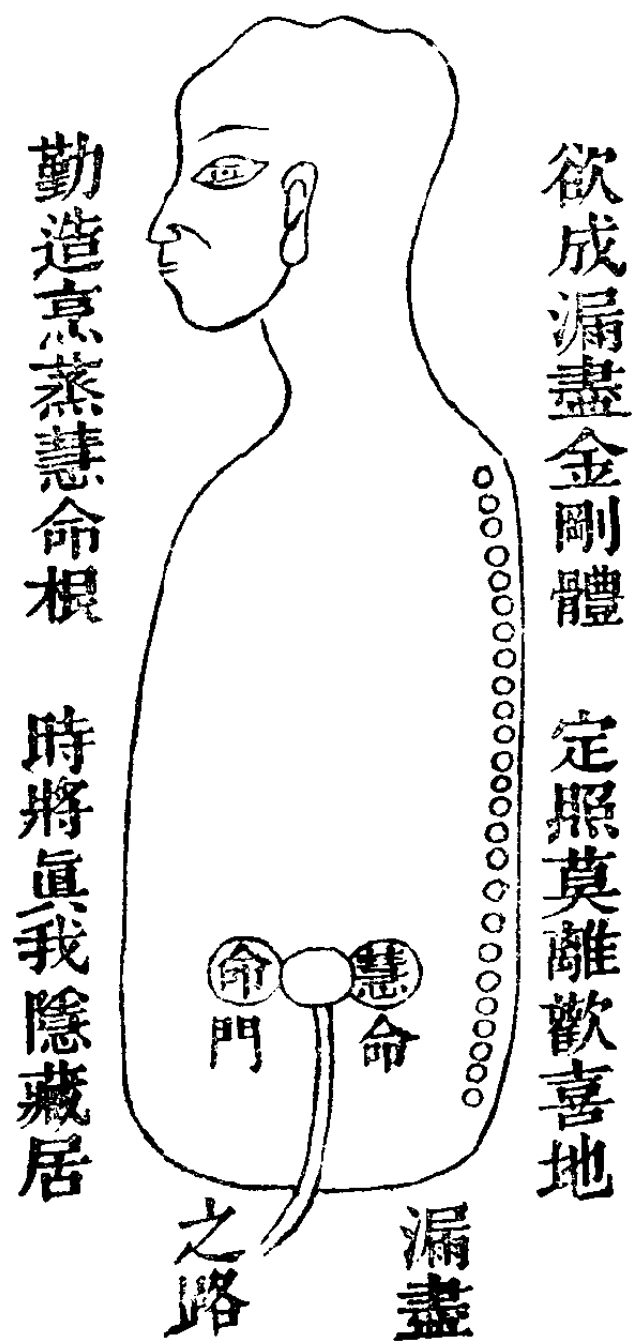


图17

## 第五章 功理和功法

丹道养生功为静功，练功姿势比较简单，只有坐式和卧式两种；而三步功法，是指由浅入深的三个练功层次，主要区别在内功，其体形外在的姿势并没有什么区别。故将本功法的几种坐卧姿势和练功要求放在三步功法之前，以方便初学者。

### 一、练功姿势

因为行走或站立时，身体不稳定，窍位难于找准，所以本气功采用坐式和卧式练功。练功的初级阶段，用坐式。大周天真正练通了，才可以用卧式；但是，仍然以坐式为主，要多坐少卧。

#### （一）坐式

坐式有盘坐式和平坐式。盘坐分散盘、单盘和双盘。众所周知，坐式中盘坐比平坐好，双盘比单盘好，单盘比散盘好。但别勉强；否则易造成“不得劲”，甚至使筋骨受伤。特别是，年纪较大的人，筋骨较僵硬，一勉强，很可能致伤。这样，欲速则不达。几种

坐式的主要区别，在于腿的放法不同。其他方面要求一样。现分述于下：

### 静 中 求 静



一呼一吸增生机

闭目合睛神内守

散盘 1  
图 18



# 静中求静



闭目合睛神内守

一呼一吸增生机

散盘 2

图 19

## 1.散盘：（如图18或图19）

上坐前，先平息三、五分钟。

1）上坐，心平气和，全身放松。

2）双腿如常坐，自然盘回，平放。男的右足在内；女的左足在内。如果累了，左右足可倒换，也可伸伸腿，以活动筋络。

3）头正、颈直、下颌微收。这样，可以使头、颈放松。头顶直冲天空，避免身体前倾后仰、左右歪斜，保证上身正直、端坐。各个部位都要自然而然，要放松，切不可用力。

4）舌舐上腭，双唇双齿轻轻合闭。舌尖轻轻舐住硬腭与软腭交界处的小坑。丹功中，“搭上鹊桥”，指的就是舌舐上腭。这样，便于接通任督二脉。

5）双手放腿根处，手心向上，两掌伸直叠放，两拇指尖相对；男的左掌在上；女的右掌在上。手也可掐子午诀：男的右手抱左手，女的左手抱右手。以男为例，左手拇指尖掐左手中指尖，握空拳；右手拇指插入左手拇指与中指构成的环中，并以指尖掐左手无名指指根，其余四指相并，抱住左手。女的抱法相同，但左右相反。

6）双目垂帘内视。开始，双眼目光平视正前方；然后双眼微闭，将目光收回，从人体腔子里，沿任脉

自上往下看。意在哪里，目视在哪里。

7) 功中要注意精神内守、动员黄婆和调息。具体功法，请参阅第五章。

## 2. 单盘：（如图20）

双腿自然盘回。两条腿的小腿上、下重叠，平放。男的左小腿在上；女的右小腿在上。其他要求同散盘。

## 3. 双盘：（如图21）

将身坐于坐具之上。男的先将左腿盘回，左脚脚心朝上，放在右大腿的腿根之上；再将右腿盘回，将右小腿叠放在左小腿之上；右脚脚心朝上，放在左大腿腿根之上。女的坐法相同，但左右相反。

其他要求同散盘。

## 4. 平坐：（如图22-1和图22-2）

取高矮适当的坐具，端坐于上。两条大腿平放，分别与两小腿成 $90^\circ$ （即膝部为直角）。双脚分开，距离同肩宽，脚尖朝前。脚与小腿的垂直线成 $90^\circ$ 直角。上身不要后仰，背更不能死死地靠在硬的椅背上，免得影响督脉中气的运行。上身与大腿也成 $90^\circ$ 直角。但是，身体各个部位都要放松，不能死板。

其他要求同散盘。

坐功要求：静中求静，恬淡虚无，万缘不挂。坚

守一处和

冥心存气养神

静坐少思寡欲



单盘  
图20

恬淡虚无

逍遥于庄子无何有之乡

游戏于如来大寂灭之海

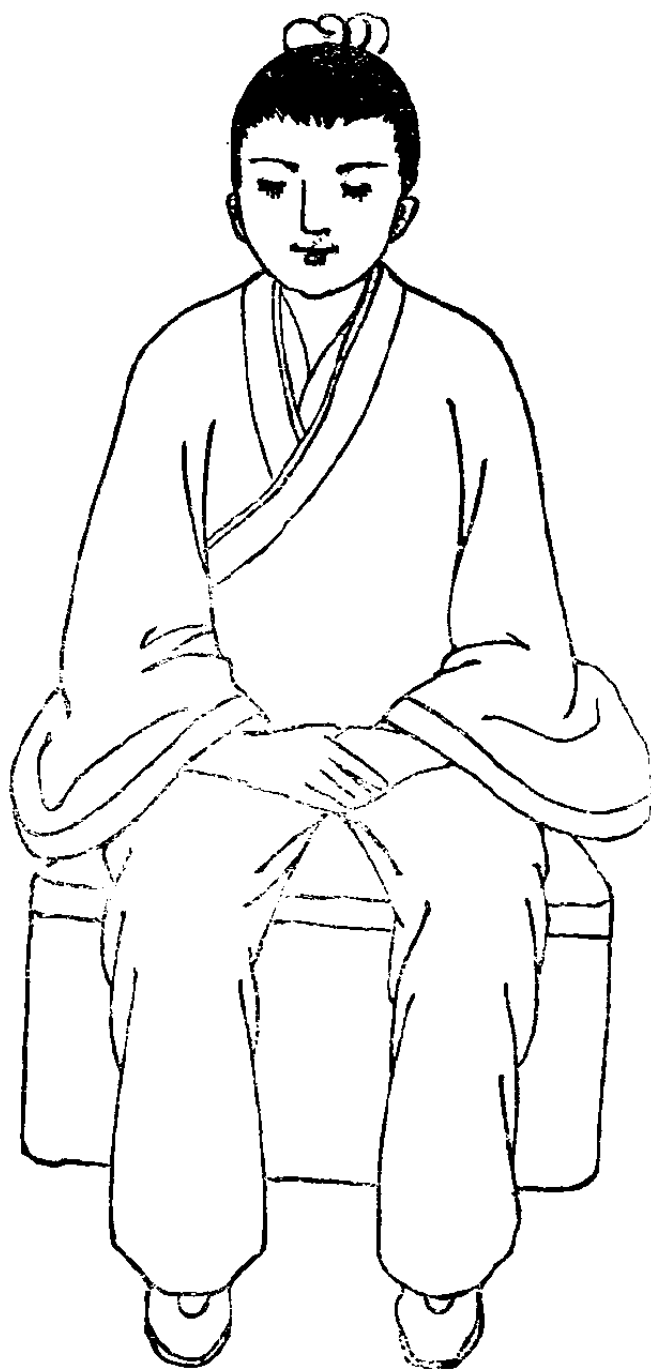


双盘  
图21

# 守内常常

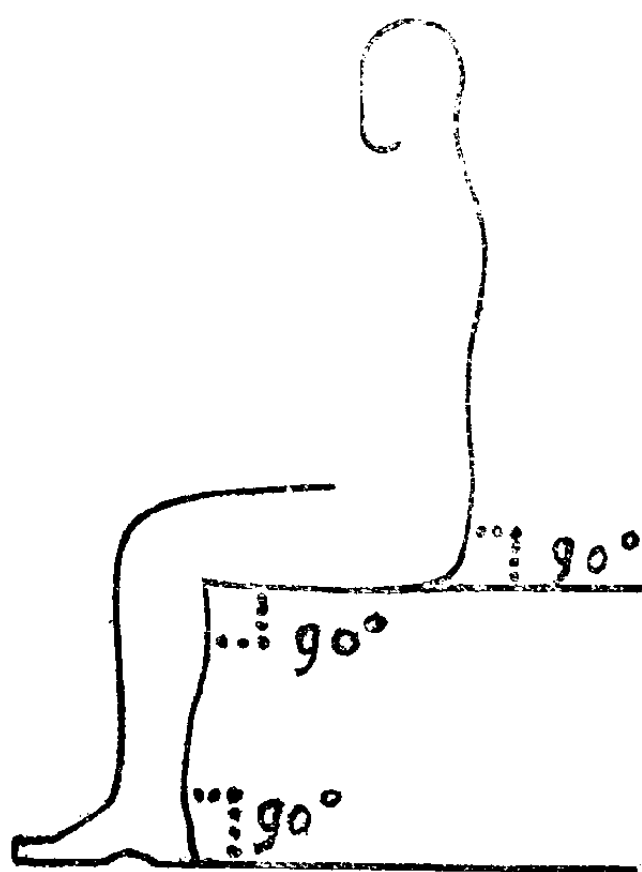
不拘方式神勿驰

坐坐如意内守



平坐（正面）

图22-1



平坐（侧面）

图22-2

持行之，必然得到效验：

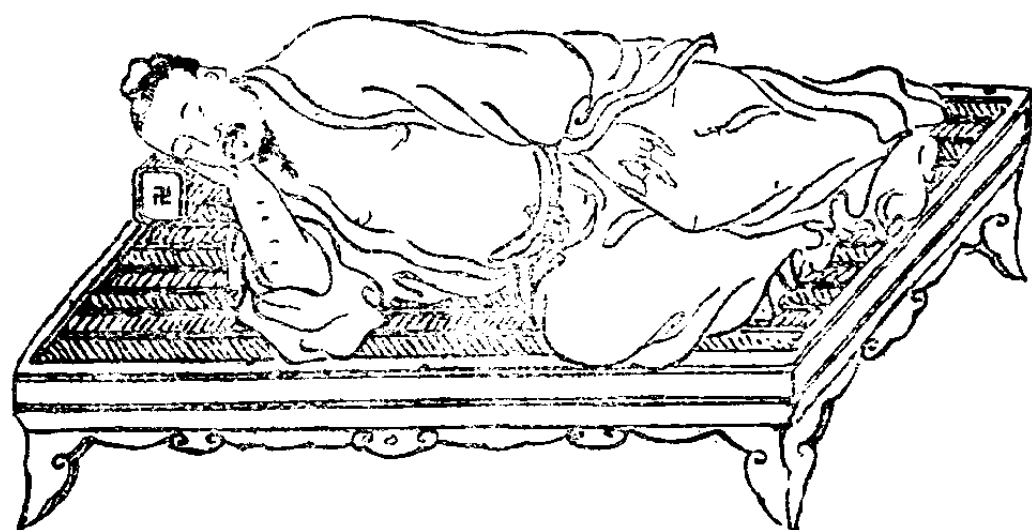
“坐久忘所知，忽觉月在地；  
冷冷天风来，蓦然到肝肺；  
俯视一泓水，澄湛无物蔽；  
中有纤鳞游，默默自相契；  
无事此静坐，一日如两日；  
若活七十年，便是百四十。”

——引自《性命圭旨》

（二）卧式：（如图23）

## 形神俱妙

若存若亡守其中



形卧神静如空空

图23

卧式，以侧卧较好，因仰卧压督脉。以右侧卧为例：右侧身而卧；下侧之右手手掌朝上，托腮；其拇指与其余四指分开，其余四指并拢，拇指与食指之间叉耳；上侧之左手掌掌心朝下，平放于左大腿之上。双腿自然屈曲、叠放。

左侧卧的要求，同右侧卧，但左右相反。而且，两种侧卧，可以轮流倒换。

对五官和躯干的要求，与坐式相同。合目内观，意到哪儿，目观到哪儿。收神于炁穴，意与观合一，神与气合一，必然收到效果。

卧功，应力戒昏沉入睡。修道易，斩魔难。《性命



圭旨》说：“然而色魔、食魔易于制服，独有睡魔难炼。”为了斩睡魔，首先，日常生活要规律，谨防精神、身体过于疲倦；第二，做功的时候，两眼微闭，上、下眼皮之间留一道小缝儿，入静后，自然闭眼即可。

坐功时，面朝南，或南略偏东，以顺应地磁之方向。卧应顺南北；头朝哪边，则无所谓。

总之，本气功对姿势没有严格的限制；但求舒适，但求体内阴阳相交能顺利进行。

## 二、练功时间

练功时间宜在子、午、卯三个时辰进行。子时为天文时间23点到1点；午时为11点到13点；卯时为5点到7点。标准时间与天文时间有些差别。北京时间与外地时间又有差别。用北京标准时间的地方可按表4的时间改正数来求得当地当时的天文时间。例如，在北京，表4中时间改正数为（-14.6分）；当北京标准时间为11点时，天文时间为（11点-14.6分），即为10点45.4分。北京标准时间为11点14.6分时，天文时间为11点整。再考虑到自然之气作用到人身的时间有些滞后；所以，我们建议北京的练功者，午时功从11点30分开始。同理，子时功从23点30分开始；卯时功从5点30分开始。其它地方的练功者可参照这个办法

# 子进阳火 午退阴符图

阳长阴消

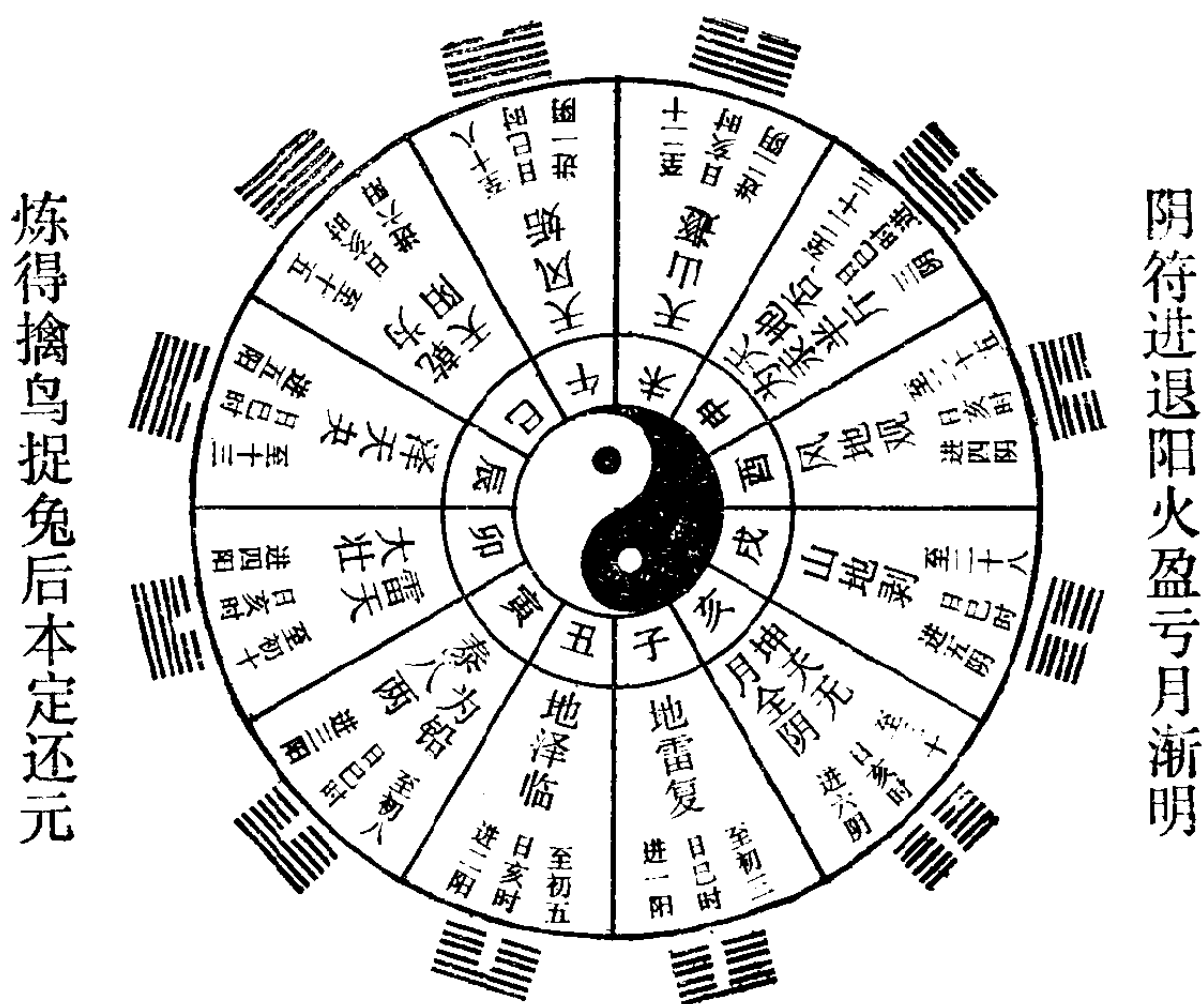


图24

算出自己的练功时间。中、小城市和农村可采用经度相近的大城市的时间改正数；也可用日晷来测定；或按经度推算。经度差 $15^{\circ}$ ，时间差一小时。也就是说，往西 $15^{\circ}$ ，时间改正数减60分；往东 $15^{\circ}$ ，时间改正数加60分。各地经度可查地图估算出来。北京经度为东

表4. 中国主要城市时间改正数表

城 市 名	改正时(分)	城 市 名	改正时(分)
北 京	-14.6	广 州	-27.6
哈尔滨	25.2	呼和浩特	-34.2
台 北	6	贵 阳	-53.2
南 京	-5	兰 州	-64.8
南 昌	-16.6	拉 萨	-115.2
郑 州	-25.6	天 津	-11.2
太 原	-29.8	沈 阳	13.8
南 宁	-46.8	福 州	-2.8
成 都	-64	济 南	-12
西 宁	-73.2	武 汉	-22.8
喀 什	-176	长 沙	-28
上 海	6	西 安	-44.4
长 春	21	银 川	-54.8
杭 州	0.6	昆 明	-69.6
合 肥	-10	乌鲁木齐	-127.6
石家庄	-22		

经 $116.4^{\circ}$ 。不采用北京标准时间的国家和地区，可参照此法算出自己的练功时间。

每次练功的时间以两小时为限。因为，释迦牟尼说：“二候在彼，四候在我，四候采牟尼，六候完神功。”一候等于二十分钟；六候就是两小时。“彼”指肾；

# 法轮六候图

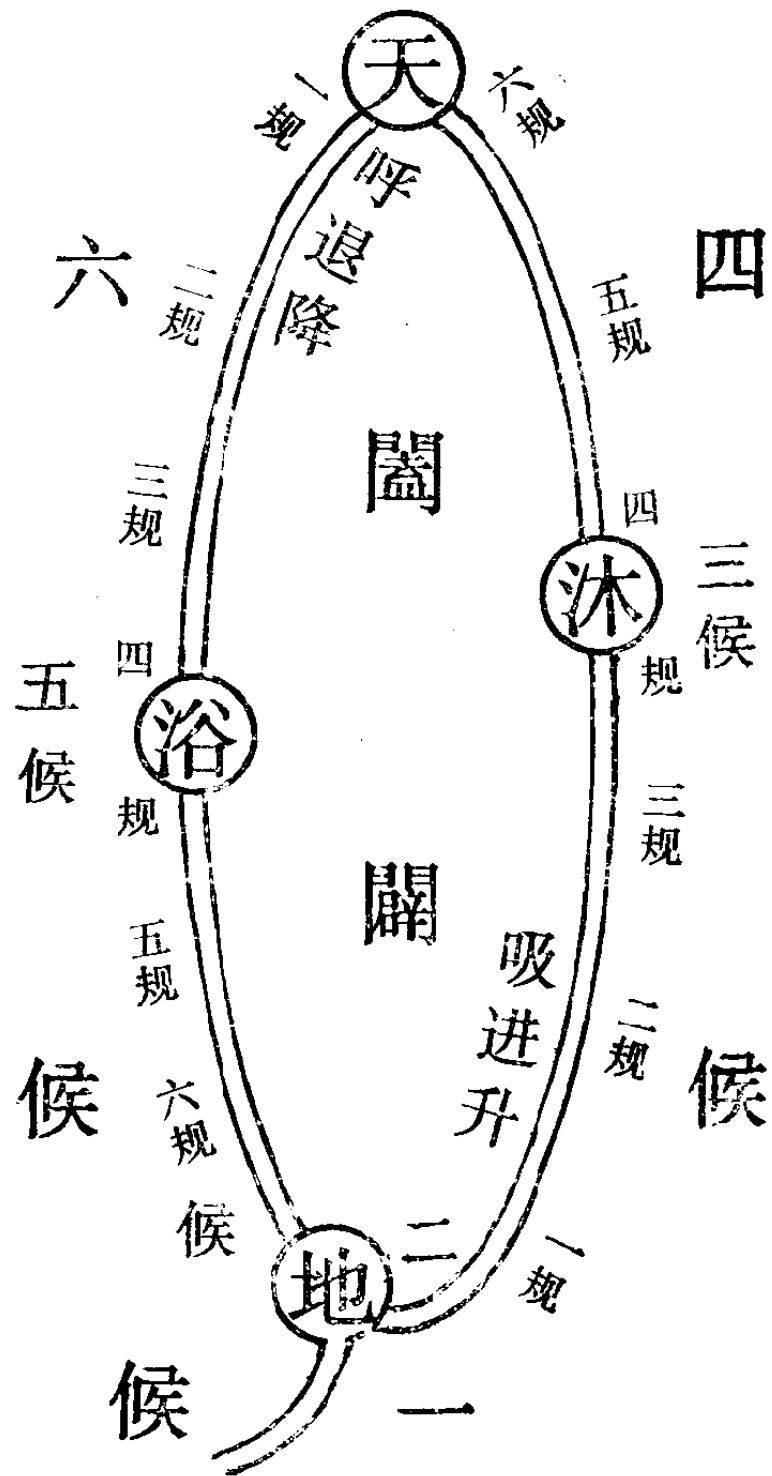


图25

“我”指心；“牟尼”指药。功夫到一定程度时，四候就该采药；意采心得，从肾采至心。但这不是死的。功夫进一步提高时，就可以更早采药，更早收功。所以，达摩说：“二候采牟尼，四候完神功。”到“完神功”之时，还想延长功时，就得进入温养，即意守全形，不守局部。另外，打坐时，身上有“不得劲”的地方，就应把意放轻，甚至完全无为，并让形体放松；这样，自能延长功时。另外，还要防止“煮空铛”。无药、无快意，而守时长，就是“煮空铛”。

关于“活子时”，生热安炉以后才有。另外，初练者不练酉时功，理由以后将说明。

### 三、功前准备

1. 功前要净身：就是要用温水洗生殖器、谷道和两者中间的会阴区。一则，将它们洗干净；再则，将它们预热，以利生热安炉。最好，每坐前洗一次；至少，一天得洗一次。

2. 功前，将大、小便排尽。可适当喝些水，但别喝得太多。有时，功中阳举并想尿，应先尿后练功；别误把它当成来药。功前，要将全身放松。为此，必须松裤腰带；最好不穿有松紧带的裤子。

3. 上坐时，要平心。心平气和，神才能就位。

正如吕洞宾所说：“无念方为静，静中气自平，气平命归根，归根乃是真。”忙乱上坐不行。不管多重要的事，说甩就甩，不让它在脑中占据位置。当然，彻底消除杂念，还要靠提高功力，靠无为还虚，以神补脑；脑补足了，自然就不想了。在没有达到这个水平时，只能靠“遗忘法”：来了，别着，别留，别跟着走。所说的“魔”，就是一些伤脑筋的思念。“斩魔”，就是要把这些思念去掉，不去想它们。

### 第一节 一步功筑基——炼精化炁

这一步的主要要求是“生热安炉”；主要功法是：意守下丹田、玄牝、上弦（牝门）、会阴或玄关（一窍）。

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，也需要生热。要修炼成“纯阳之体”没有一点阴浊之气，即全身没有一个地方是凉的。因此，生热是本气功自始至终的一项主要要求。生热主要从玄关（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？这是需要研究清楚的首要问题。因为，它对指导练功实践有直接的首要的意义。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。”（火就是热）；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：“用意紧则火燥，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”；一是“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，用意要顺乎自然，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。佛宗云：‘拟议即乖，较量即错。’”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；应不让它干涉元神的作用。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。

练功中，用意的轻重和用意的部位是一个非常复杂，又非常重要的问题；需要各人根据自己变化着的情况，不断悟，不断试，不断找，不断摸索，不断调整。所以，《伍柳》说，金丹“全凭火候成功”。这



就叫做调息。

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。而下丹田位置明确，容易找；并且，它离口鼻和心脏较近；初练者呼吸较短，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来。这时，完全是自然呼吸，不用调整呼吸。

另外，心脏病患者一开始就应练“二意法”。二意法的功理功法将于第二步中论述。

在此，必须着重指出，本气功最重要的热源是体

内阴阳相交。看来，练本气功中所发生的各种主要的  
阴阳相交，包括心肾交、任督交、天地交和木与金交，

調藥煉精成金

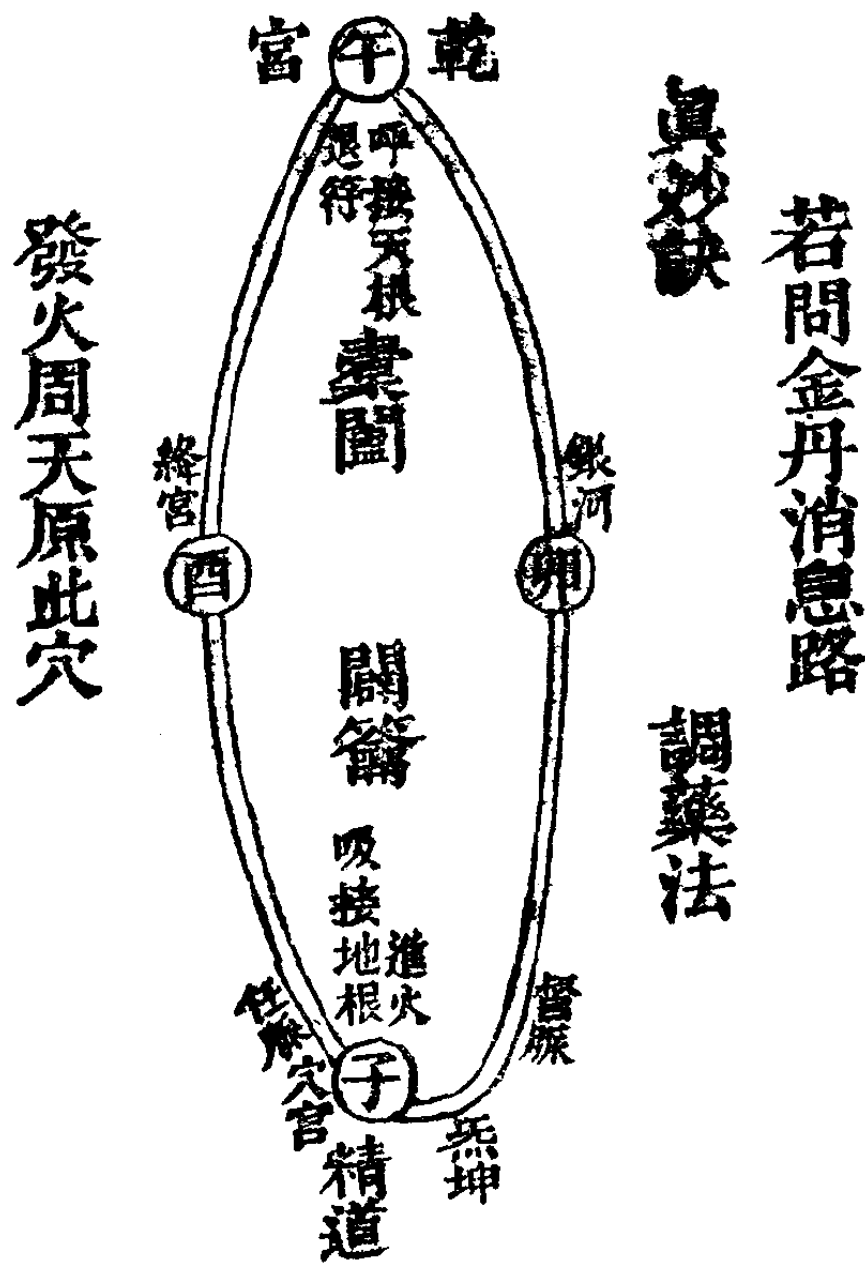


图26

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。

本气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，甚至完全放掉；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。一气又名和气、生气、真气或神气。一气可以补全身。正如《道德经》所说：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生。”这就是说，头脑得一气就会清明，肾得一气就会宁静，心神得一气就会虚灵，三宫得一气就会充盈，全身，包括五脏六腑，得一气就会生长。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，但无一气治病效率高，而且有时会使患处产生疼痛。

“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——小口吸气；有意吸，无意呼；（2）武采——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，精满而无欲，永不起阳时，才算丹基成。精门炼固为握固。握固后，一方面，精门不排精；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。

## 第二节 第二步功炼心——炼炁化神

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、口腔或喉咙等发生炎症；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。这就像打混凝土时，必须将水和砂石、洋灰搅拌均匀一样。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，真炁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，要分开来，拖长时间讲。所以，《伍

柳》接着说：“又当知天机非邂逅可谈”。这就是说，饮刀圭是一项不能一见面就谈的天机。因为说早了对练功不利。所以，读者，对于饮刀圭，如未得师传，请别强猜，更别强行。

水火既济是竖交；木与金交是横交。木与金交就是肝气与肺气经带脉相交。有的人水火既济先开始；而有的人木与金交先开始。因人而异，不可强求。横交似动未动时，也可用意模拟一下，以作为发动。模拟的方法和路线是，用意领炁从脐往右往后，再按左——前——右的方向沿带脉转圈。待炁自动运行时，就改成“动随其波”，即意随而不领。如果转的方向反了，不是按上述方向转，而是按右——前——左方向转，则应用意让反过来。另外，转够三十六圈后，应用意让停止转动。木与金交也可促进水火既济。因金木之气为中气，在心下脐上。木与金交，带脉才开，心炁才易下去，肾炁才易上来。否则，木与金不交，带脉不开，心炁下来不过脐，肾炁上来不过肾脏；这样，心肾就难于相交了。另外，木与金不交，中气不足，带脉不通，常易发噎不止。如遇这种毛病，按上述方法，用意领炁沿带脉按从脐往右往后往左，再按左——前——右方向转几圈，症状可立即缓解，以至消除。

大周天是跨第二步和第三步的功法。小周天开

了，大周天的虚象也就有了。大周天的路线是：炁穴（下鹊桥）→尾闾→夹脊→玉枕→昆仑顶→明堂→玉柱（鼻柱）→舌顶上腭（上鹊桥）→十二重楼（肺管）→心（自然入五脏六腑）→脐→下丹田或玄关（一窍）→炁穴；简单地说，就是从炁穴沿督脉上升至顶，然后，从顶沿任脉下降至炁穴。所以，大周天叫做任督交或天地交。人身中，头为天，肾为地。任脉属阴，督脉属阳；任脉和督脉之炁相交是阴阳交。天属阳，地属阴；天地炁之交也是阴阳交。开大周天，先得开尾闾；然后，开夹脊和玉枕关。这叫开后三关。后三关开时，一般都会有反应。尾闾最难开，因此，开时反应也较大。到时，别害怕，别惊恐，自然就会过去。尾闾非真阳不开。尾闾分步逐渐开，最后真开时，会感到整个骨盆区似乎没有了。尾闾开后，热炁就会从炁穴沿督脉而上行。一般，炁到夹脊要停一停。等夹脊开后，才能进一步上行。同样，炁到玉枕关也得停一停；待玉枕开后，才能过去。有的人，炁到大椎也得停一停。炁到昆仑顶后，停的时间一般较长。有时还会在头顶转圈；转圈后，又归昆仑顶。炁在头时，往往会感到头上有个“箍”，很紧，类似《西游记》中的“紧箍咒”。发生这种情况，别惊恐。这是好现象，而且是练本气功中必然会发生的现象。炁在

头上，应静以待之；炁会从头上下来。如久久不下，也可意守心（绛宫），让它来下；或者采用将额头“九张九合”的方法，导引它过祖窍。“九张九合”是开祖窍、下重楼之法，也是使炁从督脉转入任脉之法。当炁在头上形成“紧箍咒”、久久不下来时，可用此法：有意凑眉、挤眼将脸部肌肉尽可能往两眼中间的祖窍穴集中，然后又放开，是为一合一张。如此，重复九次，就是“九张九合”。一般，脸部肌肉往祖窍集中时，耳中会有“嗡”之声。等到不“嗡”时，炁就过了祖窍。炁过祖窍后，就易于过上鹊桥、下十二重楼而入心。那时，就会觉得心中有快意，而在头上形成的“紧箍咒”也就消释了。下来后，炁在心和脐停的时间会长些。炁下来归炁穴后，才能收功。总之，开大周天要无为而成，不要意领；初期，也不要意随。炁上头，意不要上头，以免引起上火，更免影响心肾交泰。大周天开后，意也不要随大周天转，而是随小周天转。这样，以小周天带动大周天转，更为省事，更为稳妥。大周天的转数和炁在头上的转数应不超过八十一圈。大周天之炁的运行方向应是后升前降；炁在头上转的方向应是左一前一右。如果不对，应以意让它变过来；但变得不能过急。在没有药时，没有高度快意时，不要行大周天；否则，会形成所谓的“煮空铛”，不但无益，反而

有害，可能引起上火。

大周天的发展趋向是：由虚到实；由窄到宽；由短到长；由不接到全接。最初，圈有空隙，有不接处，炁也较窄，是为虚象。以后，炁逐渐变粗扩大，以致两胁都接上，即炁在背一胸全面升降。有时，心肾直通道逐渐扩大到整个内腔，热炁像在热水桶中那样整体上升到头，又整体下来，而形成大周天。大周天的发展过程有点像小周天：先是转圈，然后不转圈，任督中三条线合成一条线，任督不感觉有炁运行，没有周天转，只有中间一个热通道，一升一降；然后，不升不降，甚至天地合一，这是天地之真交，又叫天地之正交或清交。有时，这个热通道两头会联动，也就是昆仑顶和会阴上下联动，上边噎一下，接着下边噎一下。这叫“无缝管两头吹”。这是大周天真通的表现。如果是真动，动几下，一静就可能进入胎息。有时，昆仑顶、脚根（踵）和中间的会阴三点联动，这也是“无缝管两头吹”。大周天发展到最后，督脉似乎像一根橡皮热管子，尾闾开足了（整个骨盆区似乎没有了），不感到有上桥和下桥，全身温温，有意、无意也是周天，高峰时，身前身后都满是炁；这才是真正大周天，才是大周天的实象，才叫得道。这时，就可进入胎息了。大周天足了，才能进入胎息；

不足，进不了胎息。大周天尚有炁行感，胎息就没有炁行感，光有温温之热。关于胎息，将于第三步论述。

大周天开了，有了周天之炁，头脑清醒，眼睛明亮，什么病都可治。小周天可治脏腑之病；大周天可祛周身之病。因为小周天只能炼精化炁；而大周天才能炼炁化神。大周天开了，身中如有缺陷，用意和眼光往缺陷处稍稍一掬，它就会圆满。那时，就不用抽坎填离，阴阳自然平均，心肾自然交，进入“炼精无精可炼”的阶段；因为精一来就在里头化成炁了。等到炼心把阴阳都炼足了，即血和炁都足了，壮了；那时，就会感到没有心，会觉得下边没有炁，只有快意，炁都到头上了。大周天真开后，就会无贪欲，无烦恼；会觉得世界上没有值钱的东西，什么都没有大周天好。

大周天开了，自然会一天给你进行四次沐浴，即每天子午卯酉四正时，炁给你“洗澡”，洗去身中阴浊之气。有意来，无意也来，才算真。来时，谷道非常舒适、温热。这种热和“乐”的感觉逐渐向全身扩散。可能先下后上，也可能先上后下；可能后升前降，也可能前后同时升降。最后，达到全身温温，如《太平经·合阴阳顺道法》所描写的景象：“若居温蒸中。于此

时，筋骨不欲见动；口不欲言语；每屈伸者益快意；心中忻忻，有湿润之意；鼻中通风，口中生甘；是其候也。”这也就是结丹之候。沐浴时，不能用意，要无为守全形。沐浴的功能大无比。它能使外肾不举，滴点不漏，丹基成；它能使全身所有关节都通。但这要斩三尸后，才能达到。三尸又叫三毒。水经子注《清静经》说：“三尸住三关，九蛊住九窍，变化多端，隐显莫测，化美色梦遗阳精，化幻景睡生烦恼，使其大道难成。”（九蛊也是阴浊之气；三关即后三关；九窍位于督脉和五脏）。排阴浊之气的最后阶段是“斩三尸”。正如丹经所说：“斩完三尸，得道可期。”“斩三尸”一般反应在下肢。“三尸”阴浊之气一部分排掉，大部分化解为阳气；正如陈泥丸《翠虚篇》所说：“三尸精血可充饥。”其他阴浊之气也是如此。大、小周天开的过程，也就是排阴浊之气，祛疾病的过程。随着功力的提高，患处总是由痛变为不痛；由难受变为好受；最后，感觉它似乎没有了，病也就彻底好了。当然，其中会有反复；但总的发展趋势必然如此。即使是几十年的老病根也可以如此拔除掉。

大周天开了，奇经八脉很快也就会开。八脉中，最重要的是任脉和督脉，其次是带脉。张紫阳《八脉经》说：“人有八脉，俱属阴神，闭而不开；惟神仙



以阳气冲开，故能得道。”又说：“采阳气，惟在阴跻为先”，阴跻是“天地逐日生炁之根，产铅之地”，“真气聚散皆从此关窍。”由此可见，阴跻（会阴）也很重要。

小周天一开，心肾直通道出现时，就不用肺呼吸，转入内呼吸，即止息。止息时，小腹自然地一起一伏，心似动似不动，血出入心脏不费力，心跳听不着。

小周天的后期可以进行观息。观息又叫内观。内观是眼光和神觉合在一起，细细体会，非常奥妙。意在那儿，就观那儿。意在某窍位，则观此窍位。意在道（小周天之道或心肾直通道），则观此道。内观时，开始无光；后来有光。有光，才算小周天得着了；否则，尚属幻象。炁不够，热不够，丹不够，不放光。炁够，丹够，自然放光。炁圆满必有光。幻丹有热无光；真丹有热有光。炁不够时，别使劲看；否则，可能出偏。时机成熟时，闭眼内观，顺中线从上往下看，炁自然归心。炁一归心，光马上到。得周天之气后，都能见光。小周天有小周天之光；大周天有大周天之光。现光，现象时，看一眼，知道来了什么就算了，别老盯着它，别着相。着相与不着相是邪道与仙道的分界线。除了眼前现“玻璃球”和金光外，其他光和

象都不要管。“玻璃球”就是抱朴子所说的“大如弹丸黄如橘”。龙虎交尾才能出黄光。出现玻璃球，应意守它，让它尽可能留的时间长些。意守玻璃球时，连光和心肾直通道一齐守，即统照球和心肾道。内脏亮时，先一部分放光。绛宫放光，即佛学所谓的“明心”。五脏六腑都放光时，叫做“洞明”。本气功中所现的各种现象将于第七章《现象论》中论述。

张紫阳《金丹四百字》说：“真土擒真铅，真铅制真汞，铅汞归真土，心身寂不动。”这四句诗是对本气功第二步功理功法的最好概括和归结。我们先动员黄婆，将心气和脾气调到炁穴，使龙入虎穴，进行心肾之下交，从而提取出真铅。这就是“真土擒真铅”。当下宫炁满（整个骨盆区热了，甚至似乎没有了）时，将肾中之炁（包括真铅）采至绛宫，让虎入龙宫，进行心肾之上交，使真汞不致飞散而积聚起来。这就是“真铅制真汞”。当真铅和真汞都积聚到一定数量，而且达到平均的时候，它们自然就会在玄关（一窍）交接合一（龙虎交尾吐真精），而后归黄庭（土釜）。这就是“铅汞归真土”。此后，自然就会进入“心身寂不动”的状态，即入真静；然后，进入胎息而入定。“入真静”时，不仅杂念没有，而且“不知有我，不知有物”，即进入“物我双忘”的状态。小周天入真静；大周天入定。

静生慧，定生神。关于入定，将于第三步功中进一步论述。

真铅又叫做“水中之金”；真汞又叫做“火中之木”。所以，真铅和真汞，在真意的帮助下，交接合一而归土釜，也是五行合一、五行归土。而且这才是真正的五行合一、五行归土。

### 第三节 三步功无为还虚——胎息还丹

第三步的主要要求是结金丹、结胎和脱胎；主要功法是胎息还丹、温养和无为还虚。

我们炼的丹是内丹，而不是用草药或金石炼成的外丹。内丹是修炼人身内精炁神而凝聚成的浓缩炁体。内丹无形，而它生热、生光、生快意，有时还微微发胀；所以，自己能感觉它的存在。有时，别人也能感觉它的存在。内丹在那儿补那儿，那一经亏补那一经。因所凝聚的炁体和结丹部位不同，内丹也有许多品种。据说，丹有几百种，大体上分为上、中、下三品；仅《抱朴子内篇·金丹》就列举了三、四十种。本气功产生的主要丹和胎及其体系、结成处、归藏处和结时景象、结后景象等情况见图3（丹胎图）和表3（丹胎表）。小者为小丹；大者为大丹；更大者为胎。有形的圣胎（舍利子）是由无形的舍利炁（金丹）凝

聚成的；舍利子形同本人。

从图3可知，小丹、刀圭之丹、中丹和炁胎在第一步和第二步已开始结成。结阳丹、金丹和脱胎，则要在第三步才能进行。

第一步意守下丹田等窍位，生热安炉时，祖炁就逐渐凝聚为丹头；再由丹头而凝聚为小丹。《伍柳》说：先天祖炁“即吾身中一点真阳之精炁，……在内为生气之根者。……祖炁从生身时虽隐藏于丹田（就是下丹田），却有向外发生之时。如生视生听生言生动生淫欲，皆此一炁化生；如思外之色声香味触法，皆由炁载思以致之。”祖炁又名元炁或一炁。《伍柳》以元炁为铅，以元神为汞。练本气功可使祖炁不向外发散，而在内经过心肾相交、天地相交等各种体内阴阳相交，逐步化生凝聚为各种内丹。在炼精化炁、炼炁化神的过程中，先天祖炁可不断得到补充。这就是后天补先天。《伍柳》说：“人吃五谷，化为阴精。不曾锻炼，此物在里面作怪。只用丹田自然呼吸之气，吹动其中真火；水在上，火在下，水得火自然化为炁。……其炁混入一身之炁；此炁再合先天之炁；然后，先天之炁再从窍内发出而为药。”

第二步“真土擒真铅”时，提取出来的真铅就是刀圭之丹；“真铅制真汞”时，所制伏的真汞就是中丹；

表3.

丹 胎 表

名称(别名)	结成处	归藏处	结时景象	结后景象及其他
祖炁 (元炁)		下丹田	先天祖炁， 无形，生身 时隐藏于下 丹田。	它是立形之炁， 在内为生气之根， 在外化生感觉言 行。
丹头			气最旺 时。	炁运行之头。 采药即采丹头。
小丹(丹 珠、小药)	谷道	谷道	形如小滚 珠。	乃心气和肾气初 交合成。
刀圭之 丹(阴丹、 真铅)	炁穴	炁穴	饮刀圭而 得。	有刀圭之丹后， 可能现黄芽。
中丹(真 汞、银丹)	绛宫	命门	眼前忽闪 ……发光。	心中忻忻。
大药(真 正一气， 得一之炁)	玄关窍	黄庭	坎离交后， 化为一炁； 又叫和气。 其性柔，其 质清。	真大药就是大 淫气；即所谓“淫 气即佛气”。
炁胎(炁 丹、炁体)	黄庭 (脾)		炁圆为胎； 火为丹。	炁圆，可离身。

续表

名称(别名)	结成处	归藏处	结时景象	结后景象及其他
阳丹	上宫	绛宫 ——→海底	天地上交。 (往往现象、 现光)。上宫 九转丹成—— 归心服丹—— 归炁穴还丹。	乃阴精、阳精合 成的上品之丹;在 无为中产生,又叫 “无为之丹”。
金丹(大 丹、舍利炁)	泥丸	绛宫 ——→海底	六脉停,“这 回大死今方 活”,“金沙 入五内”(参 阅附件二); 眼前现金光。	上宫九转丹成—— 归心服丹——→归炁 穴还丹——→在海底 一个大热炁球。
法身	玄关窍	脐后, 命门 前,谷 道内 上	立法身时, 眼前光圈中 现小孩(这 为幻胎)。	从天门或五官 出元神,叫做“五 花献顶”,是五 脏气圆的现象。 功德圆满时,自 然而出。
圣胎(玄珠、 舍利子、牟 尼珠)	海底	海底	在面壁九 年中生,无声、 无色、无嗅。	舍利炁——→舍利 子(无形——→有形, 形同本人)。

注:海底=阴跻(会阴)和骨椎(尾闾)。

“铅汞归真土”时，逐渐在土釜（黄庭）积聚起真正一炁（大药），就可结炁胎。结炁胎在第二步仅仅是开始，到第三步才能完成。胎成时，有光，洞明，五脏六腑都能看见。那时，一炁充盈整个胸腔和腹腔，使两胁也感到非常舒适。结炁胎就进入“身心寂不动”的状态，即进入胎息；口鼻呼吸之气没有了，元炁似乎也不动了。所以，《入药镜》说：“初结胎，看本命”。《伍柳》注解这句话时说：“本命者，二气也。元炁为生身命之本，呼吸气为生身命之具。而结胎之初，必要本命二炁，随神之号令，同凝于中，而为真胎也。”初结胎时，感觉肚脐周围有些炁，似转似不转；就如《伍柳》所说的“似有微微呼吸，若在脐轮而若不在脐轮，在虚空。”“脐轮”就是肚脐的周围。“在虚空”就是在黄庭；因黄庭是一个虚无腔。

建立炁胎就是胎息。《伍柳》引述古《胎息经》的话说：“胎从伏气中结，炁从有胎中息。”“伏”即降伏的意思。这就是说，炁胎要在胎息中结，而二炁要在炁胎中安息，即进入胎息。胎息时，周身温热，不感有炁波升降或旋转；没有口鼻之呼吸，鼻孔贴纸，纸不动。第二步，关于沐浴，引述了《太平经·合阴阳顺道法》所说的“若居温蒸中。……是其候也。”一段经文。这既是沐浴之候、结丹之候，也是胎息之

候。胎息不息，不息为真息；似无气息，但不憋闷，且非常愉快。胎息要自然而然，自己千万不要闭气；就如《伍柳》所说“内气不出，外气不入，非闭气也。”

胎息时，就能降龙伏虎。龙虎就是心炁和肾炁。那时，你想炁往那儿，它就往那儿去，完全应用自如。胎息就是入定：呼吸俱无，八脉俱止。入定与入静不同：入静时无念，而炁还动，有神知，意还能操纵；入定时，混身炁一点也不动，没有身子，没有感觉，就不用意守了。入定时，身体从上到下一点一点消失，光剩下一个神觉；忘我，忘物，无能意守，无能操纵。入定初期，见光又见物；后来，只见光不见物。入定时，五脏六腑都停止活动，都得到休养生息，自然利于养生。据说，如果每坐都能入定二、三十分钟，就能添寿三十年。入定之法就是心息相依：闭目内视祖窍后，经心肾直通道静观炁穴。这叫洞观或幽观，意、炁和目光都在炁穴安息不动。但要时机成熟时，才能入定。

胎息必然无为，无为无不为。进入胎息，胎息还丹也就从此而开始。所以，丹胎图中温养炁胎和胎息还丹是两条同时开始的平行线。这表示两者是同时开始并平行向前发展的。两平行线之间有几条联线，表示两者关系密切，互相影响，互相作用，互相促进，互



为条件。它们之间的作用不是单向的，而是双向的；所以，连线没画箭头。从丹胎图还可知，两者相互作用的过程，如果顺利的话，也得长达三年。

丹胎图第三步上线，即温养炁胎线，发展的结果是胎圆，从此可脱胎、立法身。胎圆就是胎神圆满，即佛教所谓的“见性”。佛学认为，“见性便是佛”。道家认为，这是得道成仙，成为“神仙”。所谓“神仙”，就是无思无欲，心情舒畅；体快身轻，静动自如；有之不嗜，无之不恼；智慧广大，无所不知；登山如平地，身轻如鹅毛。当然，一闭眼就能进入胎息，就没有凡呼吸，即没有口鼻呼吸时，已可算是得道成仙；因为，胎息是仙凡的分界线；但，这只是成为地仙，能长生不老，但还未成为神仙。拿佛学的四禅定来说，初禅念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽定。后者（胎息）只相当于“二禅息住”和“三禅脉住”的水平；而前者（胎圆）则相当于“四禅灭尽定”的水平了。灭尽定又叫灭息定、真定、大定或真胎息。《伍柳》说，灭尽定时，“二炁俱无，食脉两绝。……昏沉尽绝，散乱俱无。……方为纯阳果满之胎神，而已入于神仙之域矣”；又说：“绝无动静起灭，即是胎圆，乃返还到如母胎初结一炁，未成我，而未分精炁与神之时。正《入药镜》所谓‘终脱胎，看四正’而得者。”“四正”是指一天中子午

卯酉四正时。大周天开后，自然每天于四正时给你进行沐浴；到时，你会感到全身有温温之热；而其余时间，如不练功或不在活子时中，则无此感觉。胎圆后，体成纯阳，一天二十四小时，全身都在温温之热中，反而不感觉有四正时的沐浴了。所以，《伍柳》注解“终脱胎，看四正”这句话时说：“看四正者，验四正工夫之有无也。有，则胎尚未圆。以其有，乃养胎之工也。无，则曰灭尽定，而阳神成就矣。”初结胎时，神尚在阴，为阴神；胎圆时，才成阳神。胎圆时，手无六脉，发白重黑，齿落重生，呼吸绝而魔无。

上文中所引“胎圆，乃返还到如母胎初结一炁”是什么意思呢？这是《伍柳》用道家“顺生人，逆成仙”的基本理论来说明炁胎和胎息的发生、发展和消亡的过程。《伍柳》说：“夫人身，初时只二炁合一为虚空中之炁而已；无胎也，亦无息也。因母呼吸而长为胎，因胎而长为息。及至胎全，妙在随母呼吸而为呼吸；所以，终日呼吸而不逼闷。此缘不由口鼻呼吸，只脐相通；故能似无气息一般。此正真胎息景也。离胎而息即断。无母脐与子脐相通，不得不向自身口鼻起呼吸，即与胎中呼吸同而暂异其窍耳。逆修返还之理安得不以我今呼吸之息而返还为胎中息耶？！凡返还呼吸时，以口鼻呼吸之气而复归于胎息之所，如处胎息之时。

渐渐炼至胎息亦真无。真无者，灭息定之义也。方是未生时而返还于未有息，未有胎前之境界，不落生死之途者矣。”《伍柳》又说：“人从禀受，性命原是一团。盖人受胎之时，父母二炁合成一炁，一点灵光之性，即在其中。古人所谓三家和合有其身。真不谬也。”这两段的大意是说，人最初是由父母二炁（合成一炁），与自然所给的“一点灵光之性”（元神），三家和合成的混沌一团。那时，无胎无息，性命不分，即元神和元炁不分。后来，随着胎的形成和生长，才有胎息；性命才分开，即元神和元炁才分开。出生后，由胎息变为口鼻之呼吸（凡呼吸）。道家逆修就是先由凡呼吸返还为胎息；然后，再由胎息返还为无胎无息，性命合一，神炁合一的混沌状态。这也就是胎圆的状态。胎圆时，炁圆、炁满，没有炁波，全身那儿都不动。这时，道圆、胎圆、炁圆，统称为“三圆”。

胎圆以后，就可以脱胎。脱胎就是炁体脱离肉体。脱胎时，先感觉有两个身体——肉体和炁体；以后，只感觉有炁体，不感觉有肉体；整个成为一个炁体，像一个炁球飘浮着。炁体发展到一定程度时，就比肉体大，能包住肉体，把肉体中的阴浊之气化掉；直到化完，体成纯阳，才能脱胎，才能出阳神。阳神不要出得太早，让富富有余才出；出后，才易成长。就如生小

孩，足月生，好养活；月不足而生，则难养活。脱胎的条件有四：（1）全身炁满；（2）八脉开，百脉开，各处炁都通；（3）静笃时（即静极时）；（4）不能从肾中脱，因肾中有浊气；最好，从天门脱胎。脱胎另有秘诀，到那时才教。不能提前教；否则，可能导致提前死亡。脱胎时有光。顶上出气而无光，是排脑中三尸阴浊之气，不是脱胎。道家认为，肉体可烂可臭，是假身；炁体永远不灭，是真身。

胎圆时，就能入大定：一定几天、几十天，甚至更长的时间，不吃，不喝，不睡，还很舒适。入定时间长短依道衡（即功力大小）而定；到时，自然会觉醒，眼自然会睁开。静生慧，定生神。大定中，智慧广大，会出一些神通，例如，无事不知，等等。应“慧而不用”。

\* \* \*

丹胎图第三步下线，即胎息还丹线，是怎样发展的呢？胎息还丹就是金液还丹，就是结金丹，还金丹，是仙道中最重要的事。抱朴子葛洪说：“余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇卷，以千计矣，莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古来无仙矣。”炼成金丹者能放金光，别人也能见，人们称为“金仙”。《伍柳》说：金

丹“即丹田所炼成之炁，名曰舍利”；“舍利是命得性炼成”；“性在泥丸，命在脐”。命即元炁，藏于脐；性即元神，藏于泥丸。这就是说，金丹是元神与元炁接交合一而成的；简单地说，就是神炁相交合一而成。这恰好与上线温养炁胎而达“性命合一、神炁合一”是一致的。这不是偶然的巧合；而是因为上线与下线是一个过程的两个互相关联的方面。如果说，本气功第二步的主要内容是心肾相交而合一；那么，第三步的主要内容就是神炁相交而合一。

神炁相交的过程在第一步和第二步就已经开始。我们在前文中说过：意守玄关（一窍）中，“找到它时，会有快意，而脑凶门也会有所感。”脑凶门就是泥丸。“有所感”就是有所通。也就是说，玄关（一窍）与泥丸那时通了；或者说，玄关窍之一炁（真阳）与泥丸之元神（真阴）相通了。阴阳相通，阴阳够数而平均，必然会接交而合一。不过那时交在下边，即天地之下交；而且神炁相交之量较少，不占主导地位而已。然而，这种“脑凶门也会有所感”的现象，随着功力的提高，则日益加强；特别是到第二步心肾相交中，更为明显。那时，无论意在炁穴、玄牝、会阴、玄关（一窍）、绛宫或黄庭；只要窍位找准了，不仅会有各窍位特有的快意，而且泥丸的感觉也特强。因此，这

两者成为窍位是否找准的主要判据。意守下宫和中宫这些关键窍位，对产生真铅、真汞和大药（真正一炁）有决定性的影响；也就是说，对补充元炁有决定性的影响。所以，这些窍位与泥丸相通也就是神炁相交的明显迹象；虽然，那时还不知道究竟通过什么渠道相通。后来，大周天开了以后才知道，原来是通过督脉相通的。大周天由虚象发展到实象也就是神炁相通由小到大的发展过程。进入大周天实象（督脉这条“橡皮热管子”出现了），也就进入胎息，开始胎息还丹。所以，《庄子》说：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”“亲”就是体内阴阳相交，尤其是神炁相交。就是说气与神合一为亲。

胎息还丹初期只结阳丹，不结金丹；而且，这段时间还比较长。开始结金丹以后，在很长一段时期内，也不是每天都能结金丹，一年结几次，就不易；而那时，阳丹则每天，甚至每坐都能结。阳丹也是上品之丹，也是无为之丹，与金丹属同一类型。阳丹和金丹都是采大药而结丹；都是从炁穴开始，又返还到炁穴；都是后升前降转一圈；都是在泥丸“九转丹成”；丹成后，都要先归心（服丹），然后，蛰藏到炁穴（还丹）；蛰藏后，都能形成人为的沐浴而温养全身、温养道胎。阳丹与金丹的差别主要表现在结丹景象不

同。结金丹反应很强烈，结阳丹反应较轻柔；结金丹生热较多，结阳丹生热较少；结金丹快意较强，结阳丹快意较弱；结金丹，眼前现金光，结阳丹，眼前现白光；结金丹时，“六根震动”，“虚室生白，龟缩不举”，……。许多丹经都讲了结金丹的景象，但对阳丹，甚至连名称都没提。其原因恐怕也在于此。但是，金丹必须在结阳丹的基础上才能结。阳丹与金丹似乎有渐变(量变)与突变(质变)的关系。这就是说，结金丹是在较长期结阳丹这个渐变和量变的基础上，在主、客观条件适宜时，才能发生突变和质变。因此，既然把金丹叫做舍利炁；似乎可以把阳丹叫做“准舍利炁”或“稀舍利炁”。

大药是怎样采到泥丸宫呢？采药方式有多种。要看药的老嫩和督脉通畅情况来决定采用那一种。当督脉不很通畅，炁已到尾闾上不去时，可以用“有意呼，无意吸”的方法，逐步引炁过后三关，进达泥丸。当坏景（迷糊中见异性）已现，精欲射未射，而大药即将走漏时，就应采用“青龙剑”：两眼微开，返视泥丸，全心全意守泥丸。这时，如果采成功，药的效力是很大；所以，把这个火候叫做“不老不嫩”。但这时才采，有较大的危险；一不慎，一时迷糊，就要造成大漏。所以，最好在坏景现以前就采；虽然得的少些，进

度慢些；但是，比较安全可靠。有时，转大周天的过程中，大药自动分批送到泥丸；大药送到一定程度时，大周天自动停转。当督脉完全畅通时，可以用不采之采的方法：意守黄庭、炁穴或玄关（一窍），大药自行进达泥丸。这样，自行升顶的药劲足，补脑效力大；而意领上顶的药劲不足，补脑效力差。总之，大药来时，往往反应较强烈；这时，千万不能心忙意乱，心要稳定（准备紧急时采用青龙剑），静候其长旺，待旺极而刚回头时，才采（意采心得也是如此进行）。静候中力戒昏沉和散乱。当来药而不起阳，没有漏的危险时，就静候其自行化炁结丹升顶；千万不能乱采，不能把丹当作药来采，更不能连采；否则，可能使丹化为水而泄漏掉。

大药经督脉进达泥丸有一个重要的作用——净化大药，丹经叫做“炼金出矿”。因为大药产于下宫和中宫；其中必然含有肾炁和心炁。而肾炁和心炁并非纯阳，还有阴气和浊气。督脉通五脏六腑。各脏腑本身之炁的气质各不相同：有的阴多阳少，有的阳多阴少，有的半阴半阳；有的含浊气较多，有的含浊气较少。因为“同气相求”；大药经过督脉时，各脏腑分别将其中与自己气质相同的炁吸收去了，大药就净化了。大药至督脉上端到大椎以后，只剩下纯阳的一炁。用它



才能补脑。如未经净化，让不纯的炁入脑，不但无益，反而有害，可能导致各种神经方面的疾病。

大药到脑以后，会停留一段时间，以补脑。因为，脑有九宫，一阴八阳：藏洞房夫人的泥丸宫属阴，其余八宫属阳；要把九宫补足，炁才能下去；所以，炁在脑停留时间较长。另外，一炁为真阳，洞房夫人为真阴。当阴阳都够数；阴阳平均时，在泥丸就会发生阴阳接交而合一——结丹（结阳丹或结金丹）。阴阳接交时，炁一般会在脑中转圈，一般不会超过八十一圈。这就叫“九转丹成”。九圈构成一转；八十一圈就是九转。结阳丹和金丹要无为而成；炁转不转，你别管。如果炁按右一前一左方向转时，你得用意使它按左一前一右方向转；但转变别过急。炁转圈时，可以默数数。后来，可能失去知觉或迷糊了，数不下去了；或者因数数占意，影响入静，影响丹成，你不想数数了。这就是《道德经》所说的“数穷”。《道德经》又说：“善计，不用筹策。”这就是说，运行纯熟以后，你摸到它的规律了，就不用数数，也知道丹是否已经成熟。例如，你可从眼前所现的光来判断。结阳丹时，眼前现白光。丹未成熟时，白光中有黑雾。当黑雾都消失了，你就知道，丹已成熟。本气功其他功序中的数数，也可这样处理。一般都经历这样三个阶

段：数数——数穷——善数者不用数。但是，须要指出，这个问题还是比较复杂，而且因人而异，必须各人自己不断细心摸索，才能解决好。例如，有的人见光迟，则不能按光色来辨别。另外，这要在感觉中找，别人的经验很难对你说清楚。而且，随着功力的提高，新功序不断出现，就需要不断重新摸索。新功序出现，重新数数过程中，注意找身中较明显的变化。找到了，就可按此变化来判断，就可不数数了。除了上述的光色以外，有时从快意、炁团、声音和热度也可判断。阴阳接交时有快意；快意满足了，就是丹熟的一个标志。有时，热炁球出现，也是丹熟的象征。又如，《敲爻歌》说：“药方成，便有龙吟虎啸声。”“虎啸”是较低沉的“呜呜”声；“龙吟”是较高亢的“嚶嚶”声，如蝉鸣。另外，根据我们练功的实践得知：“热极为丹成。热极时，如水已开，温度不可再升高了；再升高，就有危险，就可能漏。”

炁在脑中呆够了，会自己下来。如久久不下，也可用“九张九合”或意守心（绛宫）的办法，请它下来。丹入心，叫做“服丹”。丹下来时，往往有几滴非常甜蜜的液体伴随而下，在口中能尝到它的滋味。所以，抱朴子描绘它说：“大如弹丸黄如橘，中有嘉味甘如蜜”“弹丸”是眼前现象，就是第二步功提到的“玻璃

球”。“嘉味”是丹香味。结阳丹、结金丹才有丹香，然后，这几滴液体可能化为炁体入心，再后到玄关窍；但感觉中，它还是液体。所以，《伍柳》描绘它说：“太空中一点甘露”。有的丹经说：“阴阳交媾罢，一点落黄庭”；或说：“一点灵珠落玄关。”丹经把结阴丹、还阳丹叫做“玉液还丹”；而把结金丹、还金丹叫做“金液还丹”。丹在心中停留的时间也会长些；这对滋补脏腑非常有益。然后，丹经过玄关窍和炁穴回到尾闾而蛰藏。这就是返本还原，归根复命，就是还丹。那时，易于还虚，而觉得似乎全身都没有了。随后，即会进入沐浴——全身“若居温蒸中”。这时，应放弃意守局部，而意守全形。还丹尚有另外一个作用——去掉丹炁中的水份，使它在尾闾凝固。靠这个作用，舍利炁（金丹）在条件成熟时，就会凝结成舍利子（圣胎）。结丹时，有各种景象，现一回结一回，直到什么也没有，就不结；精化炁，炁化神，神还虚，无身可修，就不结。

结金丹的景象，许多丹经都有描述。本书在附件二中关于《结金丹景象二文》有说明，在此就不重复。

《伍柳》描述结金丹景象说：“丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐”（这就是“六根震动”）。《伍柳》又说：“舍利成之时，

虚室生白，而丹田如汤煎，龟缩不举”。张紫阳《金丹四百字·序》描述结金丹景象如下：“泥丸风生，绛宫月旺，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋。此乃真境界也，非譬喻也。”有一点须要指出，结金丹时，不是每次这些景象全都出现。一般只出其中的一部分，甚至只现一小部分。因人因时而异，切不可生搬硬套，更不可刻意追求。结金丹时，会感到像火那样热，但不烧，不烫，不难受，而且舒适达最高潮。热遍及全身为丹熟；那时，就应温养，不行火。等到无意也热，就是丹成。然而，胎圆才是真正得金丹。

随着功力的提高，金丹越来越频繁地出现。这样，在尾闾凝固的舍利炁就会越来越多。当胎圆以后，在主、客观条件适宜时，就可能结舍利子（圣胎）。结舍利子是由无形变有形，形同本人。舍利子也是由小到大发展。所以，吕洞宾说：“生个娃儿在海底”。这里，海底指髓海之底，即骨椎（尾闾）。圣胎不像炁胎那样能脱离肉体，它在海底不动；但它不仅对全身影响很大，而且对离体的炁胎和法身影响也很大。舍利子一开，舍利炁出来，全身都热，别人看见有金光。据说，舍利子是金刚之体，五行不克，与天同

寿。另外，金丹虽是无为而成，仍有口诀、密法；不得此法，可能不得金身而圆寂了。往上修炼时，越来越容易；但越得小心，得防止自然之魔消蚀你的金光。关于成道时之效验，《伍柳》说：“成舍利时，则外肾绝无举动；成道胎时，手无六脉，发白重黑，齿落重生；出定时，身外有身。”

炼金丹自始至终都要防危险。有哪些危险呢？

《伍柳》注解“危险之防患”一句时列举了各种须防之险；他说：“防其阳生不自灵觉；归炉之后，恐精之未化，阴气来役，不会锻炼，或神光失照，或呼吸失嘘，或药产不知，或升降昏沉、散乱，或丹成而不知景，或温养失宜，或不采大药等法是也。”然而，防险与练功比较，应以练功，提高功力为主，防险为次。因此，功力提高了，防险的能力也就自然提高了。我们在第二步功中提到：“伏虎不漏，降龙不咽，自然有利于握固。……握固只有靠降龙伏虎。”如在《金丹四百字·序》中所说的“无漏”，就是说明“胎息都有了。达到胎息还丹，什么都不漏；因为精炁神化为一炁了。”

许多丹经提到的“三品一理”是什么意思呢？几百种丹大体上分为上、中、下三品。现以本气功所结的各种丹为例来说明。小丹和刀圭之丹属于下品之丹；

它结于下宫，丹炁是半阴半阳，其中有阴还有浊。中丹属于中品之丹，结于中宫，丹炁阳多阴少，有阴而无浊。阳丹和金丹属于上品之丹，结于上宫，丹炁为纯阳，无阴无浊。它们虽有这些差异；然而，它们结成的机理和方法则是相同的：都是由体内阴阳合一而生；因此，结丹时都生热、生光、生快意。这就是“三品一理”的意思。另外，这些丹对治病健身，益寿益智都有极大的好处。丹成后，怎样保养呢？一要着意均匀；二要“须臾不离”。也就是说，要经常温养，要防止“识神吃丹”（即思虑过多，导致火寒伤丹）。

有的丹经提到“外丹筋骨皮，内丹精气神”。这里，“外丹”的含义与前文所说“外丹”的含义不同。这里的外丹是指在筋骨皮中的真气，它与内丹可以互相转变。例如，意守玄关窍时，所生的热炁球先是由小到大，扩及全身；然后，由大到小，再由全身返回来而结丹。当它在全身时为外丹，返还结丹后为内丹。有的气功，例如，有些站桩功，只炼外丹，不炼内丹。它可能治筋骨皮的病，但对益寿延年的好处不大，有时甚至有害。

有的丹经提到“三迁”。这是什么意思呢？《伍柳》注“三迁”说：“按钟离答纯阳论还丹云：‘还者，往而

有所归；丹者，丹田也。丹田有三。炁在中丹，神在上丹，精在下丹。自下田迁至中田，中田迁至上田，上田迁出天门，是为三迁。’功成即自下而上，不复更有还矣。”现以本气功为例，予以进一步说明。当炼基成，点滴不漏以后，心肾之下交使下宫炁满，整个骨盆区都热了，炁自然就会升至中宫，进行心肾之上交，结中丹。这就是第一迁，也就是从炼肾为主过渡到炼心为主。这时，五脏六腑炁已满，炁在心的时间比在肾长，快意也由肾移到心。然后，当大周天全开以后，全身经脉的炁和血都满了，肌肉饱满了，也就是说，炁和血都足了、壮了，炁自然会经督脉迁往上宫。这就是第二迁，也就是由炼心为主过渡到还虚补脑为主。那时，心中不感觉有炁，也不感觉有心，下边光剩下快意，而没有炁；炁都到头上，老在头上“鸣洋、鸣洋”地似转非转，头上似乎有一个圆热水袋，头脑感到非常舒适，似乎在乘鹤驾云，很容易入静；天地上交的快意比心肾交时高多了。那时，在上宫会突然结丹——结阳丹，结金丹；头上会出现各种景象和光。最后，当胎圆以后，出阳神，由内出到外，经天门出到上空。这是第三迁。最初，应一出即收，以防各种魔气消蚀你的阳神；待阳神养壮了，才能远出、久出。

\* \* \*

温养就是沐浴。我们在第二步功中提到：“大周天开后，自然会一天给你进行四次沐浴，即每天子午卯酉四正时，炁给你“洗澡”，洗去身中阴浊之气。”这是天然的沐浴，较难；要到一定的时辰才能进行。然而，自然来沐浴时，你闭目守形，可延长沐浴时间。上文提到，胎息还丹后，“即会进入沐浴。”这是人为的沐浴，较易；任何时辰，只要闭目练功，进入胎息还丹后都可达到。然而，这两种沐浴的景象和功效则是相同；都是达到《太平经·合阴阳顺道法》所说的“若居温蒸中。……是其候也。”的景象。这真是“异曲同工”。如能将两者有机地结合起来，自能延长每天“若居温蒸中”的时间。当延长到每天二十四小时都能“若居温蒸中”，而且有意无意都如此，那就是体成纯阳，得道成仙了。所以，《阴符经》说：“天人合发，万化定机”。《伍柳》也说：“沐浴是成仙成佛最紧要最玄妙之工。……沐浴乃是炼丹之正工；而进火退符不过只是调和助沐浴之工而已。”实际上，《伍柳》所说的“十月怀胎、三年哺乳、九年面壁”中用的基本功法都是温养(沐浴)。另外，《伍柳》说：“沐浴而成空，名曰仙机；不能真空，则堕旁门。”“成空”就是还虚。这就是说，沐浴要达到还虚；否则，就是旁门。《伍



柳》又说：“一年沐浴防危险。……沐浴最贵有定心。防危险正防其心不定，防其沐浴不如法。”

还虚就是修性；因性体是“虚无”。丹道主张性命双修；所以，还虚是丹道整个过程中自始至终的一项基本要求。人们往往把虚无与虚幻混淆起来，认为还虚是无稽之谈，是迷信。这部分是因为，除“一气化三清”（肉身化为光而去，佛学叫做“虹化”）以外，还虚时，只练功者自己感觉似乎自己的身体没有了，而实际身体还存在着。因此，从未有过这种感觉的人很难体会，很难相信。然而，这种感觉是因为身体起了实际变化而引起的，是实在的，不是虚幻的，不是幻觉，更不是作梦。许多人，在练功到一定程度时，都会出现这种感觉；而且，这种感觉及其伴生现象会重复出现，随着功力的提高，会越来越频繁地出现。这就说明，它有一定的规律性和可重复性，可以作为现代科学的研究对象。实际上，已经有些科学家对气功虚无态进行了研究，并取得了可喜的成果。中外各种气功的高级阶段都会进入虚无态。西方现在流行的超觉静坐法中出现的“超觉态”就是一种虚无态。最近二十多年来，许多科学家对超觉态进行了大量的科学研究工作，发表了许多科学研究报告，取得了令人信服的成果。我们相信，丹道虚无态迟早要成为现代

科学的重要研究课题，并会取得可喜的成果。

按丹道的理论，还虚分为三大阶段：（1）最初还虚，与本气功第一、二步相当；（2）无为还虚，与第三步相当；（3）末后还虚，与九年面壁相当。现分别论述于下：

最初还虚又叫炼己还虚。《敲爻歌》所说的“性要空，意要专”是对这一阶段的基本要求。所谓“性要空，意要专”（《吕祖全书》），实际上是讲述了炼性和炼意的具体要求，都属于炼己的范围。它可以通过练功中的不同景况，从不同角度来解释。下边谨摘录两段《伍柳》的有关论述于下，以供参考：

己者，即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。然必先炼己者，以吾心之本性，本以主宰乎精炁者。宰之顺以生人由此性；宰之逆以成圣亦由此性。若不先为勤炼，熟境难忘，焉能超脱习染而复炁胎神哉？当未炼之先，每出万般变幻而为日用之神，犹且任精任炁外驰不住。古云：“未炼还丹先炼性，未修大药先修心”，盖为此而言也。能炼之者，因耳逐声而用听，则炼之于不闻；目逐色而用观，则炼之于不见；神逐感而用交，则炼之于不思。平常日用必须如是先炼，则己念伏降，而性真纯静。及至炼炁炼神则

不被境物颠倒所诱：采药而药即得；筑基而基即成；结胎而胎必脱；万名复性之初，而炼己之功得矣。

还虚之功，惟在对境无心而已。于是见天地，无天地之形也；见山川，无山川之迹也；见人我，无人我之相也；见昆虫草木，无昆虫草木之影也。万象空空，一念不起，六根大定，一尘不染。此即本来之性体完全也。如是还虚，则过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。顿证最上一乘，又何必修炼己之渐法也哉。佛宗云：“无相光中常自在”；又云：“一念不生全体现，六根才动被云遮”；合此宗也。

吕洞宾说：“命要传，性要悟”。这就是说，命功要由老师传授；而性功则要靠自己去悟。古今社会的政治经济制度和指导思想有很大的不同。我们又是“处染不染”，在社会中生活，经常遇到许多社会中的问题；更须实事求是地、灵活机动地处理好各种问题，才能真正做到“处染不染”，又能生活下去，炼好功，积好德，达到功德圆满。否则，如果生搬硬套，随心所欲，顺口乱说，不但解决不了实际问题，反会招致不必要的麻烦或祸害。但是，有一点须要指出：“大公无私”是古今中外都提倡的美德；如能正确理解和身

体力行这种美德，必然有助于还虚。另外，还虚必须与修命相结合。正如《金丹四百字·序》所说，“一气，不可见闻，亦无名状，故曰虚无。”我们练功中也体会到，那个部位一炁充盈，就会觉得这个部位似乎没有了；当三宫炁满，全身炁盈时，就会觉得全身似乎没有了。而且，只有与命功相结合，还虚才能进入具有“热乐空光”的真空，而不堕入顽空。炼到一定程度，眼前会出现大如火柴头的一点亮光。这是性体在眼前现的象，叫做性体之光，简称为“性光”。“一点灵光之性”由此得名。闭眼见性光，较易得；开眼闭眼都见性光，较难得。

无为还虚又叫胎息还虚。如果达到胎息，必然要用无为。有为时，炁就受管制，受阻碍，受意的阻碍。故此，它不能真正还虚。无为还虚时，意不再有作为。它的工作是什么？守全形，就不守身上那个部位。但是，什么都不守，易入顽空或煮空铛。守全形，就等于无为。无为无不为，神气才能补脑，才能还虚，才能进行胎息还丹、温养道胎。无为还虚，必须以后天还于先天。后天，先有水火既济、心肾相交，使精化为炁；然后，炁化为神；然后，才能补脑。这也是后天补先天。心肾相交时，必须有为；到胎息还丹时，才能无为。这正如张紫阳所说：“始于有作

人难见，及至无为众始知；但见无为为要妙，不知有作是根基。”简单地说，就是要“先有后天”。整套功法中是如此；每一坐中也是如此。要自然而然进入无为，不要有意识进入无为。一上坐，意要重；以后，越来越轻；然后，若有意若无意；最后，自然而然进入无为。小周天炼精化炁时，必须有为；否则，精化不掉，因精中有阴浊之气。大周天开了，就可多无为，少有为。胎息还丹时，就可无为，听其自然发展。三部分三个办法：下宫——有为；中宫——半有为半无为；上宫——无为。无为时，守全形，不是完全无为。总之，上坐时，起始，必须有为，有意。否则，如果完全无为，容易流于“煮空铛”、“守顽空”；交上以后，必须无为，必须不着相。否则，交得不均匀，不能达到最高度，甚至会漏。得道后，有意无意，都在氤氲，就不用意；而筑基中，没有意是不行的。另外，无为不是漫不经心，放任自流或随心所欲；其中有很大的危险。《伍柳》说：“无者非不用火而言。无乃是火候行之妙于无者。此危险甚大。因有为之火易行，无为之火难行也。不能无之，是危险；能无之，而或少有一毫杂于有，亦是危险。无之而或间断不行，亦是危险。故张紫阳亦嘱之世之愚人俗子，但见无为便猜为不用火，遂其所为，安心放旷者，有之；或猜为

始终只用一无为而已，不求所以当有 为 于 始 者，有之。”

末后还虚又叫炼神还虚。这是本气功三步以后的事；所以，本书不作论述。

综观上文可见，还虚是修性，贯穿于丹道之始终；温养是修命，乃筑基成后的主要功法。所以，还虚与温养相结合实为性命双修的主要体现和最高表现，是往上修炼的基本功。

#### 第四节 女丹功法

金丹乃纯阳一炁，并没有男女之分；而修炼金丹之法，为什么又有男女之别呢？要回答这个问题，仍然需要从男女禀气之初谈起，而其源则在道。

《道德经》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物；万物负阴而抱阳。”这就说明了宇宙间的万物都是由道所生的；而万物之中皆有阴阳。这便是自然的运化之理，这个理也就是道；而这个道理早在天地分判之前的混沌时期就存在着。道所生的万物中，自然包括人类在内；而人类正是万物之中最灵最贵者。人中的男女之体，便是由大道之化，阴阳二炁以行道，相互求索而来的。即大道造化人类之初，得乾阳之炁者成男，得坤阴之炁者成女。《周易》一书中

所说的“乾道成男，坤道成女”，讲的就是这个道理。

大道造化出人类之后，人中既分男女，男人和女人就必然遵循阴阳二气的运动规律而相互求索，以求繁殖而发展，从而开始了人类生化的生命运动。关于阴阳相索而成男成女的理论，《周易·说卦传》中是这样说的：“乾，天也，故称乎父；坤，地也，故称乎母。震一索而得男，故谓之长男；巽一索而得女，故谓之长女。坎再索而得男，故谓之中男；离再索而得女，故谓之中女。艮三索而得男，故谓之少男；兑三索而得女，故谓少女。”

索者，求也，是主动的。所谓“震一索”者，实际上是“……一索为震”。从立胎的角度来说，是指父母媾精之时，阴先求阳反被阳所包，即阳精包阴血，是阴入阳中为男。“一”者，初也，故震为长男。震以下的两个阳卦，坎(☵)为再索之中男，艮(☶)为三索之少男，也都是这个道理。因此，男子虽然为阳刚之体，却是外阳而内阴。

关于“巽一索而得女”，其理同于阳卦，即父母媾精之时，阳先求阴反被阴血所包，即阴血包阳精，是阳入阴中为女。巽以下的两个阴卦，离(☲)为再索之中女，兑(☱)为三索之少女。所以，女子虽然属于阴柔之体，却是外阴而内阳。

以上情况说明，男女之分和形质的不同，是兆源于父母媾精之时，阴胜阳则生女，阳胜阴则生男。胜者必盛，这是明显的。至于造成阳盛或阴盛的原因，则是由阴阳的变化来决定的，而不是人为的。这个问题因为与练气功无关，故本文不予论述。

所谓“形质”不同，是指维持人体性命的根本物质和身体结构而言，即男为精，女为血；男体为阳，女体为阴；男乳无汁而小，女乳有汁而大；男性生命之室曰精室，女性生命之室曰子宫；男基凸而女基凹；男子阳从下泄，女子阳往上升。就阴阳的特点来说，男精阳中有阴，而女血则阴中有阳；阳主动而阴主静，就气质而言，男性刚而女性柔；男性急而女性缓；男念杂而女念纯。男主动，其气易泄而难伏；女主静，其气易敛而易伏。就修炼内丹而言，男曰炼精化炁，女曰炼血化炁；男精色白，故名曰白虎；女血色红，故名曰赤龙。男子炼到不漏精为筑基成，女子炼到不漏经为筑基成。

男精女血的足数，因其性别不同而年龄也有异。一般的说来，男16岁阳精足，女14岁开始行经。男性的性命运动，可参看本书《性命宗述》；炼精化炁之法，就是本书的三步功法，此不赘言。兹将女子的性命运行情况简述如下：



女子14岁开始来月经，亦称天癸至。《素问·上古天真论》说：女子“二七，而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”到“七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”就是说，女子从14岁开始行经，此后便损之又损，至49岁天癸竭，月经就停止了。有些体弱的妇女，血海干枯比常人要提前些，故40岁出头月信就不潮了，这便是衰老的表现。关于女性生命运动的详细情况，可参看本书的《性命宗述》章。

古圣先贤为了使妇女身体健康，故传下了女丹功法以救人。多年来，笔者在研究男子修炼之法的同时，对女丹功法也进行了研究，得知男女的形质所不同者，在于阴阳也，在于精血也。然而，要炼成纯阳之炁，方能使人们健康长寿，则男女是相同的。所以，研究女丹功法，就要从相同中去寻求不相同之处，这便是了解女丹功的重要一环。

女子是炼血化炁，而女身属于阴质，其血“本生于心而无正阳之气”，也是属阴。两阴相合，其阴更甚，这就给炼血化炁增加了很大困难，非得用异于男功的方法不可。因为女子炼血化炁，是由子宫血海而化，通常血海寒，行经时腹痛，就是因为凉气多，血寒而不能化炁，非得往血海之中投一热气流，才能达

到化血为气的目的。否则，血不能化气而影响肝；同时，血海不得血中之热气以温之就是生血，其性寒，故需要得到回笼之气，这就是投入血海中的热气流。所谓回笼之气，就是血中所生化之气再去温养血机关，使血海加温。要达到这个目的，女功的筑基之功，就是要意守炁穴。

练功初期的筑基要意守炁穴，这是男女相同的，所不同的是炁穴的位置，男女不同。男子的炁穴在丹田，女子的炁穴则在乳房。前文提到，女子练功筑基成的标准是不漏经，即斩赤龙。要想达到斩赤龙的目的，首先是找准炁穴的位置，这是非常重要的。所以，女丹经诗说：

炁穴无他即乳房，休将脐下妄猜量。

人如不知阴生处，安得毒龙自伏藏？

这里所说的脐下，就是男子的炁穴，即下丹田。在《女丹合编·序》中，列举了女子很难修成无病之身的多种流弊。其中流弊之一，就是以“男子脐下一寸三分中之炁穴，误指为女玄关者。”所以，白莲真人说：

男女金丹地不同，阴阳一理实相通。

清心寡欲为根本，筑基先要斩赤龙。

明确告诉人们，男女的炁穴不是同一个地方，不要弄错了。慈悲古母的女丹诗，则揭示了女丹功修炼筑基

前的全过程，开头第一句诗，就是教导练功者要把注意力放在乳房。她指出：妇女练功时要

回光返照两乳间，修神注在金锁前。

二日半后黄变白，移鼎换炉炼成仙。

这首女丹诗的前两句是说：两眼神光返观两乳之中的膻中穴，神则注于两肾之下，久久行之，自然河车运至中田以补破体。第三句诗是指练功的时间，要在月经过后二日半，血已变成黄色，这时就可净心用功，不久血变白色而赤脉斩，又回到处子之体了。第四句是说，斩赤龙之后就要改换功法，按照男功去炼，久必成真。正如女丹功诗所说：

情窦开时如破瓜，全凭土德长黄芽。

朝朝暮暮勤培养，自得长生不老花。

就是说，天癸至如同瓜破一样，已成走漏之体；但是，只要依靠五德之土（脾气）以长黄芽（这里指内丹药物），再由黄芽培养成金丹，长寿就有望了。

女丹功的入手处，为什么要在乳房及膻中穴呢？因为膻中穴与子宫相通，其位置在两乳头往里，二而归一为中，即两膻一中。气到了膻中穴，有了温度，自然下降到子宫内，血海的温度增高了，血才能熔化为气。行经时，外出的少，回笼的多，气返回到肝和心脏而温养。所谓“回笼”，就是良气上行（而后所

坤道至妙

斩断赤龙能长生

意守臆中血化气

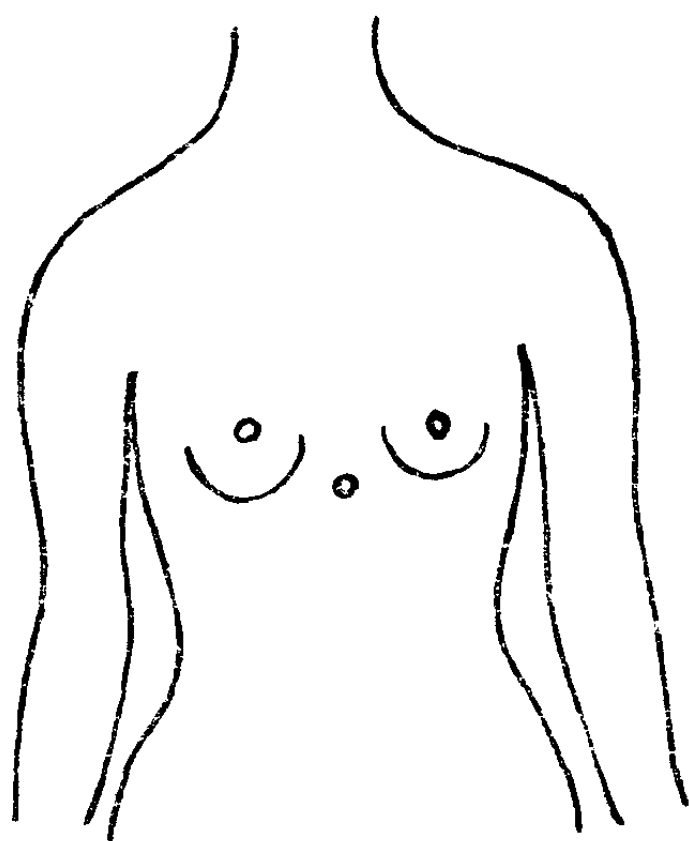


“斩赤龙”坐式

图27

剩下的渣子随着月经排出，其血呈黑褐色)，上边的血清，都化成了气，上腾于膻中，再回到肝脏以造血。血足了再补心，心的功能强了自然有利于脾胃。这便是炼血化炁，元炁充足以补全身之亏，这正是女丹经所说女子阳从上升之意。

具体功法：首先按本功法的要求做好准备，盘膝



膻中穴示意图

图28

安坐，全身放松，舌抵上腭，闭目收神，意守膻中穴，两手交叉捧乳(如图27)，将右手劳宫穴对准左乳头，将左手劳宫穴对准右乳头，每一呼吸，双手手指各

掐乳房一下。如此反复，最多不超过三百六十遍。双手停止不动，体内会有气动。有的人横交先开始，有的人竖交先开始；有时气会由下宫渐渐升到中宫，再由中宫渐渐升到上宫。气入上宫时，必须由督脉上升。这时，意不要上头，仍旧守住膻中穴，气自然会下降，回到两乳之间。在一坐当中，气动数次，经过一段时间，会感到胸部发热，上肢也有热感。身体的上部热了，气自然会下降到血海之中。这时，意念要减轻，做到似守非守，也可以用意念往下丹田稍微引一下，这样既能避免嗓子发干，又利于热气下降。

丹炁炼到这种程度，所需要的时间长短不同，因人而异。因为每个人所生活的环境不同，条件不同，体质的强弱也各有异，年龄也有大小之别，因而练功的效果就不尽相同；有的人练功一个多月，就会达到上述效果，有的人就有可能需要两三个月的时间。在这个期间，月经也会有所变化，平时月经多的人，有可能减少；而月经少的人，则会先增多而后渐渐减少；经期不准，或行经腹痛的症状，也会得到改善。同时，也会出现一些反常的现象，如白带增多，这正是血海之中的寒气向外排泄的现象，过一段时间就会自然减少，恢复正常。此外，有人还会从阴道分泌出黄色带有酸臭味的浊质。这说明血海中不干净，如果不修

炼，长此下去，子宫就会出现病变。如果感到乳房发胀，这不是病症，而是得炁的验证。

得炁以后，练功时会有快意；出现快意，就是来药。待快意达到高潮，刚要下降时，就要抓紧时机采药，千万不可错过。采药之法，为小口吸气，要有意吸而无意呼，将药从血海（子宫）采到降宫。吸气最多不超过24口，是为意采心得。采药后，会感到“心中忻忻”。这时就不要再继续“有意吸无意呼”了，而是静守绛宫。采药后，也可以行小周天、大周天进行烹炼（小周天为烹，大周天为炼）；气没有形成小周天，即气还没有炼通小周天，就不会通大周天；小周天炼通了，大周天自然会形成。但是，要注意使气自然形成周天，不要强求，因为强求则必然会调动后天识神，这样反而干扰了元炁的运行，所以求之不得。

女丹功的这段周天烹炼之工夫，与男功的玉液还丹相同。炼了一个时期之后，当意守乳房穴快意很快就来时，则不必再继续捧乳吸气，只是意守乳房穴，并不断采药、烹炼就可以了。采药后，就会出现由绛宫开始遍及全身的一片清凉舒适之感，这就是丹经中所说的“心中忻忻”。月经基本没有以后，就是在不练功不采药时，体内的热气也会不断出现，遍体清和之感一天之中常常存在，五脏六腑无一不适。

练功有了丹气之热以后，要注意防寒，防风吹，因为这时许多窍位已经开了，容易被邪风侵体。古人说“避风如避箭”，讲的就是这个道理。另外，还应注意加强涵养性修炼，按照本书《功德》章的要求去作，以避免气恼忧思；要戒怒，凡事要自知自解；因为心中不净对练功不利，进步很慢，难以达到斩赤龙的目的。必须注意，来月经时不能练功，因为行经时阳炁已变为阴经，练功不但无益，反而有害。

练功要抢在行经之前。在月经到来之前两三天，会感到腰酸，小腹痛，腿软，不思饮食，这叫“月信”，即月经将要到来的信号。这时要抓紧练功，化血为炁，经血自然会减少，这叫作“索龙头”。月经来时就要停止练功。月经过后两三天，待血变成粉红色，月经似有似无时，就抓紧练功，这样月经就干净得快，这叫作擒龙尾。这索龙头和擒龙尾之功，在坤道丹功中极为重要。所以，《西池集》中说：

腾腾烈焰青龙舞，渺渺清波白虎蹲。

虎尾龙头绦索系，擒归神室合真源。

在女丹功方面，这首诗强调了月信来时索龙头的重要性。

女功筑基斩赤龙，并不是一斩就成功，而是要连斩几次。即月经每来一次，就如法临期斩之；每斩一



次，功也就提高一步。练功的效果如何，验证于月经的变化。一般的是，月经由少而多，由多而少，由少而无，不但红的干净，也没有白带，尽化为炁，其阳自旺，月经自绝，乳缩如男子。功效到了这个地步，则正是体现了有中还无之妙。而已经绝经的妇女，久炼再来，一斩即化，则正是无中生有之妙。《女真丹诀》中说：

功夺乾坤造化机，人人有个上天梯。

阳生阴退无他诀，祇在神思不着迷。

不着迷兮有主见，暗中提把无情剑。

赤龙斩断两三番，方显佳人好手段。

所以，功炼到这个程度，筑基的任务就基本上完成了。

筑基完成之后，就是不在坐上练功时，如果出现下身发热发胀的感觉，这就是生药，应当马上练功采取，不要当面错过。正如吕祖所说：“七星宝剑西南挂，双林树下运转轮。”炁击尾闾时，就要请老师传授坤道“抽坎添离”秘诀，饮刀圭秘诀。总之，女功筑基异于男功，筑基成功之后，就和男功相同了。

关于练功的时间、女功与男功基本相同，即取子午卯酉四个正时。其中稍有不同之处，就是初练功时，男子不宜练酉时功；因为男子为阳体，而酉为阴时，有阴杂之气，对初练功者不利。而女子因为属于

阴体，正与酉时相合，练酉时功可使同气相求，以达到滋阴补阳之目的。经验证明，妇女练酉时功的效果并不差。

练功的次数多少，要根据每个人的实际情况而定。一日之中，三坐四坐，功不厌多，但子时功每天必须练。因为每天的子时为阳升之时，练功的效果好。至于功中显象，与男功相同，请看本书的《现象论》，这里不多谈。须要反复强调的是：无论显什么象，都不要著。这是正道与邪道的不同之处，请读者注意。

## 第五节 收功和注意事项

### 一、收 功

收功，是每次练功完了之后必不可少的动作。本功法对于收功的要求比较简单，但也必须认真去做。否则，也会出现气散而不能归丹田的现象，那将对身体带来不适。

收功时，要无为，听乎自然，只剩下一个意，看炁往那儿走。这时，意不能完全离开。否则，气易散，也容易发困。

收功后，要搓搓脸，作作头部按摩；缓一缓，再行动。搓脸揉眼，可帮助开祖窍，去皱纹。按摩头部

后颈部，可使头脑清醒。另外，按摩小腹可以顺肠胃；按摩腰子，可以使命门之气与督脉之气合而为一；按摩和活动腿足，可以舒松其筋络。

## 二、注意事项

1. 戒酒色财气。首先要戒色。最好能绝欲，即不性交。其次，要戒气。功夫越高，越不能生气。得道者没脾气；有脾气的人不为得道。修道的过程就是从刚转化为柔。至柔至善，才能斩魔。收入够温饱就行；千万不要费尽心思去谋财；更不能损人利己。

2. 注意饮食。吃饭适当，定时定量；“饮食有节，起居有时”；喝水均匀，饭后几杯水，不能等口渴才喝。应不吃酸的、辣的或凉的食品；不吃生葱、生蒜。喝茶比喝白开水好，可使尿由黄变白。吃饭不要过饱；最好吃六成饱，另加二成水。但也不要断谷。炁满得道后，体成纯阳，再也不吃；那是自然而然成。

3. 练功者不怕大便干燥，我们有的是气，能排出；就怕拉稀。常拉稀，“半百而亡”。拉稀就意味着肠胃温度低，不能吸收。如遇拉稀，应多守玄牝或玄关（一窍）。这对治疗拉稀、慢性肠胃炎和痔疮有特效。

4. “谋事在人，成事在天”；但人不谋，天也不成。要长寿，就要树立要长寿的思想，并努力争取：凡有利于长寿的事就努力去做；凡不利于长寿的事就尽量不做。

5. 乐有两种：假乐与真乐。世俗之乐，如冥饮、色情、看电影、跳舞等，对健康有损无益，是为假乐。坐功中得的“乐”，对健康有益无损，是为真乐。真乐比假乐高千倍。应弃假求真，求进入“极乐世界”。

6. 功中出现各种动作和“感触”，应顺其自然，不予理睬。一般，任脉通时，上身会前倾；督脉通时，上身会后倾；有时，还会往生热侧倾斜；结丹时，往往会蹦起来；炁通皮肤时，往往感到皮上有虫子爬；排病气处会发凉；……

7. 功中出汗或烦躁不安，应减轻意念，甚至进入无为。过热时，可意守涌泉穴或减轻意念。出汗是排病气的表现；病气排完了，就不出汗。

8. 某局部（多在腰部）炁过不去，可用手按摩该处5～10下。

9. 有嗝或有屁应让放出来，不要憋回去。憋回去，可能导致肠胃病。放时，别使劲；免得把好气也带出来。

10. 刚得炁时，炁不纯净，有阴浊。这时，精化成炁，困魔即来，甚至打呼。这是因为炁中的杂质迷你心。对此，应不以为怪。发困时，眼不闭死，开一缝看鼻尖，过一刻钟，浊气沉淀而下降了，就不困。

11. 出现意想不到的或从未发生过的情况，应进入无为，并细心观察它如何发展。

## 第六节 需要进一步说明的几个问题

### 一、以快意为纲

本气功自始至终贯穿一系列体内阴阳相交；而各种阴阳相交都会产生一定的快意。所以，也可以说，本气功是以快意为纲；或者说，是以“乐”为纲。

真理在“微妙玄通”四字中藏着。一般人不易成，往往是因为：好坏不分，高低不分，深浅不分，阴阳不分。不分，就要毁。分，要在微妙的感觉中去找，去悟。最主要的感觉就是快意。本气功中发生的主要快意有十种以上；它们有好有坏，有高有低，有深有浅，有阴有阳。而且，大部分快意大同小异，要细心体察才能区别开来。不同窍位的快意较好区别；而同一窍位、不同功序或不同时间中的快意就难区别。能分辨这些快意，才能避坏就好，由低到高，由浅入

深，消阴长阳；使自己逐渐提高，进入“极乐世界”，进而达到体成纯阳，得道成仙。“极乐世界”就是快意遍及全身，并入真静或入定。所以，是否善于分辨和正确对待各种快意，实乃成败的关键。有的佛经给“四禅定”的定义为：“初禅离生喜乐地，二禅定生喜乐地，三禅离喜妙乐地，四禅舍念清静地”，即以“喜”、“乐”的发展变化为中心内容。这也是“以快意为纲”的意思。另外，从我们练功的实践经验来看，守窍位时，守其快意比守其具体部位更好：一则，可以不致于“着相”；再则，可以促进产生该快意的体内阴阳相交。还有一点也很重要。一般丹经都是似露似不露，不露处要自己悟、自己找。当你悟对了时，会有高度快意。如果没有快意，就说明你还没有找到，或没有找准，还要继续找。

## 二、三个关键

进度均匀、经常内守和尽量不丢是练成本气功的另外三个关键。现分别论述于下：

1.进度均匀：进度不快不慢为均匀。心跳不快不慢为不病。修心之术在乎均匀；修身之道也在乎均匀。身内之炁不快不慢地均匀运行，则病祛而不添。生活中、干活中，不快不慢为真快。急于求成，反而

慢；甚至，欲速则不达。因此，各人应根据自己的情况确定一个不快不慢的进度，并坚持不懈，直到成功。千万不要时快时慢，时紧时松，更不要“一曝十寒”。即使你订的进度慢些也不要紧。只要每天不少于一坐，一个半小时，就行。常话说：“不怕慢，就怕站。”只要你沿着本气功体系的直线向上走，即使一天走一寸，也将是很快的。

丹胎图所示本气功的标准进度是为在家修炼者订的；四年零一百日完成三步功所达到的水平相当于《伍柳》等丹经为寺庙中“专修者”所订的标准进度“百日筑基”和“十月怀胎”所达到的水平。我们显然是要慢。有人比喻这两者的差别就像体育训练中专业队与业余队的差别。体育专业队，因条件较好，可以采用一些强化的训练方法，所以进度快。寺庙中条件较好，又有师傅经常指导和监护；因此，专修者可以采取一些强化的修炼方法，所以进度快。体育业余队条件较差，只能采取较缓和、较安全的训练方法，因此进度较慢；然而，它与广大群众有密切联系，对提高群众体质的总效益是难以估量的。同样，本气功，为适应在家修炼的特点，也是采取较缓和、较安全的修炼方法，因此，进度较慢；然而，本气功，即使仅第一步和第二步的功理功法，如能为广大群众所了解、所掌

握，对于提高人类心身健康的总效益也将是难以估量的。更何况，寺庙中，真正修成者不到百分之一，能按标准进度修成的就更稀少；许多人修了几十年，连“百日筑基”都未完成。实际上，出家修行能得道，在家修行也能得道。黄帝、老子、魏伯阳、抱朴子等许多人都是在老师指导下在家修行而得道成仙的。

2. 经常内守：许多丹经都提到“行住坐卧不离这个。”“不离这个”就是不离神，不离以神守舍，不离精神内守。内守，要用真意。《敲爻歌》说：“十二时中惟守一”。这就是说，一天二十四小时都守一，即守道（如心肾直通道等）或守玄关（一窍）或守小腹。无事时，可不断动员黄婆，以促进心肾相交。睡坐立行都可练功，都可精神内守。例如，走路时，应目不邪视，使精神不外溢。工作和学习时，也可“忙里偷闲”精神内守。真正得道者经常闭目养神，不睁眼；一睁眼，则神通万里。

3. 尽量不丢：“丢”，不外乎上溢下漏。上溢：思念过多，伤神。下漏：精门不固，漏精。我们是“处染不染”，在社会中工作和学习，总不免有些思虑。但人们许多思念往往是不必要的，是空想、幻想。估计一般人的思想中，百分之九十以上属于这种空想或幻想。社会中人往往为名、为利或为色，而费尽心机，



以致心劳力竭、精神亏损，反而不知其害。我们“处染不染”，首先就要不染这种思想。漏精要靠握固来解决。握固要靠降龙伏虎。前面已谈到，这里就不重复了。有的人漏已成习惯，就应多守心，少守肾。待习惯性漏已停止时，再守肾。有的人漏已成周期性的。到期要特别小心，千万别过份求舒适，要知足；似要跑时，赶紧进入无为，或采用青龙剑。坏景来，要警惕。警惕不是紧张，而是要放松。坏景来，应立刻守心；守心不能解决，就采用青龙剑，守泥丸。

### 三、动静结合

本气功属于静功。与此相配合，可以进行打太极拳、散步等体力活动。日常生活中，也可适当地进行一些体力活动(但别过劳)。这是一种“动静结合”。但更重要的“动静结合”是在体内：静极生动，动极生静。《伍柳仙宗·慧命经·禅机论》对丹道全程中大的动静结合，动静变化讲得很清楚。“禅”就是心静；“机”就是肾动。本书第五章则较详细地论述了心肾相交和神炁相交中的动静结合与动静变化。读者可参照阅读。

对于“生命在于运动”这句话，现在一般人都理解错了；都把“运动”只理解为体育运动。实际上，炁在

体内的运动才是主要的。天地孳生万物也是如此。天地阴阳相交而下雨，才能滋润万物。同理，人靠体内心肾交泰，才能养生。

“炁动身不动，身动炁不动”。目前社会上流行的各种动功，大多散阳入阴。请别将它们与本气功结合同练。

#### 四、时间的阴阳

日、月、年中的时间都有阴阳。

每日的十二时中，前六时为阳，即子、丑、寅、卯、辰、巳等六时为阳时；后六时为阴，即午、未、申、酉、戌、亥等六时为阴时。六阳时打坐，能增阳气。子时为一阳初发，那时的气阴阳未判，无刺激性，最温柔，身体最易吸收，采之最好。所以，子时功叫做子进阳火，是一天中最重要的一功。那时气温较低，练功时意念可以重些。而午时气温最高，用此热气可化解身中阴浊之气。所以，午时功叫做午退阴符。那时，意应放轻，甚至“放无”。卯时为阳平，不热不凉，类似洗澡的温水，所以叫做卯时沐浴。酉时也是沐浴。酉时是阴平。初练功者，体内温度不够，不宜作酉时功。要等大周天开后，体温上来了，对酉时天然之沐浴感到很舒坦时，才作酉时功。这时，酉时功

对身体才有所补益。

每月时间的阴阳是按阴历(农历)来计算；因它与月亮的运行有直接关系。初一到十五为阳时；十六到月底为阴时。阳时练功较好；阴时练功较差。月底为晦；初一为朔；十五为望；初八为上弦；二十三为下弦。这就是每月的“晦朔弦望”。

每年时间的阴阳是按古历来计算。冬至为子月子日。这一天的子时功特别重要，叫做“子中子”；是一年中一阳初发的时候。这一功练好了，可得一年之阳，可夺天地之真阴、真阳，补益极大。所以，道家，在冬至这一天不干事，也不访友；就是要把精神养足，练好这一功。从冬至算起的六个月为阳时；从夏至算起的六个月为阴时。春夏秋冬四季练功也应有差别。农作物是春种、夏长、秋收、冬藏。我们体内的炁也应如此。春种时，是播种的时候，也是我们播阳的时候；练功时，意守的范围要开始放大，让炁一点一点发。夏长时，气炁得快，应守得更宽些；放开它，让它长，千万别阻拦它。当然，这时，更应注意，别丢。秋收时，守的部位就应开始缩小些。但也要看气候而定，别一下子缩得太小。冬藏时，阳藏于根，藏于土，炁自然藏于海底(骨椎)。所以，立冬以后，意念重点守海底。意别指挥炁动，以利于度过寒冬。骨

椎中有阳炁，冬天可少穿一件毛衣。上述四季中练功之差别，就是“与四时合其序”。不知道这个道理，就不知道养生，我们可以用两手掌合抱一个球来表示四季意守范围的差别：意守区的直径，春种时约为3拳的面积；秋收时约为2拳；冬藏时约为1拳。当然，这是一种示意性的指示，实际执行时，还应因人因时而异，不能“千篇一律”。另外，冬天午坐功中，可让太阳晒下半身，但别晒头。

## 五、理论与功夫

功夫第一，理论第二。因为，理论好学，功夫难炼；就如盖楼，图好画，而楼难盖。而且，理论是由功夫产生的；功夫进了，理论必进。没有功夫，理论也难学。道书大多是得道的人写的，都是描写自己体内的感觉和现象；对同一感觉、同一现象，各人用的名词和比喻往往不同。而且，大部分丹经系统性很差，天一句、地一句，使人不易摸清它的体系；而这一功序的话用于另一功序，往往会错。因此，没有功夫的人，没有得道的人，不可能真正理解它们。只有当你有了功夫以后，只有当你自己体内也或多或少发生了丹经中所说的那些感觉和现象，并能把它们系统地连贯起来；那时，你才能真正读懂那些丹经。当你

大周天已开，能够“降龙伏虎”了，读真经时，你读到那儿，你的炁就会到那儿；即使那时你并未想那儿。功夫达到这个水平，你就容易识别经的真伪；就容易理解众说纷纭的各种丹经中所说的实际内容；并容易做到“融汇贯通”、“触类旁通”了。那时，你将会发现，万卷丹经所说的实质性内容并不很多；就养生方面来说，大概不会超出本书所提到的那些范围。另外，要达到“全知”，必须靠自悟，特别是坐中自悟，不是靠书本；书本只是指南。

当然，最好是理论与功夫并进。这样，你的功夫可以稳定前进，不走弯路或少走弯路；你的实际理论水平也可以逐步提高。当你的理论水平真正提高以后，你的功夫也就较易取得成功。所以，抱朴子说：

“难知易求”。我多次强调：“要以道衡量人，不能以人衡量道”。这就是说，要用道学来评判、分析和总结各人的成功和失败，从中吸取应有的经验和教训；千万不能因某个人的失败而怀疑道学的正确性和真理性。道学是伏牺氏、广成子等得道成仙的人创立起来的，又经过六千多年许多人实践的验证，是绝对可靠的，是无容置疑的。只有对它“笃信谨守”，功夫和理论才能稳步提高。此外，学习丹经的目的要明确：为了提高功夫。因此，学习时，不要纠缠于文字

造句和名词概念中，而要全心全意抓真理、抓功法，特别要明确各工序中如何用意，即如何“掌握火候”；而且，要时刻捉摸，要将学到的东西精炼简化；这样，才能记住，坐中才能用上。只有这样，你才能更好地理解和接受老师的指导；才能针对你不断变化着的情况，实事求是地、灵活机动地应用丹经的教导和老师的指教，采取适宜的功法，使自己稳步地走向成功。相反，如果你博览群书，不求甚解，不找重点，良莠不分，不是学以致用；那么，你的功夫就会进展不大，甚至失败。所以，广成子对黄帝说：“多知为败”。我认为：“理论不得真，气质不得真”；“只有当你做、想和认识三方面都正确，并能结合起来，你的进步才会快。”练功者“需要时间、功夫和理论，才能把生命哲学学到手。”另外，当功夫和理论有一定水平以后，就要直接看经书，如《道德经》、《南华经》（《庄子》）和《抱朴子内篇》等；不能满足于看浅近的道书。因经书无错，而道书往往有错。万卷丹经中，《道德经》水平最高：所有丹经都不能离开《道德经》的真理。你能把《道德经》体会下来，再看别的经，就容易得多。

在佛教传入中国以后到现在的一千九百多年中，许多有识之士都倡导道佛儒“三教归一”，或“仙佛合

宗”。《伍柳》是“仙佛合宗”的一个典范。著名道家张紫阳所著的《悟真篇》也是“先以神仙命脉诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通。”本书写作的宗旨，在于阐述道学修身内丹术的本义。在“无为还虚”中，佛学的道理也可用。《伍柳》的“仙佛合宗”也是“以道学为主”的。用《伍柳》的话说，就是：“今我述斯宗，厥意在仙宗；其佛宗不过带言而已。”因为，“佛言详于终而略于始；所以无始者，必无终。”在当前世界性的文化大交流、大融合的过程中，我们当然要学习其它文化的精华和现代科学技术；然而，我们有理由相信，当前世界性的“万教归一”的最后结局，很可能也是“以道学为主”的。因为，道学既深刻地阐明了生命发生、发展和变化的总规律；又有一整套从低到高修炼的功理功法；而且，就其来源和主流来说，毫无迷信和宗教的色彩，最易为现代人类所接受。现代西方研究道学之热经久不衰，绝非偶然。让中国传统生命哲学——道学大放光彩、造福于全人类吧！

将来，我们是要用现代科学技术来说明丹道的功理功法；但，不是现在。现在，条件还不具备，时机还不成熟。现在，就我们所知，现代科学对丹道中的许多关键问题，诸如，生热安炉、心肾相交、神炁相交、

胎息还丹、无为还虚、立胎出胎、出放阳神等问题，尚未进行认真的研究；更无成熟的令人信服的研究成果。在这种情况下，硬要用现代科技来解释，势必造成“削足适履”，而将道学中的精华阉割掉，或者将它贬低、曲解、弄模糊；从而，使它失真。至今，世界上用现代科技研究得最多的功法，首推超觉静坐法。但它目前也只能古理与今理并谈；而且，以古理为主。



## 第六章 论九转丹成

所谓“九转”，其实质就是炼丹的九步功法。古丹经论述九转之功，却不肯明言“九转丹成”的实质。我根据炼丹的经过，时间，以及炼丹的变化程度，炼丹时出现的实况，由浅入深地进行研究，逐步深入体验，认识到“九转丹成”就是九步功法，故以此命名。

这套炼丹的九步功法，是我根据自己多年练功的体会和对丹经的学习理解而揭示出来的，这是炼丹功的真理。然而，由于人的体质各不相同，生活环境也各有异，在练功过程中的体会也会有小的差别，因而，对这套功法不能刻板地去理解。但是，由于这套功法是正确的，每个练功者的体质虽然有些差异，其体会与感受则是大致相同的。

在这里，我要强调说明的是，练功者的收益如何，在人而不在法。因为其中涉及到个人的思想修养、体质的差异、环境的优劣，以及对丹道的理解程度、用功大小、特别是练功态度等问题。俗语说：“师傅领进门，修行在个人。”所以，这套功法只是为练功者

做个理论指导而已，练功能否收到实效与收益大小，那就看练功者的素质了。

九步丹功的理论，为古圣先贤所创，我只是替圣传道而已。只是古丹经文字深奥难懂，使现代人们不易理解，所以其玄妙真理和奥妙法则，就不能很好的被人们所认识和掌握，影响了它的具大作用。有鉴于此，我使用现代白话文写出来，并将“九转丹成”之妙法明确命名为“九步功法”，以供修身养生爱好者参考使用，为人类的身体健康服务。这里说明了九转丹成就是九步功法，为了节省文字、进入正文之后便只写第几转，而不写第几步功了，特提请读者注意。

## 第一节 一转之功

这步功法为“止念”之功，要求练功者首先要做到止念。这是九步丹功的第一步，实为九转丹成的起步之功。这一步功练好了，便为练好以后的诸步功法打下了坚实基础，所以，这步功法也称为奠基之功。

这里所说的“止念”，就是“情识断”。所谓情识，指的是一切贪欲之心，即内心所蒙发的一切非分之想望，如过度的色欲、贪得无厌的奢侈生活、酗酒、发不义之财、争名于朝、逐利于市、因权势以多行不义，以及打架斗殴等等，都属于“情识”之列，都应



图29

当断绝。练本功法者，对这些邪念都应当放弃不想，才能够进入到清净境界；心净了，身体才能够放松，大脑才能够入静；练功进入松静之后，才能够产生真炁。这就叫作已纯心纯，妄想游思灭。此法在止观。

何为止观？有的丹经说：将意念集中于某个穴位为止，体察所守的穴位为观。经过这步功的修炼，可以扫除杂念，清心入静。但是，修炼止观之法的关键，首先是要把自己的心和眼睛管住，这就叫做“眼不见，心不烦”；孔子主张“非礼勿视”，也是要求管住自己的眼睛。这步功做到了，才能够进行内观、心照空中的锻炼，与真炁相接，以后便自然归根，归于虚无之中。

这里讲的“根”，系指天根，即玄关，其位置在虚无之中，所以玄关又称复命关。真炁归根，从而建立一个清净之玄机，是为炼心养炁之基础。

九转丹成的第一步功法，因为强调了道德修养，

所以被视为初步奠基之法。本功法之所以重视功德方面的修养，是有其特殊意义的，这在本书的第一章《功德》章中已有详细论述。本功法之所以把“止念”放在一步功中，正是强调要加强功德的锻炼。

《性命主旨》在谈到这步功时，作诗说：

措摩心地炼金丹，止念当为第一关。

念断自然情识断，须知水静没波澜。

这首炼丹诗，把“止念”视为九转丹成的第一关，这就科学地阐述了功德修养的重要性。练功者不可不细心领会其中的玄妙真理。

## 第二节 二转之功

在止念的基础上进入第二步功法，即进行炼精化炁的锻炼，是合于自然的。当然，止念之功是随时要



图30

练的，不仅只限于第一步功；但是，进入第二步功则主要是对真炁的烹炼。诗曰：

祖窍开时入窈冥，坎离铅汞自氤氲。

天然真火知时炼，炼出西乾月半痕。

这首诗清楚地描述了九转之功第二步功法的基本内容——心肾相交，炼精化炁。它和第一步功的内容是对称的。在一步功中，强调了功德修养的重要性；第二步功，则强调要打好物质基础，炼出充盈的真炁来。所谓气功，顾名思义，指的就是炼气之功，其目的在于治病健身，健康长寿；离开了这个内容，便不能称之为气功了。当然，功力练到上乘之后，会出现无穷的智慧，那是气功深造的问题。那么，体内产生真炁的原料是什么？答曰：精血。上面这首炼丹诗，便对炼精化炁的功法，练功的感受，以及练功时间，都进行了真实地描述。

但是，古人所写的丹经和练功诗词皆多比喻，一般初学者不易读懂。现就诗中的某些词句、穴位与练功感受略加解释，以帮助读者掌握二转丹功之真谛。

诗中提到的“祖窍”一词，为气功常用词、是体内重要穴位之一。这个穴位的准确位置，历代先贤多不明讲；各种丹经也多不实告；因而导致了后学者的困惑与妄指，致使此重要穴窍的美妙实质久被埋没或

误解，不能为人类的身体健康发挥其应有的作用。有鉴于此，现将其穴位的准确位置标明如下：祖窍的位置，在命蒂之后，命门以前的中间空虚处。它有许多名称，如玄关一窍，虚无之境，玄牝，灵山，生死窍，复命关等，不下数十种。

诗中的“窃冥”一词，和“祖窍开时”相联系，是指练功过程中出现的一种快感。练功过程中，当真炁产生后归入祖窍，是为祖窍开；此时便产生一种不可名状的快感，便称之为窃冥。

“坎离铅汞自氤氲”之句，总的是讲心肾相交时的景象，其中“坎离”二字，是指后天八卦中的坎卦和离卦。后天八卦即文王八卦，是以坎离定南北。离为南方，脏腑属心；坎居北方，脏腑归肾，此在前文已有详细论述。诗中的“铅”，是指肾气，“汞”是指心气，即阴阳二气。心肾二气相交时的动象为“氤氲”。

“天然真火知时炼”，是强调练功要选择最佳时间，所谓“知时”，就是要懂得何时练功最好。本功法的最佳时间，就是子午卯酉四正时。此在前文已有论述，不再重复。“天然真火”，是指练功时调节呼吸，顺从自然，绵绵若存，道时刻不离之意。意思是说炼丹一定要掌握火候；按照准确的火候去修炼，才能炼出“西乾月半痕”来。

所谓“月半痕”，说的是月亮在初几之时所露出的月牙之象。这是比喻练功到阳生显兆，此月半之痕便在眼前显现，这就是体内心肾交合变化过程当中，所发生的实实在在的景况。佛家禅修功法中所说的心光真炁相接实地，说的也是心肾二气相交。本书前文所说的心肾相交气则和，气和则寿；又说心肾常交人不老。这些都是炼丹术中最关键、最秘密的妙法，凡得道长寿、称之为贤圣者，都得经过如此筑基的工夫，才能成功。

最末，心中气满而不感到有心，这就叫作炼无心之心，即第二步功中气满不思食之意。达到心息相依，便可以入静；此时，小周天自然畅通，五脏六腑便得到了补充，脏腑之病就治好了。

### 第三节 三转之功

第三步功法炼的是识神。和先天之原神相对称，识神为后天之思维神经。平时，因为识神的思惟过多，造成了许多难以承受的杂念，使人的气质亏损，内心气质之性能紊乱，因而使心肾二炁不交，产生了心脏病。通过第三步功法对识神的锻炼，以排除杂念，经常处于清静无为的境界。

对识神的锻炼不同于止念之法，主要是通过心肾



图31

交泰，自然会使重阴下降，真阳上升，而产生和气；此和气作用于心脏与脑神经，用以调理和改变识神的思维方式，影响其对大千世界的观感，从而达到排除杂念，进入清净无为的境界；再选一阶梯，以清除病患。丹经中所说的心肾交泰气则和，和则寿；又将心肾交泰称为水火既济。这就是丹功中的基础——炼精化炁。

这步功法中的炼精化炁工夫，上接第二步功，其感受正如老子所说：“恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精，其精甚真。”功法练到这个地步，其感受如同置身于恍惚之中，若存若亡，飘惚不定。它是先天炁、后天炁未判之时，处于鸿蒙的状态，又叫作氤氲。此时，正是采药的大好时机。采药的关键问题是沉着，依法而采，千万不能心忙意乱。否则，此炁就会在忙乱之中落入后天，顺走阳关而成为败精，



气质就会失去它的宝贵价值。

如果能得到此先天纯阳之炁，此炁就可以攻入尾闾关，然后过夹脊，冲玉枕，到达昆仑顶，大休一场。这又叫作炼神补脑，无为还虚。其他丹经所说的炼无心之心，老子所说的虚其心，实其腹，弱其志，强其骨，都强调练功时意不可重。这样真炁才能够进入骨髓，清洗身中一切杂气以及病气，人的身体才能恢复健康。

老子讲的志，就是意；弱其志，是讲意念不可重，其中包含对识神的锻炼。《性命圭旨》的炼丹诗说：

“由从此处徐徐进”，也有意念不可过重的意思；而“一点灵光渐渐明”，当是讲真炁入内成丹的景象。大休：即以文火温养之义。

#### 第四节 四转之功

第四步功法上承三转，当温暖之炁到达昆仑顶后，便与泥丸宫先天之炁会合交蕴。此时，千万不要用意引炁到绛宫，因为沿督脉上升之炁是温暖的，此炁与泥丸宫先天之炁会合后，如果用强意念骤然引其下走任脉，而任脉属阴，绛宫识神之气又是寒的，温暖之气遇到冷气必定凝结，不能化为真水以温补三宫，致使前功尽弃。对此，练功者必须十分注意，千

万不可大意。



图32

当温暖之炁到达顶部后，要顺其自然，用无思无念之法，即“无为”之意，使其息在泥丸宫，与泥丸宫之炁相会，先天后天之炁交融合成一炁。《道德经》所说的“天得一以清”，即此一炁也。

此一炁经泥丸从上腭下降；过上鹊桥（练功者舌抵上腭，起到搭桥的作用）下流，如同甘露徐徐饮下到绛宫，落于黄庭以滋补脾脏。黄庭即脾脏，又称土釜。脾为后天之本，得此真炁补养，以增益其功能。然后，此炁经黄庭而达海底，即阴跻，最后退藏于玄关，这就叫作周天大还丹，又叫任督交、阴阳相交。这步功法是炼出先天金丹必不可缺少的关键性功法。

玄关一窍是贮藏金丹的宝库，真炁经任督二脉运转之后，一定要退归至玄关储存起来，才能炼成金丹。

《性命圭旨》作诗说：

阳乌海底奋神威，正是金丹四转时。

夺得先天真种子，河车搬运过曹溪。

这首炼丹诗，将第四步功法的炼丹过程准确地说了出来，读者应认真领会。真炁经过任督运转，然后退藏于玄关，是为金屋藏娇之意。如果真炁不能退藏于玄关，势必散去，或排出于体外，必将功败垂成，前功尽弃。

金丹属于先天之性，又叫神经之炁；它有主宰一身神经系统之功能，故其性体现天道。所以说，主宰万物者，天道也。

### 第五节 五转之功

第五步功法，为九转丹功的炼心基之功。当炁入泥丸，再循任脉回归到气穴之时，便形成了大周天之路。这条路一通，再日夜勤练，何愁丹基不成。炼丹之功，金丹能否炼成与丹基成就于否关系极大，因而，丹基的筑成在炼丹功法中占有重要地位。所谓丹基，是指金丹产生的基本物质和方位，《抱一·函三诀》中说：“两肾之间为我之根本，名曰药祖丹基。”但是，此丹基能否筑成，那就看炼心之功的收效了。

所谓“炼心”之功，当是丹经中所说的炼己。《金仙证论》中说：“己，即我心中之念耳。”《金丹大

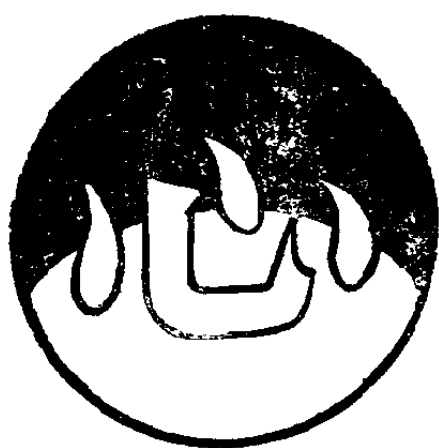


图33

要》说：“去色欲、绝恩爱、轻财物、慎德行，四者为炼己之大要。”由此可见，炼心的用意，就是要排除心中之杂念，达到清静无为，松静自然，心中不留一物的目的。这样才能使气机得到调理，炼出金丹来。否则，如果你还有许多欲念杂思，就不可能将精化成炁，也做不到炼炁化神；精气神三者不能合成一炁，就不可能做到祛病和不生病，也更谈不上益寿延年了。

本功法所取的练功时间，为子午卯酉四个正时。在此四正时中取自然之气，又叫作盗天地之真炁，来补自己的亏损，将失去的真炁夺回来，使自己的生机得到恢复，生化功能加强。这是丹术中不可缺少的步骤。这种功法，就是丹经中所说的抽添之法。通过不断抽添，取坎填离，将坎中之阳（即肾阴中的纯阳之炁取出）填入离中，与心阴（即离中之阴）相合，以

达到积精实腹，炼心累气的目的，从而炼成金丹。《悟真篇》说：“取将坎内中心实，点化离宫腹内阴”，讲的就是这个道理。

炼心之功，其法玄妙。诗曰：

肘后金晶飞上来，霞光灿烂凶门开。

五花显顶烹龙虎，珠耀黄庭结圣胎。

诗句中的肘，指的是体内阳生之时或采药之时；肘后者，即采药之后。金晶，指的是精气神合一之物，即把后天五谷之气炼纯之后，与先天之气合成一炁，此炁自然化为五颜六色金丹之炁，出现于顶上凶门；非金丹之炁，天门是不会开的。五花者，即五华，指五脏之阳炁；龙虎者，这里指铅和汞；烹，即烹炼，《炼药天机口诀》说：“吸为采取，呼为烹炼。”采取作用于督脉，烹炼则作用于任脉。珠，即玄珠，由金丹之炁结成；黄庭，这里指体内之中虚空窍，《黄庭外景经》石和阳注：“命门之上，有玄关二窍，左玄右牝，中虚一处，名曰黄庭。”圣胎者，是指神炁凝结而成的金丹，《金丹问答》说：“圣胎何谓也？答曰：无质生质结成圣胎，辛勤保护如少女之初怀孕，似小龙养珠，而盖气始凝结，极易疏失也。”

炁在泥丸中，便由左向右的方向旋转，其转数为九九归一，但你不要数它，因为这是无为还虚之功法；

你如果去数其转数，就非用意不可，否则，数不清楚；然而，用意念进入泥丸，神就会受到干扰，就破坏了元神；因为元神是无为之炁，不能接受任何东西的妨害，故此叫作入静。而静能生慧，定能生神。此功法的解释只此一种，没有第二种解释。

炁在泥丸宫中，其动静的时间已够，就自然下降，经十二重楼，下入心脏，通过脾脏，回归到气穴收藏，所谓“珠落黄庭结圣胎”是也，这就是丹经中所说的还丹之法。

## 第六节 六转之功

六步功为明心见性之功法。由于大周天的畅通，聚精会神，灵根充实，绛宫之心气下降，肾气上升，这便叫作心肾交泰，必生和气。所谓和气就是真气，又称神气或一气，乃补养全身至贵之物。然而，要产生和气，就必须调动脾气与心气同时下降，使之为心肾二气之媒介。关于这层玄妙之秘旨，丹经中曾以男女婚配为喻，巧为说明。古代得道之先贤，依据后天八卦中坎离二卦之理论，论述了心肾脾三家相结合的关系；以坎☵卦比喻为男，即坎男；以离☲卦比喻为女，即离女；又将脾气喻为黄婆，即媒人，说明心肾交泰必须以脾气为媒介，才能结合而生一炁，这在前文中已

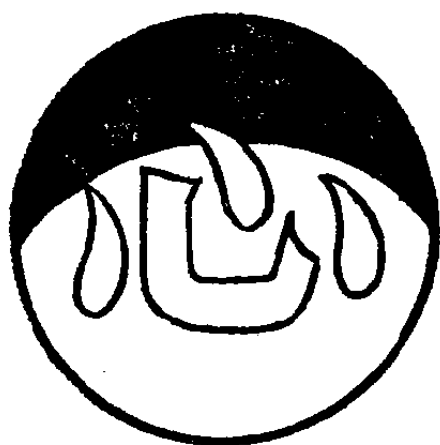


图34

有详细说明，此不多谈。

心肾二气经脾气的撮合而相交，在感觉上呈现窈冥之象，有舒适自在之快感。老子在论述这种景象时说：“窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信”。这里所说的“信”，就是潮信。这种信如大海之来潮，是非常准确的。而老子所说的信，仍是以准确的海潮之信为比喻，指的是在虚极静笃之时，无中生有而发生真炁的一种景象，即窈冥恍惚之感；这种景象就是产生真炁的潮信；换言之，在真炁产生之时，必然有潮信准时显现，这就是窈冥之感。

和气产生之后，如云雾般的在下丹田氤中氤运转；初到涌泉穴，然后上行到尾闾穴，再沿督脉上升，过三关而到泥丸宫；如涓涓甘露咽下，落在黄庭。这时，心地清凉，汞气光明，遇物不迁。孟子称之为尽其心者知其性；道家谓之阴丹已成，就是达到了水火既济。

诗曰：

金乌飞入广寒宫，白虎张威待赤龙；

赤龙奋力归金鼎，掌握神珠照眼红。

诗中的金乌指心气，广寒宫即月宫，月者阴也，喻肾。白虎即肾中之元精，赤龙即心中之识神。金鼎指的是头。神珠即玄珠，由金丹之炁所结。以上这些说法，都是六步功法中出现和得到的实质，没有虚言。

### 第七节 七转之功

第七步功法为七返九还之功，讲的是炼内外之丹。何为内丹？就是炼心明性之功，是为内炼；炼肾中之气为之外炼，叫作外丹。内外合一才叫作握固，阴丹成矣。这里讲的握固，是指闭阳关，除淫根，永不漏泄之意，就是指男不漏精，女不漏经。这是炼丹功法中非常重要的一环；握固问题不解决，便有漏



图35



泄之患。阴丹炼成之后，需要时时保持温养，行沐浴之功，此所谓和砂拌土种在彼家；彼家虚，由我实之；彼家无，我自有。以有投无，以实入虚，死心不动，先天一炁自然由虚无中来。

上边所说的砂，就是心气；土就是脾气。彼家，指的是肾宫；我，指的是心宫。这段话讲的是心炁和脾气同时下降到肾宫，再藏入阴跻不动之义。其他丹经中所说的游龙卧在虎穴中，又叫龙虎交尾等，名称很多。此时，静极而动，上潮如云雾，过三关入泥丸，一身中的毛窍洞开，先天后天之炁合而为一，蛰藏于玄关，名曰还丹。所谓阴丹，就是内丹。

炼丹功法，实为性命之学；以性命配属五行，则性属火，火之成数为七，命属金，金的成数为九；返、还二字，即返本还原之意。自上而下曰还；自下而上曰返。还其固有之物，故名谓之七返九还金液大丹。就是以铅制汞，其心常明，永不动摇。

至此，炼炁化神之功算是完成了。诗曰：

十月胎灵已跃然，婴儿法乳要三年。

蛰藏住息温温养，犹龙潭底抱珠眠。

这首诗真实地讲述了炼金丹的全过程。所谓十月胎灵，乃是以妇女怀胎比喻炼丹，即金丹经过十个月的烹炼，已经成形；婴儿法乳句的“法”，指的是“哺”，

此仍是以初生的婴儿需要乳哺为喻，指出初炼成的金丹，也需要有个温养阶段；“蛰藏住息温温养”和“犹龙潭底抱珠眠”两句，便是温养金丹的功法。此功法至为玄妙，需要在老师的指导下而修炼。

## 第八节 八转之功

这步功法讲的是炼神还虚、三迁之法。《胎息经》说：“胎从伏气中结”；“伏气”即降伏心炁。丹功炼到心炁已伏（又叫降龙，肾气伏叫伏虎），而使之通向神经之炁，七返九还丹，以铅制汞，心中之炁平定，肾中之气温暖。此时，需要温养身内之炁，使其尽化成神经之炁，这就是炼气化神，炁神合一，《道德经》叫作得一。上宫为天，称泥丸宫，得着此炁谓之天得一以清。

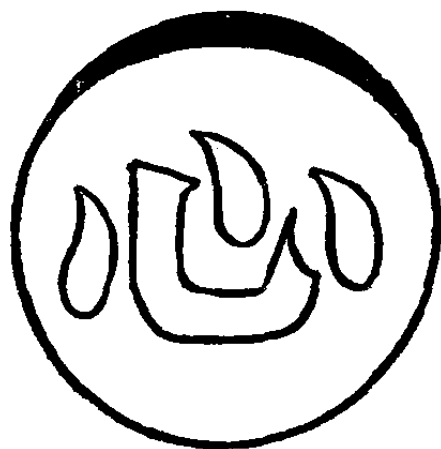


图36

在一年当中，十二个月的气候，除掉卯酉两个月

为沐浴，下余十个月为进阳火、退阴符，又叫作十月温养。其实，也并不是非十个月不可，只是因为怕心定而不灵，要再加锻炼，使心炁日见灵通。灵则动，动则变，变则化，而后炼到出神之事矣（俗语中的出神入化，就是这个意思）；日后，便再不能为物和情之所迷。因为功法练到这种境界已属上乘，自能体察宇宙间之万事万物，是不会再受世俗间之物、情所迷的。诗曰：

阳极阴消丹已成，神光赫赫照金庭。

脱离苦海分胎出，自在昆仑顶上行。

此诗的意义是说：阳丹成，神炁必然上升，这就是三迁之法。这在第三步功法中叫作炼神补脑，又叫作无为还虚。所谓三迁者，即真炁由下丹田迁至中丹田；由中丹田迁至上丹田；由上丹田迁出天门。这便是炼丹之法的上乘功。

## 第九节 九转之功

第九步功法，是炼已灵之心，使之归于虚空。在温养胎神已凝成，而出现在感觉上心还不能所欲，即还做不到“无不为”。庄子在《逍遥游》中说：炼得识神空虚，才能至灵足乐矣。但是，灵心而不虚，则不能包含万有。所以，要炼成虚空之著者，心胸浩荡，

象有皆无，清空一静，才能悟得天地间是我非我，是空非空。这是本步功法的至妙真理，也是功成得道的上乘境界。

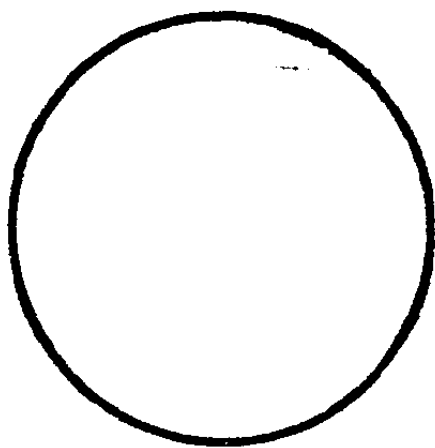


图37

虚无为道

这里所说的我，指的是性；非我，即身体躯壳是空的，一无所有；不空者，是说无中生有，世界有损坏之时，惟空不坏；乾坤有碍，惟空无碍。此所以神满虚空法周天沙界也。诗曰：

无丹无火亦无金，隠却钳钱没处寻。

真我本来真面目，未生身处一轮明。

这首诗的意思是说：炼的一身清虚以后，就不感觉有任何物质出现。诗中的真我，是指神与炁；未生身处，是指玄关性命所在之处，闪闪发光。炼到这个地步，体内一切杂质俱已扫清，身体轻松，炁质纯一，疾病永远不沾身体，叫作丹成而无病矣。

## 第七章 现象论

### 第一节 三个表

各丹经都提到练丹道功中出现的一些现象。但一般只说名称，很少描绘它们的内容；因此，读者（特别是功夫不高的读者）很难理解其内容。有鉴于此，我们将练功时出现的各种现象，结合对丹经的理解，汇总为三个表：（1）表5.现象总表；（2）表6.眼前现光、现象表；（3）表7.他处现光、现象及声音、感觉表。表5是表6和表7的总表；表6、表7是表5的分类明细表。三个表中的双线（横线）是步间线。表6、表7，除描述了各种现象的内容外，还用经典理论予以说明；以便练本气功的读者从所见现象，能知道其本质；从而有助于自己掌握练功进度和采取适宜的功法。

表5

现象总表

阶 段	眼前现光、现象	他处现光、现象及声音、感觉
第一步 “炼精化炁”	稷米，八石（丹砂）。	巽风倒吹；肃肃，赫赫。

续表

阶 段	眼前现光、现象	他处现光、现象及声音、感觉
第二步 “炼炁化神”	铅，汞，铅汞合；朱砂，土釜，黄芽；小球，中球，“中丹惶惶”；“一线心光”，“半月痕”。	明心，洞明；龙吟，虎啸；心花怒放；虚无（初级）；窈窈冥冥（初级）；恍恍惚惚（初级）。
第三步 “无为还虚”	白雪，大球，“飞碟”；玉液，金液，金光；性光。	窈窈冥冥（高级）；恍恍惚惚（高级）；虚无（中级）；脱胎。
九年面壁 “炼神还虚”	五花献顶，立法身。	结圣胎（舍利子）。

表6

眼前现光、现象表

名称 (别名)	现 象	说 明
稷米	黑暗中出现许多小白圆点，大如小米；亮而无光。	这是炁中已增阳，但尚未凝聚的表现。白米粒为阳，是阴中之阳，即肾中之阳。生热安炉后，就可能出现。

续表

名称 (别名)	现 象	说 明
八石 (丹砂)	黑暗中出现一些五颜六色、形状不规则(不圆)的亮点;比小米大,但比黄豆小。	这是心肾初交后,阳炁开始凝聚为丹砂的表现。巽风倒吹时,可能出现;有时,胎息还丹后,也现八石。“水含七色”;所以,五脏六腑之炁,特别是肾炁现五颜六色。
铅	初期是一群乌黑发亮的光点;形如黄豆;后来,聚为一个乌黑发亮的光点;最后,长大发展而成片、成乌云,比墨斗鱼喷出的气还黑。	1. 产刀圭之丹(真铅)后,可能出现。 2. 黑铅补肾。
汞	初期是一群形如黄豆的水银色光点;后来,聚为一个水银色的光点;最后,长大发展而成片。	1. 产中丹(真汞)后,可能出现。 2. 血炁=汞;血精=红球(朱砂)。 3. 得汞后,往上补脑。

续表

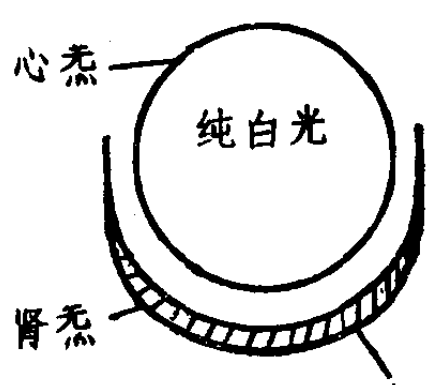
名称 (别名)	现 象	说 明
铅汞合	亮底中有一片乌云； 等一会儿，乌云也变 白、变亮。	这是铅汞合一而得真正 一炁的现象。
朱砂 (紫金 丸)	眼前现球。先是黄色； 然后是紫金色；最后 是朱砂色。	这是血精的现象。五行 合一而归土后，可能出现。 现朱砂时，身中一般有“肃 肃”的感觉。
土釜	锅中盛土；锅脐中， 土越来越长；最后， 变成一个小坟头。从 中间长出黄芽。锅的 颜色一般为紫色，如 甘蔗皮之色。土釜的 形状不尽相同；有的 像煎药罐；有的像沙 锅；有的像火锅；……	五行合一而归土后，可 能出现；也就是说，下宫、 中宫炁满时，土釜现象。 锅脐是谷道的现象，即 “离中虚”。
黄芽	像黄豆芽那样生长起 来：先生两片叶子； 叶子分开，中有一心； 最后，长成为一寸多 长的黄色豆芽。黄芽	有刀圭之丹后，才可能 现黄芽。它生在谷道； 现象在眼前之“土釜”中。 一般在心肾交泰高度快意 以后，即得丹以后，往往



续表

名称 (别名)	现 象	说 明
	初现时,没有这样长,也没有这样清楚。有时,像地上长一片黄草,或黄花,或草芽;有时,像水上飘一层黄藻。	在“六候完神功”以后,才现。现时,黄芽长得很快。黄芽两片叶子中间的心是“神”的现象。
小球 (玻璃球,弹丸)	即抱朴子所说:“大如弹丸”,如现在小孩玩的“玻璃球”。光色变化:一般从黄色开始,中经红色、紫色、朱砂色,最后为蓝色;有时为白色。最多为七色;因“水含七色”:红黄蓝白黑绿紫。	下列情况 都可能出现小球: 1. 无缝管两头吹时,那时,炁在督脉,光现眼前;球直径不大于肛门。 2. 性光(光色为白色或金黄色)。 3. 进入初级虚无态时。 4. 八脉不开,不能现七色;窍开,七色才现。
中球	如杏核大的亮球。光色一般为白色。	1. 结中丹后,可能出现。 2. 结阳丹后,服丹入心时,也可能出现。

续表

名称 (别名)	现 象	说 明
“中丹 煌煌”	眼前“忽闪、忽闪…” 发白光。	常于结中丹时出现。
“一线 心光”	一道立光,从头至腹, 在身前。光呈梭形: 两头细尖,中间粗。	这是心肾直通道的现象。
“半月 痕”(月 牙,西 南月)	月牙形的白光(只有 球的 $\frac{1}{5} \sim \frac{1}{4}$ )。	这是因为炁血中的炁尚未 满(只有 $\frac{1}{5} \sim \frac{1}{4}$ ); 如满而纯,则现“满月”。
白雪	就像下大雪一样。道 衡高的,雪深可达几 米。初现时,只见飘 雪花,或地上一片白。	这是“性命合”的现象。 白雪现,说明你要进入胎 息了。
大球	如鹌鹑蛋大的亮球 (像月亮)。光色为 白中透蓝。有时下有 一托,如右图。下托 为铅,光为汞。“大 球”现,就说明铅汞 正在合一了。	 <p>下托: 黑中透黄 上图为结阳丹时之眼前现象</p>

续表

名称 (别名)	现 象	说 明
		<p>大球光纯白为“九转丹成”的表现。丹尚未成熟时，白光中有黑，或缺而不圆，或忽闪忽闪不稳定；或下托移动不定、形状不整齐。</p>
“飞碟”	<div data-bbox="464 948 765 1223" data-label="Image"> </div> <p>阴阳交时，往往形成如上图之“飞碟”状之旋转气团。旋转后，生光。生光后，外围东西消失了，只剩下中心之光。旋转气团的外径如小蜗牛，光点大如黄豆。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 结阳丹时，真阴、真阳绞在一起，形如飞碟。</li> <li>2. 气团旋转的方向，有时为右上左下（逆转）；有时为左上右下（顺转）。顺转时，应用意慢慢让它逆转。</li> <li>3. 旋转最后剩下之光，就是“得一”或结丹的表现。真阴、真阳相交凝结到极点，就为光。</li> </ol>
玉液	<p>色如玉的流质；如同钢铁化为铁水的流质。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 玉液也是铅汞合一而得；也是一炁；</li> <li>2. 玉液由督脉上顶，</li> </ol>

续表

名称 (别名)	现 象	说 明
		至上鹊桥变为“甘露”， 经舌下来，归玄关一窍； 这就是玉液还丹。
金液 (水中金)	入静时，有光；光中有水，水上无波，上飘一层金子。金子似沉未沉时，应采药入鼎（土釜）。	<p>1. 这是产大药的现象。水，无论是碗水、盆水或河水，是真阴；水中金是阴中阳，即肾中阳。阴、阳都清，才结金丹。</p> <p>2. 得水中金，龙虎自然交媾，一身肃肃。采（意采心得）后，全身都起变化。</p> <p>3. 得水中金时，应无念，让洗澡，如夫妻之交欢；如有杂念，立刻消失。</p>
金光 (舍利光)	1. 金光：薄→厚；弱→强。自己、别人都能见。光弱时，为橘黄色；后来，发展为黄金光。金光之色为金中透白，白中透蓝；一个人看一个样（因	<p>1. 金丹是神。神无方所，主要藏于玄关窍。藏于下，现于上：眼前现金光。</p> <p>2. 水中金经大周天净化（炼金出矿）后，三宫烈满，烈遍全身，无为还虚，才有金光。</p>

续表

名 称 (别名)	现 象	说 明
	各人气质不同)。 2. 圆光中有一点黑; 那就是“洞房夫人”。	3. 金光来了, 神知; 要无为; 不能拽住不放; 又不能不信; 有一点不信, 跑了, 再也不来。 4. 待其清 (金、光澈透, 一看极远), 才取这气, 抱一以静。
性光 (金星, 灵光)	性光初现时, 像火柴头大; 后来, 越来越大; 但这光最后不会大于肛门; 因这光是从炁穴中发出的。开始不很亮; 后来, 越来越亮。光色: 开始是白光; 后来, 发展为金光。性光全现时, 记忆完全消失; 只有神觉, 不感有肉体。	1. 这是“金液还丹”至玄关窍后的现象。 2. 中心圆光是谷道; 其中一点很亮的大如绿豆之金光为舍利光。 3. 金星补脑。
五花献 顶	额前现五朵彩色的花。	这是五脏之炁升顶的表现。中宫和下宫的三尸斩完了, 五脏之炁才升顶献花。

续表

名 称 (别名)	现 象	说 明
立法身 (金身)	头上献金光；金光中 有你身。	1. 入大定时，神炁遍周 身，有特异功能的人见你 外边有一层光。因炁透了， 如烤白薯，烤透了。这时， 可立法身。 2. 像全了，快收；收的方 法为：重意守心。

表7 他处现光、现象及声音、感觉表

名 称 (别名)	现处	现 象	说 明
巽风倒 吹	谷道	感觉有热炁从 谷道向督脉吹。	
肃肃	全身	心肾交而合一 后，没气波，没 龙吟虎哨，只有 “肃肃”。舒服 极了。	龙虎交尾吐真精后， 常现“肃肃”感。肃 肃是阴来自阳，即来 自心。它为阳中之阴， 所以好受。

续表

名称 (别名)	现处	现 象	说 明
赫赫	身中某处	有时，感到身中某处痛一下或顶一下。	这是肾气过不去时，冲击该处的表现。赫赫是阳来自阴，来自肾。它是阴中之阳，所以相当厉害。凡阳为善，阴为恶。然而，肃肃较多，赫赫较少。肃肃、赫赫都在百日筑基中发生；心肾交了，赫赫就没有了。
明心	绛宫	绛宫明。	
洞明	胸腹腔	1. 五脏六腑发亮。眼前现圆光；外围白，里圈黑；黑圈中心特亮。 2. 晚上练功时，睁眼没闭眼亮。	这是人身真阴、真阳相交的表现。里圈转，外圈不转。黑圈中之亮光为神，如“飞碟”之核心；没得洞明时，黑圈中无光。
龙吟	耳闻	高亢的“英英”声，如蝉鸣。声细，较好听。	这是心炁的表现。

续表

名称 (别名)	现处	现 象	说 明
虎哨	耳闻	低沉的“呜呜”声。声粗。	常于“只有肾炁，没有心炁”时出现。
心花怒放	脐前 或胸前	现花。	往往在“意采心得”后出现。
虚无（初级）	全身 或某部位	某部位或全身炁盈而无念时，感觉那个部位或全身似乎没有了。	这是“最初还虚”的结果。
窈窈冥冥（初级）	谷道 到头顶	感觉谷道至头顶整个中枢有高度快意。	这是心肾真交的表现。《敲爻歌》说：“窈窈冥冥生恍惚；恍恍惚惚结成团。”“结成团”意谓产大药。“恍惚”之前的“窈冥”是初级的；“恍惚”以后，则进入更高级的“窈冥”。
恍恍惚惚（初级）	全身	“恍惚”就是“先天气、后天气，得之者，常似醉”的感觉。然而，舒适，而不呕吐。	《敲爻歌》说：“惟产金华生恍惚”。“金华”即“金液”。



续表

名称 (别名)	现处	现 象	说 明
窈窈冥冥 (高级)	全身	快意遍全身，并入真静或入定，也就是进入“极乐世界”。	广成子对黄帝说：“至道之精，窈窈冥冥”。此“窈冥”来自天地交、任督交；祖窍开，入窈冥之宫后，才有这种高级的窈窈冥冥。再高一层为结金丹。
恍恍惚惚 (高级)	全身	光变为舍利炁时，眼前之光忽闪忽闪；无声，入真静。	结金丹时，不知有我，不知有物；光有窈冥、恍惚感。
虚无(中级)	全身	1. 九转丹成时，无光，无动，入大定；即所谓“璇玑停轮，八脉俱止”；这时，不知有人，不知有物，光有高度愉快。 2. “虚无”生极乐，不是“心中忻忻”之乐，而是真	这是“无为还虚”的结果，是恢复先天。

续表

名称 (别名)	现处	现 象	说 明
		真乐；真乐不乐； 无觉之乐，光剩 性光。	
脱胎（初 级）	身前 （从 脐出）	小周天开后，守 一复久，自生光 明，昭然见四方， 意随光看着它； 那时，可能见对 面有一个你坐着 或有一个炁体抱 着你，一块练 功。	这是全身炁盈，炁 体脱离肉体的现象。
脱胎 （高级）	眼前 （从 五官 或天 门出）	光中有像，可 能是你，也可能 是别人。五官全 为胎全；有头无 鼻眼，为胎不全。 有人形无五官， 为五官炁未到， 未通。	这是胎圆脱胎的表 现。
结圣胎	海底	结圣胎在海底。	1. 在九年面壁中结。

续表

名称 (别名)	现处	现 象	说 明
(舍利子)	眼前	最后，眼前光完全是金色，没有七色。	<p>结以前，可能眼前现与水银一样透明的红珠(阴精)和金色(阳精)。</p> <p>2. 在谷道、骨椎，任何时候都有温温之热，是结圣胎的先兆。</p>

## 第二节 补充说明

1. 对练功中出现的東西，要分清主次。最重要的是温温之热；其次是小周天和大周天；再次是现光、现象。千万不要本末倒置，不要舍本求末。现象与功夫的提高大体上是同步发展。三个表中所列的现象，功夫到了，肯定会出现；但何时现，不肯定，要由自然来决定。另外，不能死板地看待表中所列现象与本质之间的关系。往往，功夫已进入第二步或第三步，而现第一步的现象。例如，胎息还丹后，现“八石”，“无缝管两头吹”后，现“稷米”。或者，功夫进入第三步，而现第二步的现象。例如，结金丹后，现“铅汞合”。总而言之，功夫到高步，而现低步的现象；

这是常见的事。偶尔也发生功夫在低步而现高步的现象；但这是罕见的事，主客观条件特别好时才发生。

2. 现象有真有假，有虚有实。用意想出来的是假象，自然出现的才是真象。有人说：“我想什么就有什么。”实际上，想出来的都是假象。另外，有形的是假象，无形的方是真象。三个表中所列的现象都是《道德经》所说的“无状之状，无象之象”；然而，都是真象。所以说：“开眼所见都是假，闭眼所见方是真。”因为，闭眼时天目才开，才能看见无形之象；而开眼时，天目闭凡目开，只能看有形之物。《道德经》说：“五色令人目盲。”“目盲”就是天目闭而凡目开。所以，为了开天目，应尽量少看电视和电影。天目真开，空中东西都能看见。炼精化炁所生之炁有阴有阳：阳炁生真象；阴炁生假象。“肃肃”是阴来自阳，“赫赫”是阳来自阴。两者都是有阴又有阳；因此，都有假也有真。本书写真不写假。假的不能说；说了，取假不取真。另外，本书写实不写虚，即写经常见的结果（实象），不写过程中偶尔一现的虚象。不能从光的大小来分真假。最小的球不一定是假。舍利光是最好的光、最好的球；初期，它的球最小，而光最冲。真正好东西要两年以后才出现。

3. 生在下，现在上。谷道发热，眼前才能现象；

谷道不热，眼前不可能现象。同样，性光现于眼前，其实生于玄关（一窍）。阳丹和金丹主要藏于玄关（一窍）；而眼前现金光。“无缝管两头吹”现光时，炁在督脉，光现眼前。据说，眼的根子在会阴。现光、现象有时不在坐上现。往往在似睡非睡的入幻时出现。对于现光、现象（包括金光），看见就算了，千万不能着相。不管什么相，都不要着。着，就是着魔。因相中绝大部分是魔气。魔气就是不清静之气，不干净之气。它本来没地方去，才现象。现象了，那就说明快消失了。应不着不引，让它自然消失。所以，我们在第五章中已经指出：“着相与不着相是邪道与仙道的分界线”。对于快意，即乐，也应如此。不能老抓住一乐不放。应该“得一乐，忘一乐；忘一乐，才能再得一乐”；这样，才有利于炁机的发展和提高。

4. 我于近十多年来，常于结阳丹时，见眼前出现旋转很快的“飞碟”状的螺旋形气团（详见表6）。同时，也阅读了许多关于各地出现飞碟的报导资料，发现第二次世界大战以后，报刊登载许多飞碟，而没见一个物体。因此，根据天人“阴符”（即“天人相应”）和“阴阳相交生万物”等道学基本理论，我形成了一个关于飞碟的新看法：飞碟是天地间真阴真阳相交而生，基本上是气体；生成时多在阴阳相等的春

分和秋分前后；产生飞碟的地区那年气候好、收成好。这个理论，十年前我就对一些人说了，但未引起应有的注意。近年来，有些人在阅读报刊上有关飞碟的报导时，也发现了这种现象。因此，我将这个看法写入书中，以期引起更多人的关注。

5. 《太平经·守一明法》很重要。现抄录于下，以供参考：

“守一明之法，长寿之根也；万神可御，出光明之门。守一精明之时，若火始生时，谨守之勿失。始正赤，终正白，久久正青；洞明绝远复远。还以治一，内无不明也；百病除去。守之无懈，可谓万岁之术也。守一明之法，明有日出之光，日中之明。”

文中所说的“一”，指玄关（一窍）；“万神”，指人体各种功能的主管，如眼神、耳神、鼻神等等；它们都归元神管辖；“正青”是黑中透亮。“洞明绝远”的意思是说，完全亮，看不到底。

6. 本气功所结各种丹、胎都有一个生长过程，或者说生长期。现举几个例子来说明。我们在第五章已说过，金丹在第三步初期就开始结，而真正得金丹则要到第三步末期胎圆时。这就说明，金丹的生长期在二、三年以上。刀圭之丹也是如此。刀圭之丹在第

二步初期就开始结，而真正得刀圭之丹则要到第二步末期。真得一次刀圭之丹可延寿几年；采之可能结金丹，甚至可能得“五花献顶”。这就说明，刀圭之丹的生长期在一年以上。从《性命圭旨》中，也可看到这种情况。《性命圭旨》所描述的产“金丹大药”的景象，相当于本气功产大药的景象；而所描述的“金丹大药成矣”的景象，则相当于胎圆的景象。由此可见，它的“金丹大药”也有一个相当长的生长期。这就好比：（1）植物开始结籽到籽粒成熟，有一个生长期；（2）人从安胎种子到胎儿长成，有一个“十月怀胎”的过程。由于这种情况，我们对于图3（丹胎图）中各丹、胎的位置就不能死板看待；我们在分析各现象的本质时，就千万不能忘掉这个极重要的因素。

7. 许多丹经都提到窈冥和恍惚这两种感觉。例如，《性命圭旨》说：“大道有阴阳，阴阳随动静；静则入窈冥，动则恍惚应”；“何谓先天？寂然不动，窈窈冥冥，太极未判之时是也。何谓后天？感而遂通，恍恍惚惚，太极已判之时也”；“窈窈冥冥，其精日生；恍恍惚惚，其精不泄”；“窈冥亦是大药之胞胎也”。又如，《伍柳》说：“精炁生，动也是窈冥；还返于静，也是窈冥”；“从无知觉时，而恍惚有妙觉是为真动”；“无中恍惚若有一炁，是名道炁，亦名先天

炁”。又说：“恍惚者，浑然一团，外不见其身，内不见其心”，“俄顷痒生毫窍，肢体如绵，心觉恍惚——此乃药产之法象”。再如，《庄子》说：“至道之精，窈窈冥冥。”窈冥和恍惚是怎么样的感觉呢？这里，我用一个通俗的比喻来说明它：“男女性交中，排精时，男女都不动，光有窈冥之感”；“恍惚就是‘先天气，后天气，得之者，常似醉’的感觉。”又说：“窈窈是阴，冥冥是阳；恍是性；惚是命。”这就是说，人体各种阴阳相交（包括性交）中，快意或快感达到最高峰时的感觉就是窈窈冥冥，这是“动极而静”；而在窈窈冥冥以后的如醉如痴状态就是恍恍惚惚，这是“静极而动”；在这种状态中，往往阴阳合一而得一，即得道。这正如《敲爻歌》所说：“窈窈冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。”人体阴阳相交有多种；恍恍惚惚中结成的团也有多种。例如，表7中所示的窈窈冥冥（初级）后之恍恍惚惚（初级）中结成的团是大药；而窈窈冥冥（高级）后之恍恍惚惚（高级）中结成的团就是金丹了。不言而喻，男女性交中，窈冥后之恍惚中结成的团则是女的受孕。吕纯阳《敲爻歌》中的这两句辞，实际上在恍惚之前的窈冥是初级的；恍惚以后，则进入更高级的窈冥。这就说明，窈冥和恍惚在功中是交递发生，螺旋形向上发展；就如《伍



柳仙宗·慧命经·禅机论》所说的丹道全程中不断动极生静、静极生动，交递发生，螺旋形向上发展那样。这也可以理解，《金丹四百字·序》中所说的“恍惚之中见真铅，窈冥之内有真汞”这句话中，“恍惚”在前，而“窈冥”在后也是可以的。为什么各丹经都提到这两种感觉呢？这是因为它极其重要：人们惟有通过它才能体察到道在自身中的存在。《道德经》说：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之然哉？以此。”“众甫”即众神，也就是前面说到的“万神”，是道在人身中的体现。

### 第三节 阳炁的积聚和升华是主线

本气功三步功的最终目的是达到胎圆，或者说是达到体成纯阳，得道成仙；用佛学的话说，就是要见性，因“见性便是佛”。如何才能达到体成纯阳呢？这主要靠阳炁的不断积聚和不断升华；并从而将身中的阴气逐渐排除掉。其功理、功法和功效在第五章中已有较详细的论述；在这里，就不重复了。这里要指出的是，眼前现光、现象也是沿着这条主线逐渐提高的。这是一个既漫长而又复杂的过程。然而，如果对

这条主线有清楚的认识；则较易从陆离光怪的现象中抓住最重要最本质的东西。为此，我将练功的体会和对《伍柳》的有关论述的理解总结于下，以作参考：

1. 气中已增阳，尚未聚时，现“稷米”；聚后，现“八石”，或现“月牙”，现“月半痕”；随着阳炁的积聚，现“半拉月圆”，而后发展为“满月”。光中白为阳，黑为阴。先天炁都带光，后天气是魔气，不带光。神炁相交而生金丹以后，则现金光，如太阳之光；后来，发展为天蓝色。

2. “半拉月圆”有两种：（1）月，下圆上不圆为“下弦”；那时，你会感觉肛门后半拉热，前半拉凉；后半拉快意超过前半拉；（2）相反，月上圆下不圆为“上弦”；那时，你会感觉肛门前半拉热，后半拉凉。“下弦”是肾气盛；“上弦”是心气盛。

“下弦”时，虎盛而龙微；应守上弦（肛门前帘），引心气下去；否则，易漏。一般，先现“上弦”。

3. 四候归我——归心后，小周天36圈、大周天81圈运转，炁都走到了，才现纯白之圆光。圆而无缺，不亏不盈为太阴（满月），为九转丹成。白为阳，是心炁；黑为阴，是肾炁。

4. 阴中生阳，阳中生金。阴丹生于下宫；阳丹生于中宫；金丹生于上宫。阳丹之白不是水含七色之

白，而是纯白；它属阳，所现的光：先是忽闪忽闪；后来，不忽闪，发展成为一片无涯之白光（这时，肛门炁不盈）；继而，发展为有涯之纯白圆光（这时，肛门炁已盛）。结金丹时，所现之金光：先是或大或小变化，大时如红枣；小时如酸枣；数够后，金光不动，中有圆圈，似黑不黑，似蓝不蓝。脑中九宫补满了，金光才能圆。进一步发展，金光中现自己的像，这就是《道德经》所说的“惚兮恍兮，其中有象”；也就是“见性”，即真性反应于金丹。

5. 随着肛门的热炁增长，眼前先现月牙，继而现半拉月圆；最后，现“满月”。在这个过程中，心肾直通道也越来越粗：刚开始时，还不到筷子那么粗；而后，越来越粗；最后，整个腹部都是热的。这时，就不是“月半痕”，而是“满月”，也就是“大如弹丸黄如橘”。

6. “无缝管两头吹”时，所现之光，刚开始时，似有似无，后相继发展为白光、红光、蓝光。最多为七色；因水含七色。其大小，初现时，为绿豆大，后发展到弹丸大，不可能大于肛门。炁在督脉，光现眼前。

7. 大药，即水中金，是真阳；经督脉炼金出矿后，至泥丸与洞房夫人（真阴）结交合一而结金丹；还丹至玄关窍后，性光现。随着胎息还丹和温养炁胎

的发展，性光不断发展，由暗而明，由小而大（由绿豆大发展到肛门大）；由白光发展为黄光，最后为金光。性光不属水含七色之光。性光即“一点灵光之性”，代表“真性”。诸炁朝泥丸，全身“若居温蒸中”，才现性光。性光是先天炁，无为中才出现；全现时，记忆没有了，因记忆是后天气。虚无生极乐；真乐不乐，光剩性光。另外，大药是水中金；洞房夫人是火中木。两者合一而结金丹、还金丹是更高级的五行合一、五行归土；其结果可能导致“五花献顶”。

8. 黑中有白，白中有黄；来回追逐、运转；继而变纯、变白而有芒；然后，发展为淡蓝而有芒。这就是真正舍利炁。不着相，光才变为舍利炁（静而无声，忽闪忽闪）。

9. 金光是上品丹。不断抽填，不断采药，不断蛰藏，达到三宫炁满，无为还虚时，才出现金光。现金光以前，先现水中金。不见水，就没得真阴。不管水之大小：一碗水、一盘水或河水都行。水上无波，上飘一层金子，为水中金，乃阴中之阳。水和金都清，才能结金丹。结金丹，必放金光。金丹无瑕，就是道成。经常现金光，才能立法身。

10. 性光、金光都是变化，都不能离基。清之根在浊。就如最轻的汽油也是从原油炼出来的。金光比

性光更高级，但不易出现。“黄如橘”还不够高级。土黄才生金光。金光之底尚有黄。黄属中丹（心脾之炁），其中仍有铅汞。炁都是铅汞合一才产生的。黄而无光为黄；黄而有光为金。金是最好的炁，是中枢神经的炁。

11. 金丹金光的大小没有限量；而由道衡决定：道衡浅，则小而色浅；道衡深，则大、真，而色深。真正的黄金也有多种：沙金、赤金……。 “大如弹丸黄如橘”是脾气，乃金丹之本。金光特足时，为佛学所谓的“大千世界”；那时，浑身冒金光，即金光照身；后天质没有了，只有一个先天质。

12. 看来，“性光化为舍利光”有不同层次，不同水平。对其最高层次、最高水平，《伍柳》有一段精彩的描述；现节录于下：

定而又定；久而，性光化为舍利光，从性海（即“中宫”——编者注）中冲出，化万万道毫光，贯于太空。……所以，大觉禅师云：“一颗舍利光辉煌，照尽亿万无穷劫，大千世界总归依”。

13. 光色的层次：最高的是金丹的金光；其次为心丹的银光（纯白色）；再次是血精的朱砂；最低是七色，来自五脏六腑，不能离阴。绿光是生气（和气）之光。蓝光是自然气之光。白光中有黑点是阳中有阴。

抱朴子所说的“光正白，最微密”，是心炁足的表现。金光中有朱砂，尚不纯；都纯，可立法身。

14. 从眼前现光，就能知道自己炁到什么程度：全黑——炁在肾；半白半黑——炁已到心；全白——炁已到头（九转丹成）。

#### 第四节 为建立现代化的气功学而奋斗

我们写作和发表《现象论》的另一目的是，为唯象气功学提供部分基础。钱学森同志1986年根据现代科学的发展规律，提出在建立现代气功科学以前，先须建立唯象气功学，即先让人们“知其然”，然后“知其所以然”。本书前几章，特别是第五章，也能为唯象气功学提供部分基础。例如，意守下丹田等窍位，能导致全身发热，并从而能治病健身；心肾交泰能生和气，并从而能祛五脏六腑的疾病和其他疾病；神炁相交能导致“念住”、“息住”、“脉住”和“灭尽定”，并从而能得道成仙等等现象都是千真万确的；当然，可以作为唯象气功学的基础资料。然而，《现象论》中所介绍的现象，特别是眼前现光、现象更具有特殊的重要意义；这已于前几节中充分说明了。此外，本书所介绍的经典理论，不仅对研究唯象气功学，而且对研究现代气功科学都有参考意义。在

这里需要说明的是，我们所介绍的经典理论有高有低、有深有浅。高的连得道成仙的人也不一定完全理解透；如果一开始就研究它，势必旷日持久不得成果，而脱离群众的需要。低的则一般人都能懂，可以较早研究。比如，对“什么是道？”的说明属于最高水平的；不要说我们，就是功力很高的人，也未必都能理解的很透彻。而本章所说的“道之为物，惟恍惟惚”则属于最低水平的；几乎每个人都能理解，都能验证。书中对现代科学提的几个研究课题也是有高有低，高的一时研究不清，需作长远安排；低的则急需研究，并尽快取得成果。我们在第五章中说：“怎么才能生热呢？这是需要研究清楚的首要问题；因为，它对指导练功实践有直接的首要的意义。”这段话既是对经典理论研究工作说的，也是对现代气功科学研究工作说的。有的经典理论，如“识神藏于心”，从现代科学来看，完全是错误的。有的人调和地解释说：“中医心经主神志；所以，这里所说的心就是脑。”然而，实际情况并不如此简单。当你练本气功达第二步而炁入心时，你会感觉，思维明显减少而容易入静了。有关科学家如果有此感觉，而虚心地进行研究，也许会有新的发现，并从而对发展现代思维科学作出贡献。

本气功的“现代化”，古已有过，不过从前不这

样说而已。本气功本来不叫“丹道”，而是一千多年前，汉晋时代的魏伯阳、抱朴子等人用当时的最新技术——“炼丹(外丹)术”来说明本气功的功理功法；此后，才叫“丹道”。所以，用现在的话来说，那是对本气功进行的一次“现代化”，即那个时代的“现代化”。从某种意义来说，二千五百多年前，老子写的《道德经》也是对本气功的一次“现代化”；因老子用当时较新的“爱民治国”的政治学及其他“新知识”来说明本气功的功理功法。五、六千年前的广成子——黄帝是处在原始社会的末期，当然不会有那么完整、那么系统的政治学和其他“新知识”。然而，这两次“现代化”并未根本改造本气功。也就是说，本气功的基本功理功法从广成子至今一直是一脉相传。所以，我认为：“丹经越古越真。”佛学中有一句话，叫“不二法门”，意思是说：“修身之法古今道佛就是一个，没有两个。”下述《庄子》中的一个历史故事就是明证：

、黄帝立为天子十九年，令行天下，闻广成子在于空同之上，故往见之，曰：“我闻吾子达于至道，敢问至道之精？吾欲取天地之精，以佐五谷，以养民人。吾又欲官阴阳以遂群生，为之奈何？”广成子曰：“而所欲问者，物之质也；而所欲官者，物之残也。自而治天下，云气不待族



而雨，草木不待黄而落，日月之光益以荒矣。而佞人之心翦翦者，又奚足以语至道！”黄帝退，捐天下，筑特室，席白茅，闲居三月，复往邀之。广成子南首而卧，黄帝顺下风膝行而进，再拜稽首而问曰：“闻吾子达于至道，敢问治身，奈何而可以长久？”广成子蹶然而起，曰：“善哉问乎！来，吾语女至道。至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。女视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败。我为女遂于大明之上矣，至彼至阳之原也。为女入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守女身，物将自壮。我守其一以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”（《庄子·在宥》）

这段文字中所讲的“而”和“女”都是“汝”，即你；空同：山名，即崆峒山；吾子：我师；至道：最高之道；“官”即管，“官阴阳”就是管天地，例如，呼风唤雨等等。“管阴阳”导致了“云气不待族而雨，草木不待黄而落，日月之光益以荒矣”，即云未聚就下

雨，草木之叶未黄而落，日月逐渐失去了光辉。佞人：花言巧语，阿谀逢迎的人。翦翦：心地偏狭的样子；邀：求请；蹶然而起：很快起来；大明之上：眼之上；至阳之原：昆仑顶；至阴之原：踵，即脚后跟；一：玄关（一窍）。

由此可见，五千年前广成子对黄帝说的功理功法与本气功的功理功法是基本一致的；与《道德经》、《周易参同契》及《抱朴子》所说的功理功法也是基本一致的。其实，道理很简单。五千年在人类发展史中是很短暂的，在天地发展史中就更短暂。在这段时间中，人体变化不大，天地间的气质变化就更小。因此，古代人行之有效的方法，现代人掌握了，也必行之有效。问题在于人们是否理解、相信、力求和勤行。我们引述《庄子》中这段历史故事，还想说明：目前流行的“有特异功能的人气功水平才高”，“能掌握宇宙的人才算得道者”之类的说法是错误的。

综上所述，我们对建立现代气功科学的研究工作有下列几点见解：

1. 需要用现代科学技术来研究和说明丹道的功理、功法，以使丹道更易为现代人类所理解、所接受、所掌握。在这个“现代化”的过程中，为了适

应现代社会的需要，丹道的功理功法必然会有某些发展、变化和侧重，例如，侧重于发展智力；但它的基本部分看来是不会变的。

2. 研究工作要从低到高、由浅入深；首先要研究解决广大群众练功中必须解决的理论问题。当然，其他学科，例如，天文学、物理学、胚胎学等学科急于要研究道学中高层次的东西，那又另当别论。

3. 研究工作的重点应放在养生方面。特异功能的研究也是必要的、有益的，但不能本末倒置、舍本求末。

近百年来，特别是解放以后，许多人也曾试图用现代科技来说明丹道的功理功法；但结果都不成功。原因何在？就国内而言，主要原因有二：（1）至今现代科学对元精、元气、元神等无形之物几乎尚未研究；很少的一点研究也鲜为国内人知；（2）解放后，怕涉“唯心论”、“迷信”、“宗教”之嫌，对“神”之类的东西，或则避而不谈，或则就现代科学理解的范围来谈，例如，把“元神”贬低为“潜意识”。然而，“元神主事”是丹道中最重要的东西；不谈它，就是阉割了道学的精华；贬低它，就是曲解了道学。就国外而言，丹道之门难入，外国人尤甚。三百年前，发现万有引力的著名科学家牛顿曾钻研过它，现代

英国人，《中国科技史》巨著的作者，李约瑟教授钻研过它；看来，他们都没有真正入门。

我国实行对内搞活、对外开放的政策以后，情况大有好转。近些年来，我们才知道，最近二十多年，超觉静坐法采用现代的生理学、心理学、社会学、统计学，特别是脑电、脑磁等技术来研究其功理、功法、功效，颇有成效，取得了令人信服的研究成果。现在，超觉态（一种虚无态）已不仅是练功者能感知的东西，而且是别人也可以看到，可以判断的东西；不仅在质的方面，而且在量的方面也可以判断。换句话说，各练功者入静或还虚的程度，可从脑电波的频谱中明显地看出，人人可见，一目了然。他们的研究技术，我们当然可以，而且应该学来。另外，近年来我们才知道，西方特异功能研究工作者早已注意到“不神之神”（即“元神”）的作用，并进行了相当深入的研究，创造了一套用现代科学进行研究的理论、方法和技术；从而，在科学界取得了一定的地位。据说，超觉静坐法的研究理论、方法、技术以至名词、概念，很多是从特异功能研究者学来的。它能学；丹道当然也能学。现在，还有一个有利条件，就是：国内外都有一批退休的老科技人员。他们需要丹道来延年益寿，恢复青春；丹道需要他们来进行“现代化”。所

以，两者的结合是势所必然。本气功是老少咸宜，对老年人尤为适宜。有些人担心年岁大了不能修炼。我自己就是老年修成，所积累的经验，对老年人会有启迪。老年科技人员对于用“外求法”认识世界一般都积累了丰富的经验和学识；一旦入了丹道之门，逐渐掌握起“内求法”（又叫“内省法”）这个认识世界的方法；他们对世界的认识必将更为完整、更为深刻；那时，他们对于现代科学的发展，尤其是对于现代气功科学的建立，必将作出伟大的贡献。

最后，祝愿中外气功界和科技界团结起来，为建立现代气功科学，首先是唯象气功学，而共同奋斗！

# 附件一 有关的关窍经脉图

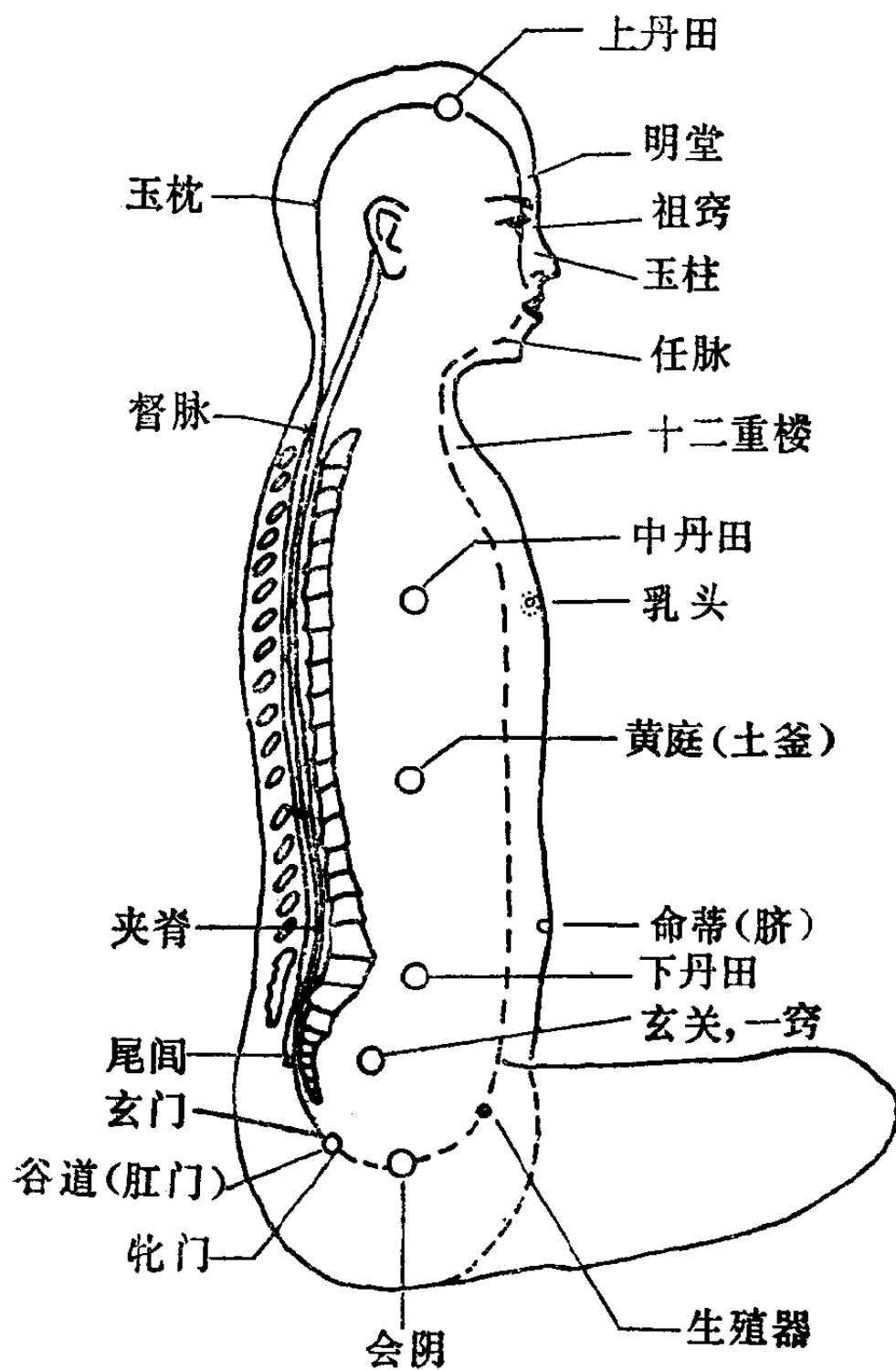


图40

有关的关窍经脉表

序号	名称 (别名)	部 位
1	督脉 (曹溪, 银河)	起自谷道后帘之玄门, 中经脊髓, 至头顶上丹田后, 终于上嘴唇唇之中点。图中以实线表示。
2	任脉	起自谷道前帘之牝门, 中经胸腹中线和十二重楼后, 终于下嘴唇唇之中点。图中以虚线表示。
3	上丹田 (昆仑顶、泥丸、洞房宫、百会穴)	在脑囟门 (婴儿头骨未长成处, 在此能摸到他的脉搏) 下约一寸处。范围不到一粒花生米大。
4	中丹田 (绛宫)	在两乳头联线中央往后, 约于胸背之中点。
5	下丹田	脐下二寸之腹中。
6	玄关 (一窍, 炉, 涅槃)	在下丹田和会阴之间, 因人而异; 生热安炉后, 各人自己找出。
7	会阴 (阴跷, 内肾, 三叉口)	在生殖器和肛门中间的筋中。
8	谷道 (肛门, 玄牝)	炁穴和精门 (即神窍) 也在其中。
9	尾闾关 (骨椎, 阳跷)	尾椎上数第三节。

续表

序号	名称(别名)	部 位
10	夹脊关(命门)	在脊中与脐相对。在两腰子中间，范围有蚕豆大。
11	玉枕关	在脑后枕骨下。
12	十二重楼	即肺管。
13	明堂(佛顶珠)	在两眉中间略上处。
14	祖窍	在两眼中间。
15	玉柱	即鼻柱。
16	黄庭(土釜)	心下脐上。

## 附件二 结金丹景象二文

### 1. 丹经

夫修炼金丹，将求长生；今魏公乃谓“气索命将绝，休死亡魂魄”者何也？《翠虚篇》云：“促将百脉尽归源，脉住气停丹始结。”盖金液凝结之际，璇玑玉衡一时停轮；而日魂月魄皆沉于北方海底，而索然灭藏。故曰：“气索命将绝，休死亡魂魄。”所谓死者，非死也。此时，归根复命，神凝精结，八脉俱



住，呼吸俱无，其气索然如绝也。绝后重苏。则《上清集》云：“这回大死今方活”是也。呜呼！欲知大药结成时，六脉都停，气不驰。此等景相，苟不亲历，乌能强言哉？！

## 2. 金沙入五内，雾散若风雨

金砂升鼎也，寄两肾，导夹脊，过心经，入髓海，冲肺腧，度肝，历脾，复归于丹田。当其升时，滃然，如云雾之四塞；飒然，如风雨之暴至；恍惚，如昼梦之初觉，涣然，如沉疴之脱体；精神冥合，如夫妻之接交；骨肉融和，如澡浴之方起。是皆真景象，非譬喻也。《复命篇》云：“不知将谓气得命自然真。”盖非亲历，则莫能知之。

说明：

- 1) 金丹：意为宝贵；丹意指内部的一些真气。金丹属无形。实际上，它是很亮的光，是眼中的现象。前文中的“大药”就是金丹。
- 2) 魏公即魏伯阳。
- 3) 结丹时，脉住不动，气停，璇玑停。至于时间经历的长短，要看功夫深浅。结丹时，身体往往会蹦起来。

- 4) “北方海底”即骨椎。“海”指髓海。
- 5) 结丹时，像死人一样；但非常舒坦，与休克不同。休克时，非常难受。
- 6) “八脉俱住，呼吸俱无”就是胎息。
- 7) 六脉都停，意谓八脉中，除任督两脉外，都停；只剩下任督一圈。这样才是真正大周天。这时，炁在头顶与炁穴之间周流，前降后升，秩序井然，不慢不快，不强不弱。
- 8) 金沙就是大药。《金沙入五内，雾散若风雨》既是结丹之景，也是八脉开之景。
- 9) “潏然”，有声。

### 附件三 功效实例

通过炼功，治愈顽固病例很多，因篇幅关系，现选录五例，以见一斑。

#### 例1 气功治愈了我多年的痼疾 ——良师指引我胜利前进

刘济群，女，81岁，上海市第一中学退休教师。

我今年81岁，自幼体弱多病，14岁发育刚成熟时，即患月经不调，痢疾等病。18岁患严重的肠胃病，中西药都不能根治，同时患头晕、鼻炎、沙眼、并感染了黑热病，住院治疗后，又去西山碧云寺休养数月。

1962年退休后患高血压病，严重时血压高达 220/130mmHg，经常晕倒在卧室、街头或医院里。1980年左右，高血压转为冠心病（供血不足），1984年曾住院治疗，病情始终是时好时坏。

由于疾病缠身，医药无效，于是坚持体育活动、保健按摩、太极拳等。1981年至1985年，还在天坛学炼过二种气功，收效不大。

1986年10月，拜李锡堃老师为师，学炼道家气功——丹道养生功，一年多的时间，初见成效。因年龄关系，进步缓慢，9个月的时间，才打通任脉，我的多种慢性病都逐渐减轻、或基本痊愈，现在继续向河车运转的目标，胜利前进！

1. 基本痊愈的是我患了60多年的肠胃病，过去消化药、胃痛散等药成为我的家常便饭，既离不开它，吃了也不解决问题。自从炼本气功以来，虽然我的食量并未增加，但消化力增强了，不再犯呕酸、打嗝，胃痛等毛病了，大便也基本正常。

2. 伤风咳嗽，几乎和我绝了缘，去年整个冬天，不曾患过感冒。

3. 冠心病和坐骨神经痛等病都有所减轻，最近心电图的结果是供血不足有好转，没有心律不齐的症状，自我感觉的胸闷、头胀等症状都消失了。坐骨神

经痛也很少犯了。

4. 最突出的是我的体力，特别是臂力和腿力比几年前都有所增强，过去拿不动的东西，如一大壶水、一大盆花或一大缸鱼水，现在都轻而易举地搬动了，腿力也健了，每天散步六、七千到八、九千步都不在乎。过去室内钢窗的开合，全靠他人，现在可以自力更生了。

1987年11月

## 例2 气功治愈我的顽疾，使全家欢乐

赵世荣，女，60岁，光华木材厂退休工人

我因从事油工工作，长达27年之久，苯中毒较深，致多种疾病丛生，如风湿性关节炎有20多年病史，并常年咳嗽不止，肾炎等病。

多年来全身各关节疼痛，时常肿的不能行走，腰痛腿沉，如灌了铅一般，走起路来，一摇一摆，犯病重时，全身痛的发抖，在床上一躺，就是几个星期，化验血沉快到50—60毫米/小时，甚至70—80毫米/小时。为了治病，想尽了办法，曾在北京几个大医院治疗，如电疗、针灸、中医、西医，四处奔走，都不见效，病情反日渐加重，由于长期病痛所致，从腰以下，整个下部肢体发硬、发死，腿不能屈伸，变成了

“O型”，一条腿萎缩缩短了十几公分。多年来被病魔缠扰，心情压抑，情绪失控，脾气非常坏，看谁都不顺眼、不顺气，自己精神上非常痛苦，时常落泪，痛不欲生，弄得一家都不得安宁。

自1985年10月，一个偶然的机会，认识了李老师，开始学习道家气功，每天按要求严格坚持在子时、午时、卯时炼5—6个小时的气功。初起炼功后，时常咳嗽，吐出许多白痰，一次就是半痰盂。陆陆续续，大约吐了两个月的时间，身上开始一天天松快起来，生活也可以自理了。以后就更加紧炼功，随着炼功时间的增加，气质在身上不断的变化，有一段时间炼功，身上常如针刺一般，疼痛难忍，后来腿又忽然一段段肿痛、发痒，过几天就下去了，这样反复多次，腿痛就一段段好起来。又有时炼功，好像有气在用力拉我变形的腿，一次、二次，慢慢开始复原。近一年多来，身上又不断出现极痒无比的小疙瘩，起过之后，就变成黑色斑块。三年多来，身上酸、麻、痛、肿、痒，气在体内变化万千，一言难尽。身体就这样神奇般的渐渐康复。使我从病魔的困扰中完全解脱出来，手腿灵活，精神乐观，如同换了一个人。不再需要别人照顾，而且还担起了一切家务劳动，给一家人都带来了

欢乐。

1989年2月

### 例3 气功使我恢复了健康

高世和 男 66岁 北京市物资局建材公司退休干部。

我素患失眠症已20多年，口干，唾液少，吃饭不香，精神疲乏，周身无力。1987年又发现肾结石，时有疼痛。同年发现腰椎骨质增生，腰痛较剧，并肩腿周身疼痛等症。

由1987年5月开始，从李老师学炼道家气功，至今将近二年的时间，我每日坚持炼坐功5—6个小时，致使身体发生了很大的变化。炼功3个月后，小腹有时出现热感，全身如有蚂蚁爬行和气通的感觉，很舒服。至今，肾结石的疼痛始终未犯，周身疼痛也好了，只剩下腰部还有时轻痛，20多年的失眠症，彻底痊愈，现在睡的很好，同时吃饭也很香甜，口中唾液增多了，整天不喝水，也无口渴的感觉，精神充沛，全身有劲，连走十几里路也不感疲乏了。

炼功的时间，虽短短只有近二年的时间，使我这年过花甲、衰弱了的身体发生了很大的变化。炼功给

了我健康，我还要继续炼下去。

1989年3月

#### 例4 气功治好我的慢性肝炎

冉月霞 女 42岁 机械电子工业部第一设计研究院技术员。

我在1983年夏季发现得了“慢性乙型肝炎”，据医生讲，发现时已是慢性的了。开始病休，病情时好时坏，到了1986年，病情日趋严重，情绪失控，心情烦躁，到处发脾气，生活失去信心，脸色发黄，尿黄，口干舌燥，牙龈出血，周身无力，肝区疼痛。肝功化验：转氨酶长期200单位%以上，硫酸锌浊度上升到18单位以上。

自1987年10月，开始向李老师学习静功，二个月後，脸色开始红润，生活渐渐可以自理，开始上班，到现在已炼功一年多，情绪稳定，心胸开阔乐观，脾气变得柔和多了，更可喜的是肝区已不痛，身上有了活力，牙龈不出血，尿不黄，全部症状消失，连肝病前的腰痛，痛经，和易感冒的毛病也不见了。最近的肝功化验结果是：黄胆指数4，麝香草酚浊度3单位，硫酸锌浊度6单位，转氨酶40单位%以下，表面抗原

1:16。

1989年3月

### 例5 气功治好了我先天性脊椎骶骨畸形证

全利军，男，18岁，顺义县高中二年级学生。

我生下来，屁股的右上方有一个小包，大小便失禁。从1岁多就在顺义县医院医治，1976年我六岁时才确诊为先天性脊椎骶骨畸形病。又经北京儿童医院、东单儿童医院等多处求治，全没有效果。到1978年便停止了一切方式的治疗，任其自然。

我的年龄越来越大，那个包也随着长大，无知觉淋出尿也越多。从上小学到上高中，都用厚干布夹在裆中，湿了就换，一天要换七八次；夏季发炎，冬季冰冷，其味难闻，自觉比同学矮了一等。

由于我得了这种难治的病，父母的压力就更大了，尤其我上高中后，妈妈的压力更甚，为了我的前途而失去了笑容，夜里暗自哭泣。家庭的欢乐没有了。正当这时，李老师发出善音，公开为病人调理，有疑难大症，可到家中去调理。

1988年6月5日，去请老师检查病情时，我一解开腰带，就发出了一股刺鼻的气味。这时，我屁股右上方的大包，底盘有拳头大的一片，高如核桃大，较



硬、为褐色，而且腰部全是褐色；屁股右边高，左边低。

老师查问完了之后说：“这包是先天性的，全身的神经系统都在里边，上通头，下通脚，千万不能碰撞，会有生命危险。不能累着，不能参加任何体育活动。”他还说：“我还没有见过这种病，它的脉络是清楚的；这纯属不治之大症中疑难大症。你三天来一次，只要这包一软，就是见效，就能治好。”

6月8日，包真软啦，全家有说不出的快乐。到第八次（7月23日）调理，小便淋出有了感觉。这是有生以来头一回，以后的小便淋出连续有知觉。有了痛感，包的周围疼痛，包开始缩小。8月20日，第16次调理，包内有股凉气冲上背部，淋出的尿少多了，每天换布五六次，神经灵敏多了。老师的手掌在包上一转，包里就疼。第29次调理，气上到头，有微痛。第32次调理，凉气下降到双腿双脚。1989年1月见大效，上午小便无淋出，只下午有。到2月28日，大腿根胀痛的厉害，双腿沉重，走路艰难，经老师按摩几分钟就好啦。

从此滑精没有啦，大便粘液也没有了，但小便淋出仍是半天有，半天无。老师外出讲学三个半月，病情没有变化。由此以后，总是在疼、凉、麻、酸、木

等症状中变换。李老师一次一次的给我调理，终于将我这先天性脊椎骺骨畸形不治之症中的疑难大症治好啦。同时，还治好了我父母全不知道的隐患大症，即生理上的缺陷。这是在我的失禁病已经消除的时候，李老师才说的。他说，还给你治好了生理上的缺陷，能生儿育女，接宗续代，成了一个完人啦。

这时，我的身体洁白，体格强壮，精神饱满，并考入北京市顺义县医大专科学校。是老师给了我新生，挽救了我，方有今日的荣耀和幸福生活。如此大的情义，不是用语言所能表达出来的。我决心努力学好医术，为人民的健康，为国家的建设贡献终身。

全利军

1990年7月

## 后 记

丹道养生功强调性命双修，先修后天，后修先天，乃是道家养生之要旨。道以养性，法以延年；道以全神，术以全形；道法同工，神形交融，故为性命双修，为道家几千年来养生祛病健身长寿之秘诀。此术多年来为内部秘传，今得以无为居士李锡堃老师公开传授。这是广大人民健康长寿之福音，也是李老师多年来的夙愿。李老师衷心希望人们健康长寿，为国家的四化建设多作贡献。本书的出版，使李老师的夙愿得以实现。

丹道养生功研究组，在中国气功科学研究会及功理功法委员会的大力支持下，于1988年成立，共有五人组成，成员（按姓氏笔划为序）为：王晋国 陈冠华 吴勤诚 郑春元 段瀛泉。

以丹道养生功研究组为基础，征得学者和北京出版社的支持，现已将《丹道养生功》一书，由陈冠华同志执笔，编写成册，衷心感谢为本书的出版出过力的所有同志。

本书内容简明扼要，易学无害，男女老少皆宜。

本功法自从在国内传授以来，受到各方有识之士的充分肯定，深受广大气功爱好者的欢迎。现在，我们不断接到各地的来信、来访，提出炼丹道养生功对他们治病健身，产生了奇妙功效。有许多人要求面授。对这些热诚鼓舞，我们研究组深表谢意，并设法满足同志们的要求。

由于研究组成立日浅，水平所限，本书的不妥之处在所不免，热切希望广大读者指教。

丹道养生功研究组 王晋国

一九八九年五月二十三日