

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

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

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

诗云:

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



侠门坤

● 李国兴

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

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

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

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

对于男女功法的不同及其修炼成功后的效

道筑基功

断龙秘法

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

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

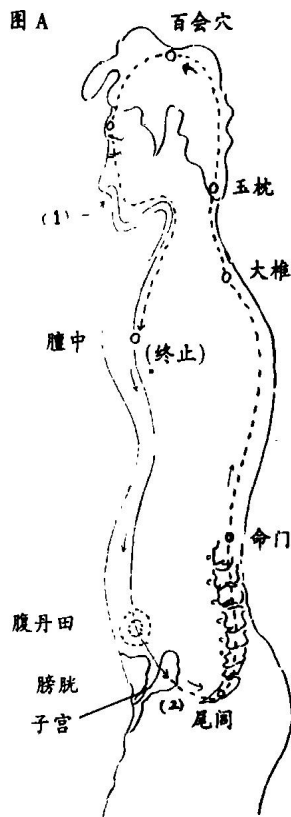
现介绍具体修炼方法如下：

一、养真化气

1、预备式：盘腿端坐，右腿在外，左腿在内（此为阳抱阴散盘坐式）；头顶百会与会阴穴垂直成一条直线，上身挺直；舌抵上腭。双手结定印（即右手掌在上，左手掌在下；两掌相叠，掌心向上，两拇指轻轻相抵），自然垂放于腹下。抛弃所有的杂念，平心静气，开始练功（图1）。

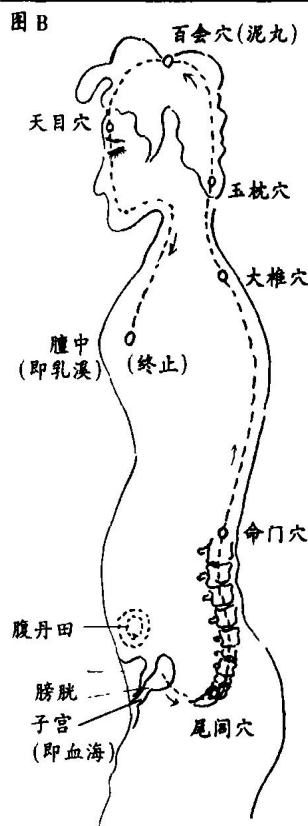
2、双眼微睁,用双目集中看鼻根(此时双目成对眼),一直看到两眼发胀发酸时,再闭目内视天目穴,并想象天目穴处纵开一眼。意守约三分钟左右(图2、图3)。

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



《九转炼形意境图》

(1)为玉液运行路线,配合呼气;
(2)为玉液运炼过程,配合吸气。



《新龙化凤意境图》

清气上行吸气，微意引之；清气下行呼气，意随气行。

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

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

二、斩龙化凤

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

注意事项:

1、清气从子宫发动上行时,可配合吸气用微

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

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

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

4、此功修完后,每次均要收功。收功方法与“养真化气”的方法相同。

三、九转炼形

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

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

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

三转加捧乳为一遍功,反复依法运炼三遍,即为“九转炼形”。

注意事项:

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

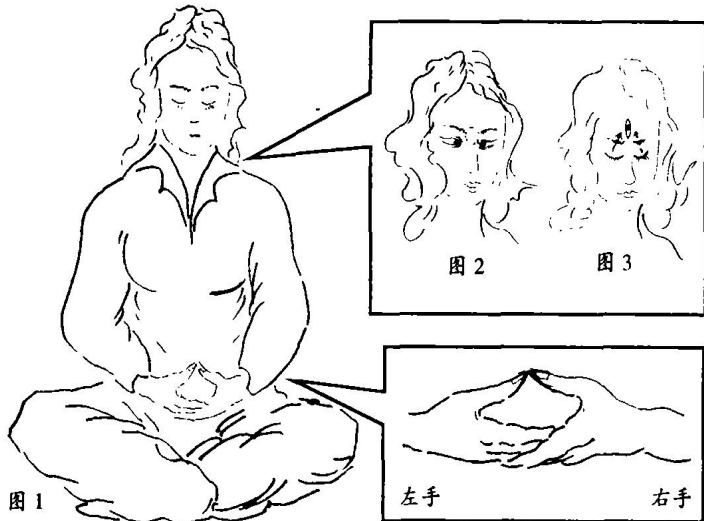


图1

图2

图3

左手

右手

法。未婚处女不必修炼此法。

2、无论是修炼此法，还是不修炼此法，都要掌握好炼此法或修炼它法的时机，即证候效验。

3、玉液运行时，既不是任其自然升降，也不是以力强迫之运行；而是意引神行。因为人的神意最为通灵，无处不到，无处不行，故能宛转如是。

4、本功每次修完毕，均要收功。收功方法与“养真化气”相同。

四、筑基药功

药物组成：首乌 63 克、核桃 94 克、麦冬 31 克、熟地 47 克、破故纸 0.6 克、砂仁 0.3 克、杜仲 0.8 克、天冬 31 克、生姜 0.3 克。

以上九味药共研成细末，以猪油半斤（吃荤者用猪油，吃素者用人乳或牛乳、羊乳均可）和丸服用。药量 0.3 克，晨起服之，白开水送下。

功效：服此药一个月后，便可使精神强健，黑发延年，非他药可比。此药每日早晨只服一次，可以常年服用。无条件者，亦可不服用此药。

五、天癸复降法

本门女侠凡心未灭，修炼途中思恩爱、图富贵，为人生儿育女，传宗接代者历来有之。因此故有“天癸复降法”，使其具备和恢复生育能力。

预备式如前，先意守双乳房；当双乳有气感之后，将双乳的气感用意念并配合呼气，从双乳房垂直向下引至腹丹田（下丹田）的两旁，与腹丹田同一水平，然后再引至腹丹田内。用三合一之神意守腹丹田；待腹丹田的气感消失之后，即可收功下坐，不必做任何收功动作。

这样练功约半个月之后，两乳便会出现胀感，下丹田和子宫内也会出现微热感或胀感，天癸（指月经）便可逐渐恢复，并恢复生育能力。

注意：双乳的气感从双乳垂直向下导引至腹丹田的这条气路，其目的是避开膻中穴（即中田），对此要有清楚的认识。

每天的练功次数和时间均可自行掌握，随时都可以练功。

修炼指导：

1、怎样掌握练功时间和方法，以及修炼程序？

练功时宜面朝南，背朝北方盘坐。全天十二个时辰（即现在的 24 小时）之内均可安排修炼。每

次修炼的时间可长可短，自行掌握。但练功的环境（一般均在室内）需要安静。练功程序要一步一步扎扎实实地修炼，达到每步功法相应的效验后，方可修炼下一步的功法，不能越级。未婚处女只修炼“养真化气”和“斩龙化凤”两步功，即可斩断赤龙。已婚妇女则需要加修“九转炼形”，方能恢复处女之身。

2、月经期间是否可以练功？怎样判断赤龙已化为凤？

这个问题非常重要，需要着重讲一下。

据古代的女丹经记载，凡女子修炼，每逢月信一到便要停功。然而，《道藏辑要·女丹合编》中的《女功炼己还丹图说》却专门论述了妇女经前经后能否练功和怎样练功的问题，其精神尤为可贵。现摘录有关章节如下：

“凡女功所重者，气机也。但其中（指月经）有壬癸之分，如壬水初来，此即信到也。信到自知之，或头昏，或腰疼。信至而潮犹未至，此时正宜回光返照，默守乳房血海，用采取之法，以补脑筑基，则所采者壬水，非癸水也。如癸水一到，自应停功，必至三十时辰两日半癸尽时，仍用采取之法。”

这就是说，月经来潮前夕，有个壬水初来的月信阶段。此时女性会感到头昏或腰疼；这时不仅可以练功，而且是修炼斩赤龙的最佳时机。月经来潮后，即癸水一到，自应停功，必须等到“三十时



图 4



图 5



图 6

辰两日半”月经净时,才能继续修炼。古代的一个时辰相当于现在二小时,三十时辰正好是两天半的时间。

依据古人的有关记述以及侠门的修炼经验,在月信到来的七天内不许食生冷食物,以防血瘀,经血正旺的三天内停止练功。经血过后方可按法修炼。如果自己乱行妄为,必出偏差无疑。

认真刻苦地修炼约1—2个月,可在月经过后用白绢或白卫生纸试之。如果其液金黄色,说明修炼已成效,继续照此修炼下去,经液则会由黄变白,由白化无。筑基已成,仙基即定。

3、男子筑基非常强调小周天的重要性,女子筑基应强调什么?

女子筑基的首要目的,就是斩断赤龙,化血为气。要想顺利地达到这一目的,就必须强调如何止念调心。

女性修炼为什么非要斩断赤龙呢?这就要从女性的生理机能谈起。女孩子从小生长到十四五岁之后,气血充盈,经满自溢,因此每月会有一次经血来潮。这一生理现象标志着女孩已经发育成熟,长大成人了。按照古人的说法,女子以血为本,其真血是至阴之精,生身之宝,万化之根,是女性生命之根基。然而,月经来潮后,元气遂破,真血遂泄,若到婚嫁之后生儿育女,元气渐损,真血渐亏;虽然每月均有经血复至,但每月经血亦复伤。因此,“盖女命还在天癸,天癸不化,命何能保?”(《女工正法》)这便是古人“竹破须将竹补宜”(《女修正途》)的修经断龙之指导思想。

对于女性如何修经断龙的问题,《二懒心话》一针见血地指出:“盖女子以血为本,故其玄关一窍,开自绛阙。”“绛阙”即是膻中穴,古人又称之为“乳房”、“乳溪”、“心室”等等名称。并且认为此穴上通心肺之津液,下通血海(即子宫)之真汁,是血源,是致命点,是女性系命之处。女性若能赤脉(指月经)断,变为男性,阴浊之血不自行,便可以出生入死。侠门“断龙秘法”为什么以膻中穴作为女性修炼的重要部位,其原因正是如此。

女子筑基虽然没有强调小周天运炼的重要性,然究其起手之功,无论是“斩龙化凤”还是“九转炼形”的运炼过程,均采用的是周天之法。

气功修炼的根本大法,实际上即是修心。而修

心的第一步,则是如何调心止念。因此《女工正法》第一节首先强调:“若要识基,先须洁心一尘,万象勿迷,心空欲净,自然定静,如镜之明,如水之澄,心即洁矣,即求识基。”

调心止念的重要性,不仅仅只在于“念止则气纯,心调则和”的基础上,其要义有二,

其一,男子以精为本,女子以血为本;精以暖旺,血以凉生,即心凉才能生血。所以,古人在总结“液血之炼,血精化气”的经验时,便深刻地认识到:女子修炼,必先息心。“心息定而神清,心斯凉矣。”因此,必须通过止念调心,心凉液涌之际,方可进行念注乳溪的修炼。

其二,按照八卦学说来讲,女子内阴而外阳,卦义属离。而真阴(经血)每随月信漏失,“故静则慧生,不为欲搅,而命得保固,此则一己双修之诀也”(《女工指南》)。

对于调心止念的重要性,《女修正途》也讲得十分清楚:女子修炼“最忌念起,稍有恋情,便致遍体酥麻,非惟急宜定情,仙凡从此两分,于斯时也。”

4、修炼期间能否过性生活?

对于此类问题,古人在女丹经中尽力回避。而道教清修中人,是绝对不可以过性生活的。而不避红尘的侠门认为:如果是不干扰心境守静的正当性生活,只要采取了适当的避孕措施,反而对女性修炼有好处,是不应该拒绝的。如果因此而破坏了心绪的宁静,或因怀孕而导致经气的大量流失,将前功尽弃。

5、女子筑基功的功夫标准和以后的修炼途径是什么?

女性在斩断赤龙之后,周身的皮肤柔润光洁,黑发红颜,面带花色,身轻体健,思维聪慧敏捷。两乳中壮者,平如男性;说明化白功足,内气强盛。两乳中空者,实若核桃,身如处女;说明化赤功足,但内气欠佳。两者若体现于内在的气质方面,均可达到心胸宽广,言谈举止不凡的精神境界。

赤龙即断,坤体已成为乾体,除了在修炼侠门内功秘传大法第三部“阴阳大法”时,还需分开单独修炼之外,其他与男性不再有所区别。